

# Mit Feuer & Flamme – Arbeiten im Rhythmus des Herzens



**Mag. Boris Zalokar**  
Arbeits- & Organisationspsychologe  
Klinischer- & Gesundheitspsychologe

# Epidemiologie

- „Wir leben im Zeitalter der degenerativen und „selbstbedingten“ Erkrankungen. Diese stehen im engen Zusammenhang mit unserem industrialisierten Leben und den radikalen Veränderungen der Arbeitswelt.“

M.Gaziano, 2001 in: E.Braunwald et al.  
„Heart disease“ p 1-18

[www.wellworking.com](http://www.wellworking.com)

# Veränderung der Arbeitswelt

- **Veränderte Arbeitsbedingungen**
  - multimedialer Technologieeinsatz
  - schlankere Organisationen
  - Team- und Projektarbeit
  - Flexibilisierung, engere Zeitvorgaben
  - noch höhere Qualitätsvorgaben
  - neue Arbeitszeitmodelle etc.
- mehr Kompetenz und Verantwortung
- Belastungen nicht vermindert sondern verändert
- körperliche Schwerarbeit nimmt ab, psychosoziale Arbeitsbelastungen nehmen zu.

# Stress in Österreich – *Die Fakten*

- 50-60% aller verlorenen Arbeitstage stehen mit Stress in Zusammenhang (Cox et.al., 2000)
- 2 Mio. Arbeitstage gehen in österr. Betrieben aufgrund psychischer Gesundheitsprobleme der MitarbeiterInnen verloren (Promente Austria, Bundessozialamt, 2004)

# Engagement und Fehltage

Quelle: Gallup-Index im Jahresvergleich, Gallup 2009

Angaben in Prozent

Jahr	Geringe Bindung	Innerlich gekündigt	Loyal
2008	67	20	13
2007	68	20	12
2006	68	19	13
2005	69	18	13
2004	69	18	13
2003	70	18	12
2002	69	16	15

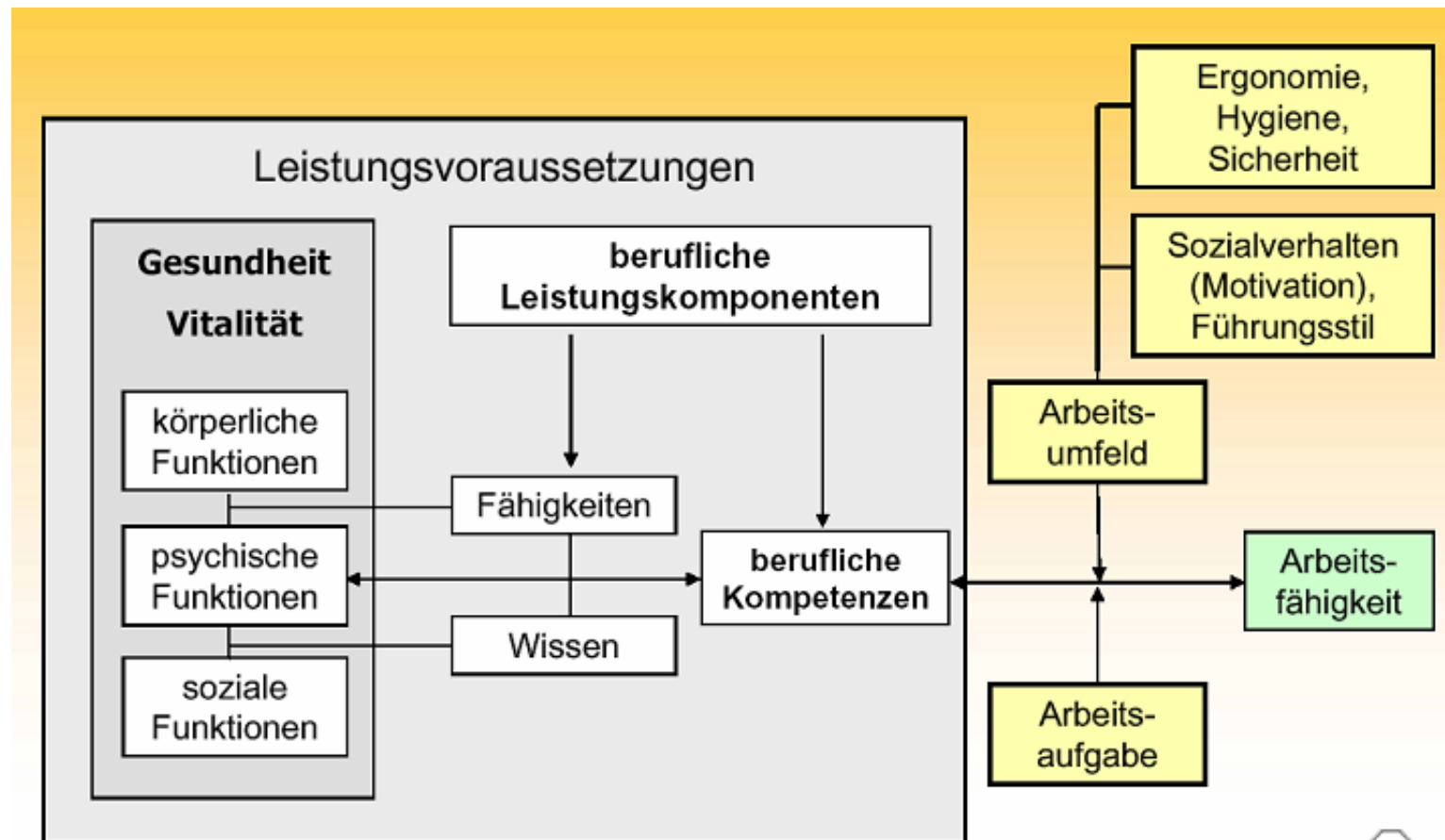
**Verlust!**

# Langfristige Belastungen am Arbeitsplatz führen zu

- einem Produktivitätsverlust des/r MitarbeiterIn
- Verringerung der Leistungsfähigkeit
- krankheitsbedingter Ausfall, Präsentismus
- Gefährdung der Produktionsfähigkeit des Betriebs

# Schlüsselkomponenten der Arbeitsfähigkeit

(Seibt 2004, modifiziert nach Ilmarinen, 2002)



# Stress was ist das eigentlich?

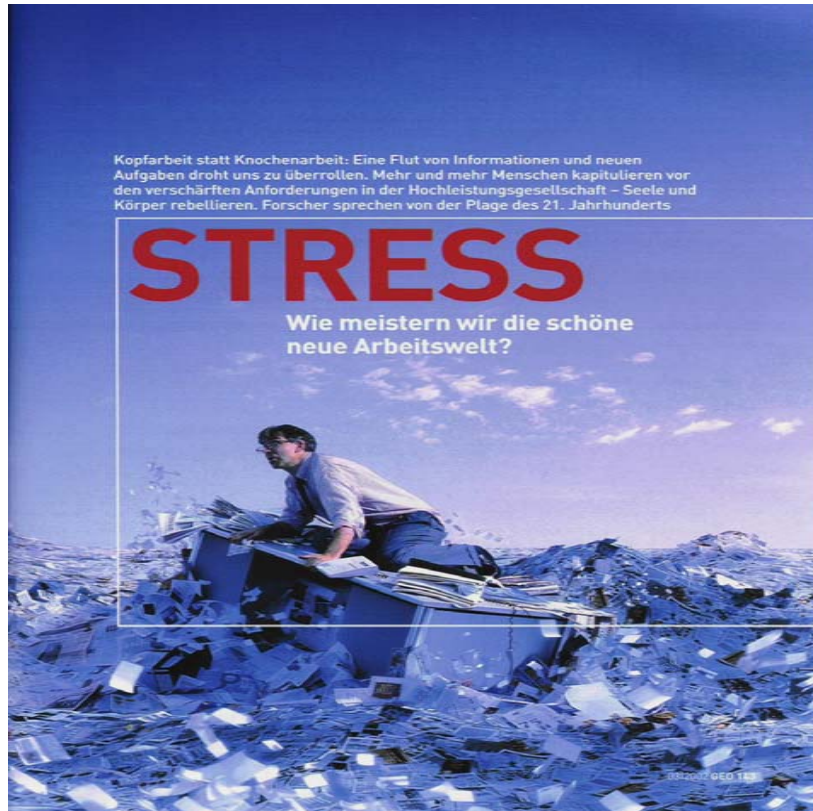
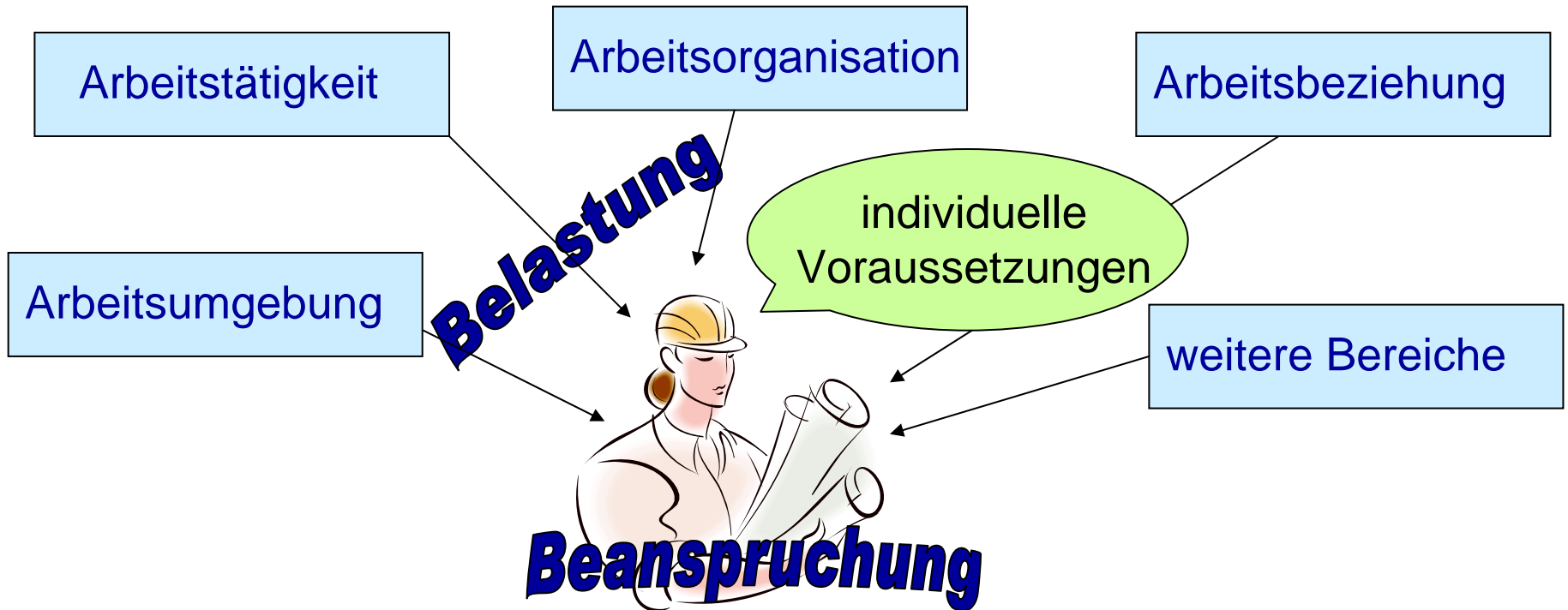


Abb.: zit. Geo 03/2002

- Würze des Lebens
- gefährliche Zivilisationsplage



# Was beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit?



positiv

Folgen

negativ

# Psychosozialer Stress und Coronare Herzerkrankung (CHK)



# Mit Feuer & Flamme?

## Anforderungs – und Kontrollmodell

nach Karasek, 1979

**KONTROLLE  
ÜBER  
ARBEITS- &  
TÄTIGKEITS-  
SPIELRAUM**

### ARBEITSINTENSITÄT

	gering	hoch
hoch	<b>„low strain job“</b> <i>Kein Gesundheitsrisiko</i>	<b>„active job“</b> gesundheits-, lern- u. persönlichkeitsförderlich
gering	<b>„passive job“</b> Allgemeine Absenkung der Aktivierung u. Problemlöse- aktivität	<b>„high strain job“</b> Gesundheitsrisiko, Fehlbeanspruchungs-risiko

# Berufliche Gratifikationskrise

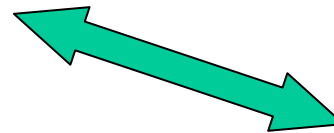
nach J. Siegrist, 1996

## HOHE VERAUSGABUNG

Hohe Intensität, Leistungsdichte,  
Termindruck

Ausdehnung der Arbeitszeiten

Rascher Wechsel von  
Arbeitsaufgaben,  
ArbeitskollegInnen & -  
arbeitsumfeld



## NIEDRIGE BELOHNUNG

Geringes Einkommen

Geringe Wertschätzung

Geringe Aufstiegschancen

Unsicherer Arbeitsplatz



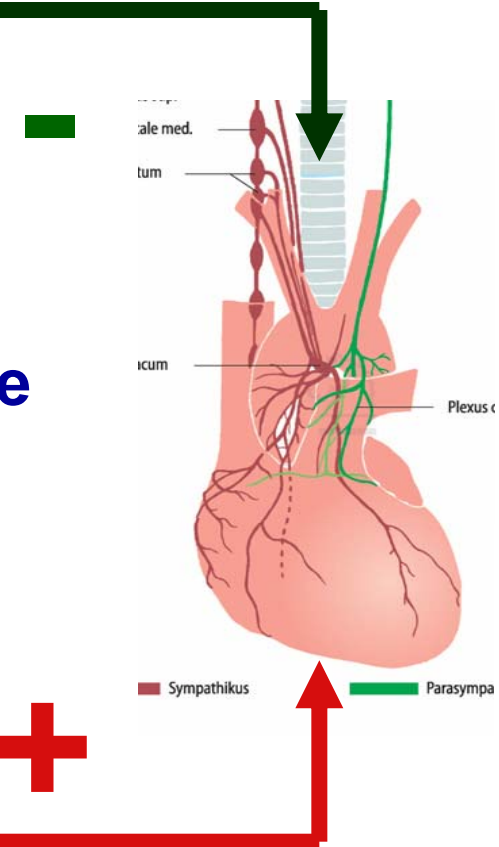
# Autonome Balance des Herzens beim Gesunden

**PARASYMPATHIKUS**

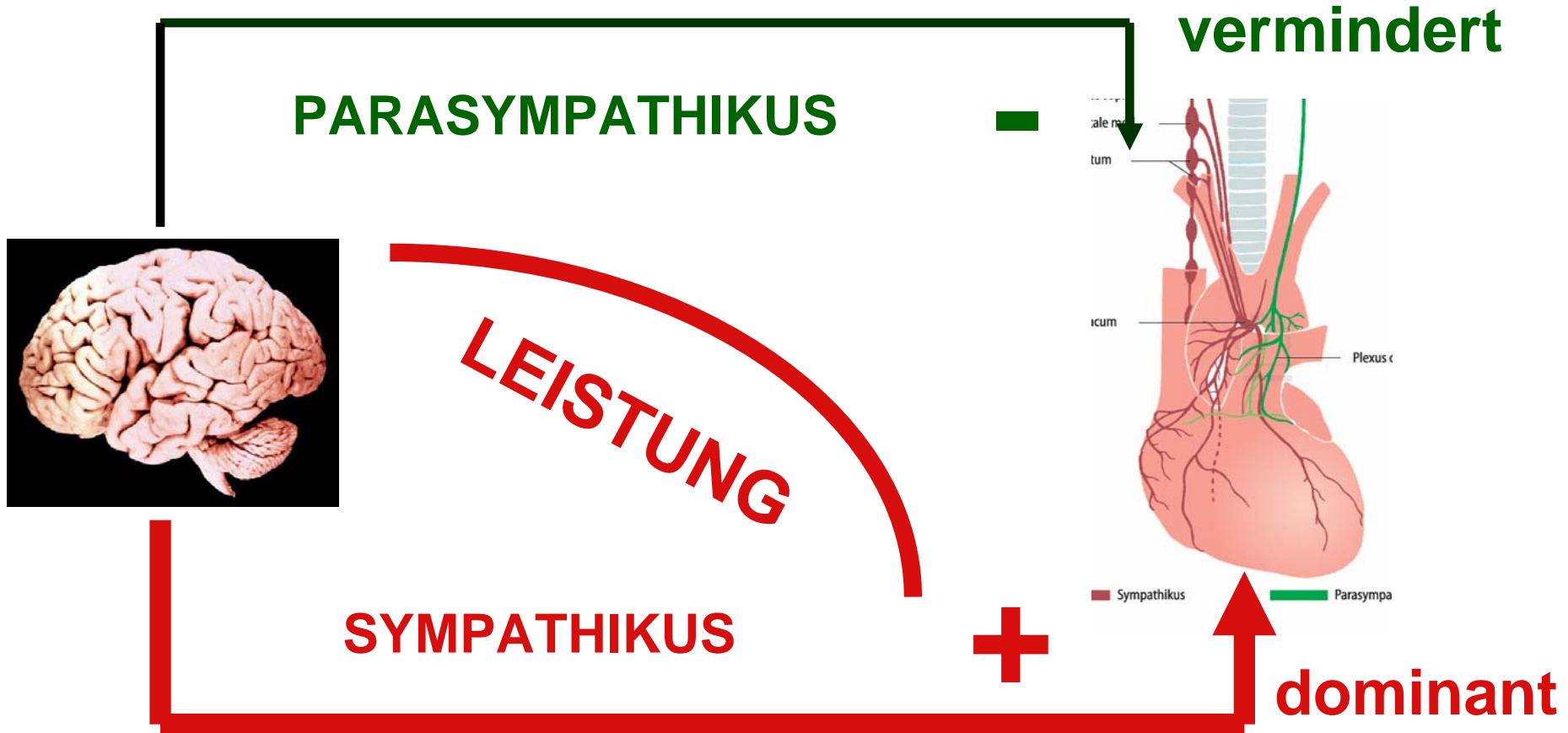


leistungsangepasste  
**BALANCE**

**SYMPATHIKUS**



# Autonome Dysbalance des Herzens bei Überlastung



**Stress ist messbar!**

***Die Autonome Stressanalyse  
(ASA)***

# DIE AUTONOME STRESSANALYSE - ASA

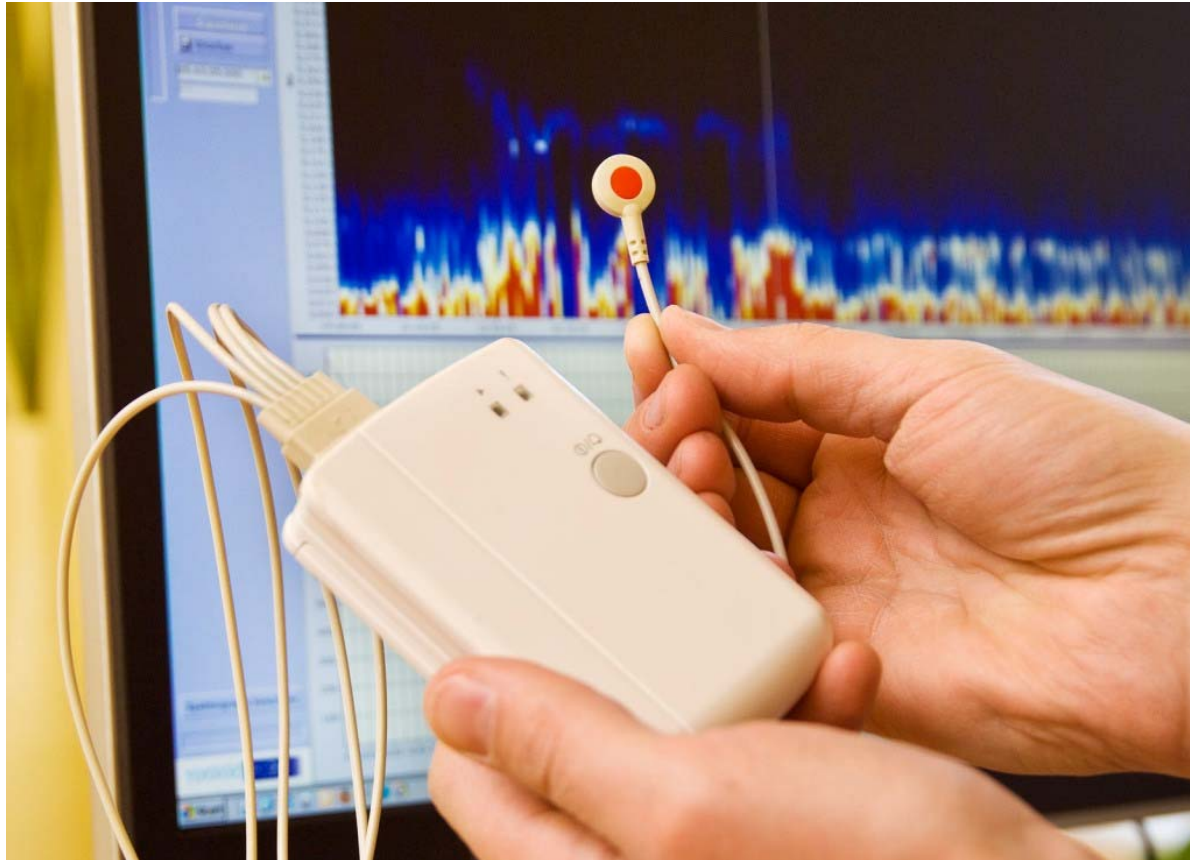
Ein psycho-physiologisches  
Stress-Screening



# ASA – autonome Stressanalyse

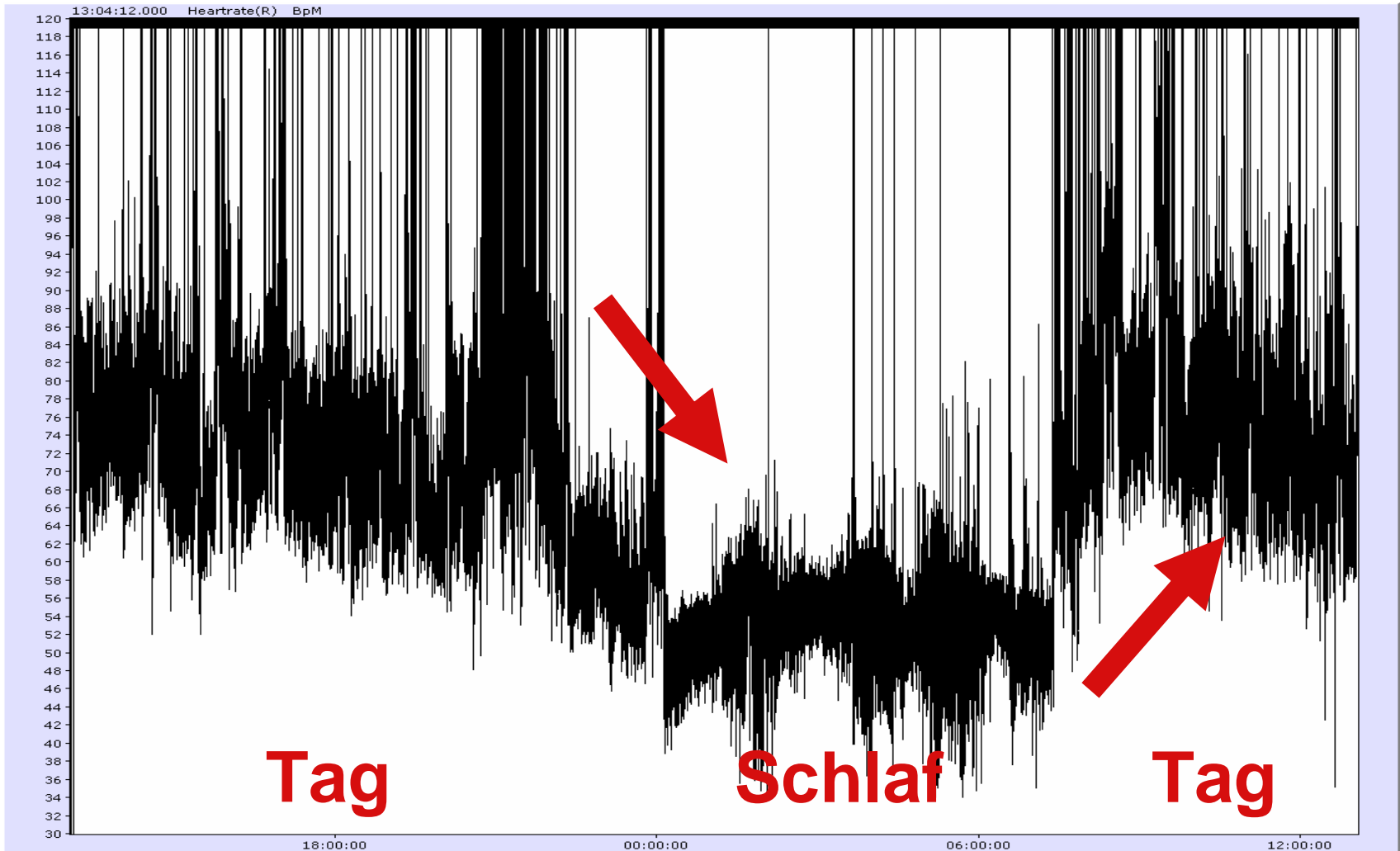
- Psychologisches Verfahren
  - Überlastungsrisiko
  - Regenerations-/Belastungsbilanz
- Physiologisches Verfahren
  - HRV (Herzfrequenzvariabilität)

# Autonome Stressanalyse (ASA)



# Unser Körper in Schwingung

## 24-Stunden (Zirkadianer) Schlaf-Wach-Rhythmus im Herzschlag

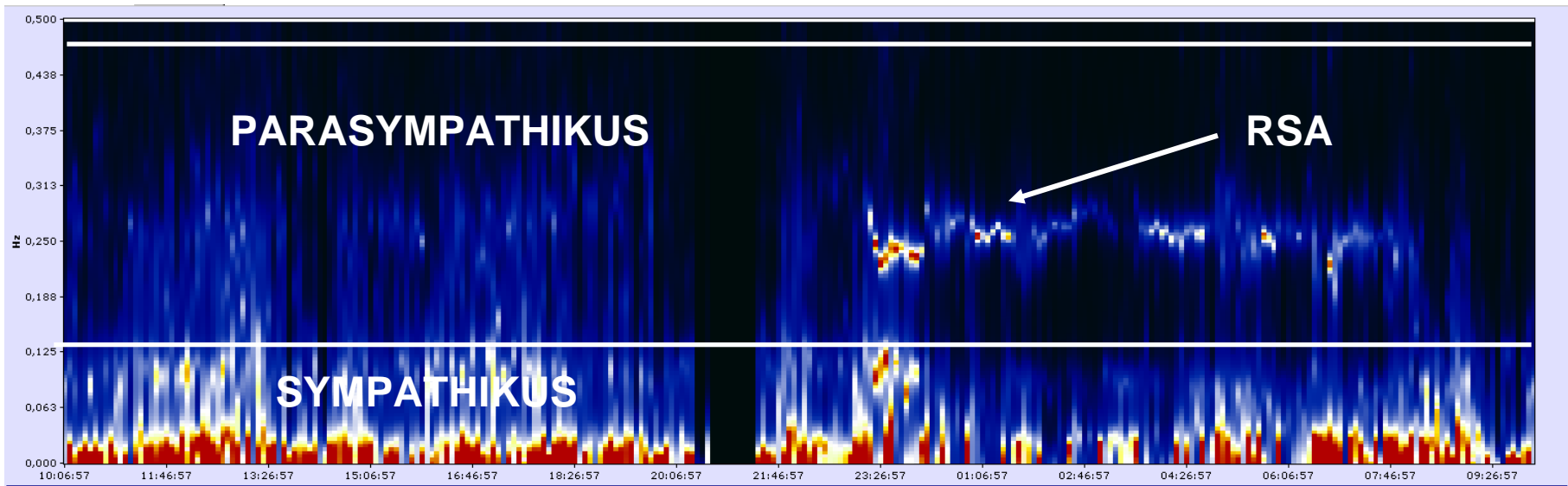


# Das „Herzbild“

TAG

SCHLAF

TAG



t.....ZEITACHSE

# Vorteile durch die ASA - Professional

- Qualitätsgesicherte Aussagen über Stress- und Burn-Out Risiko
- Empfehlung gezielter individueller Gesundheitsmaßnahmen
- Gesundheitsempfehlungen für den Betrieb

# Das Stress-Syndrom

## Alarm – Widerstand - Erschöpfung

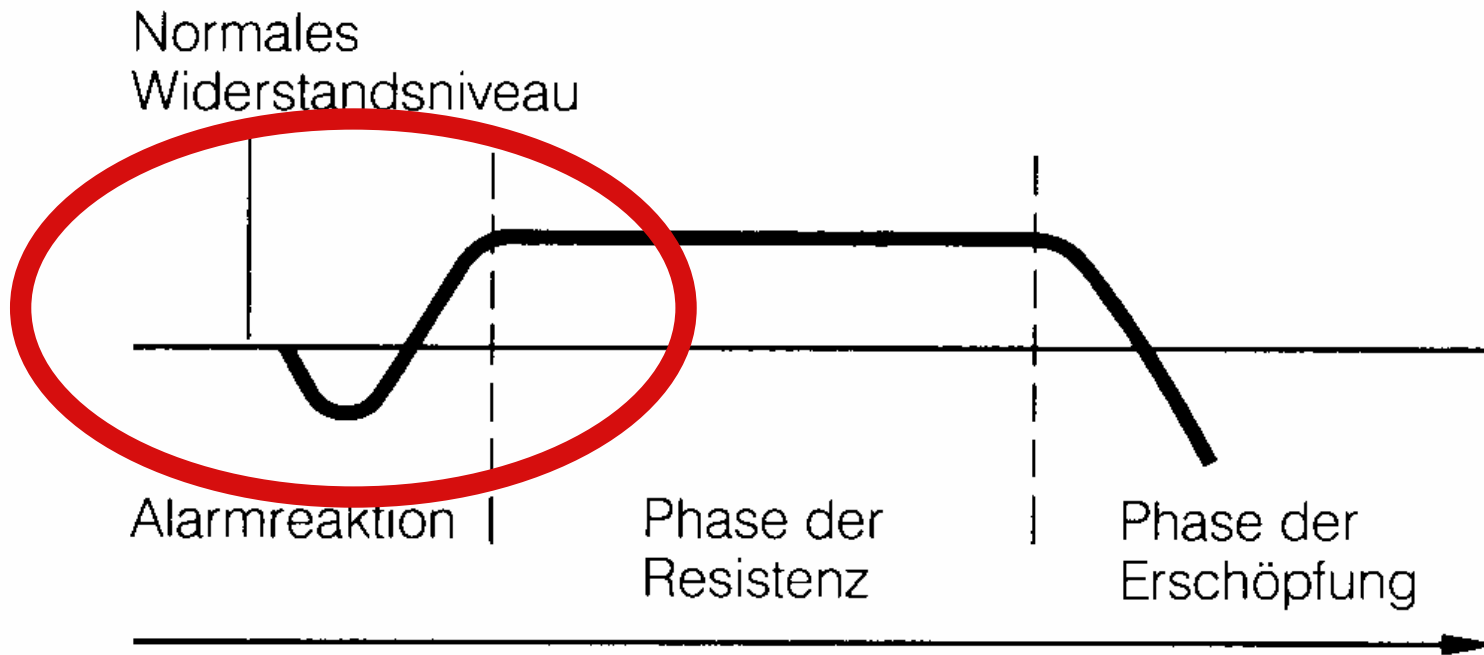
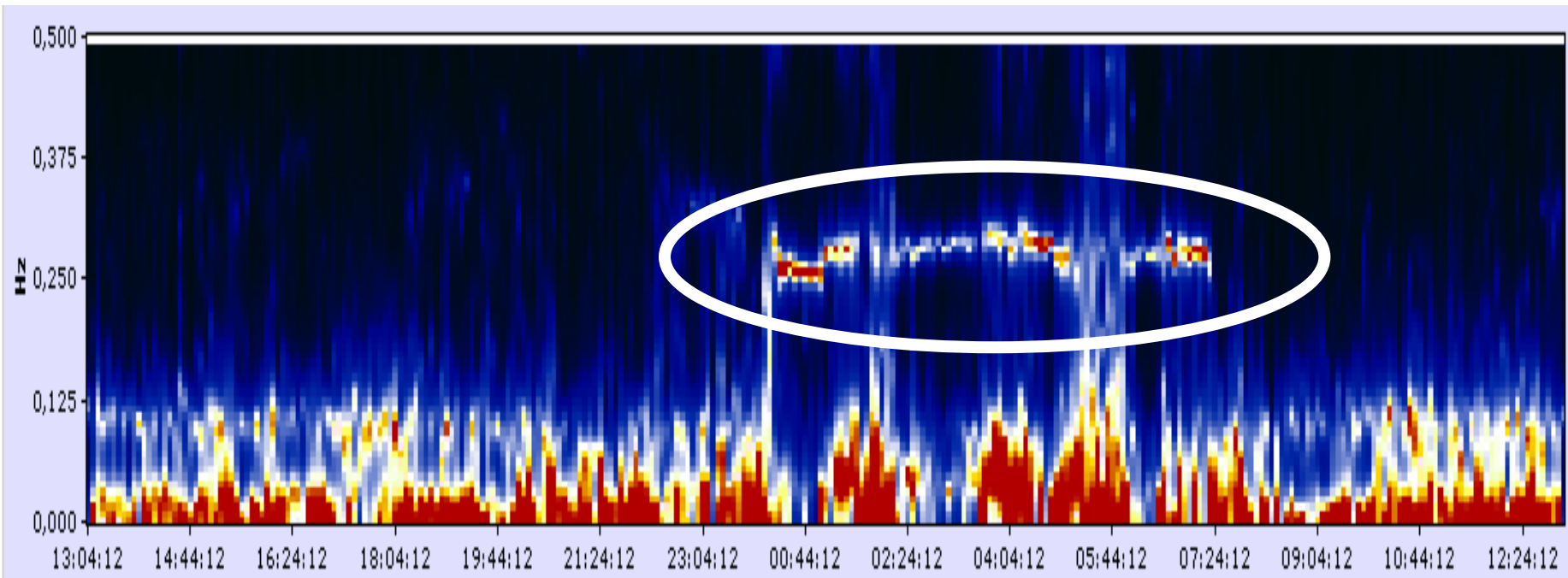


Abb.12.4 Das allgemeine Adaptationssyndrom (AAS) (nach Selye 1956)

# Herz in Schwingung

volle Leistungsfähigkeit  
hohe Regenerationsleistung

# Autonomes Herzscreening – Mein Herz im Gleichklang





# Das Stress-Syndrom

## Alarm – Widerstand - Erschöpfung

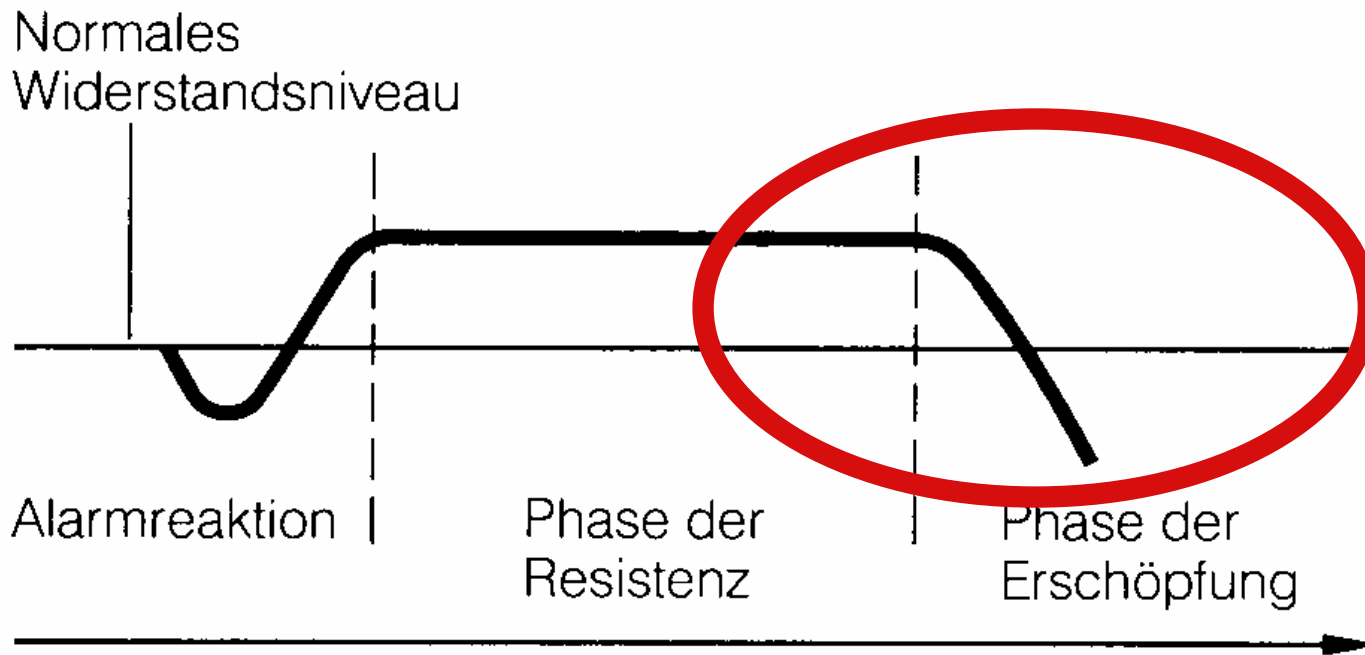
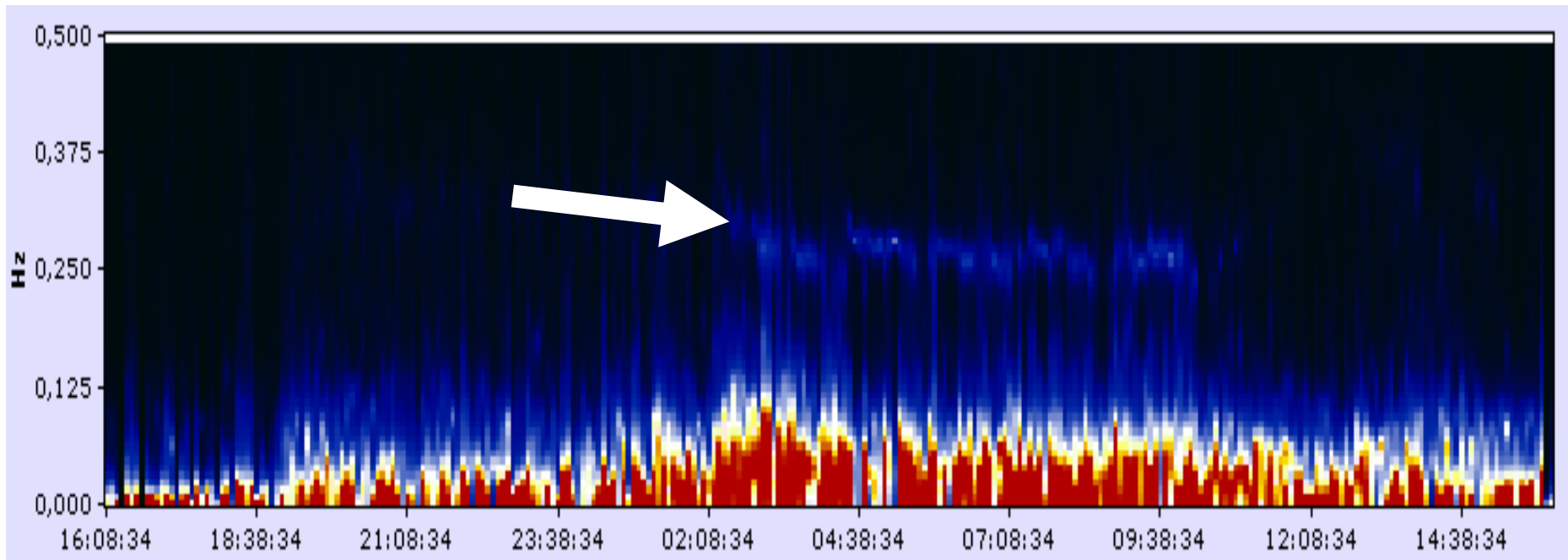
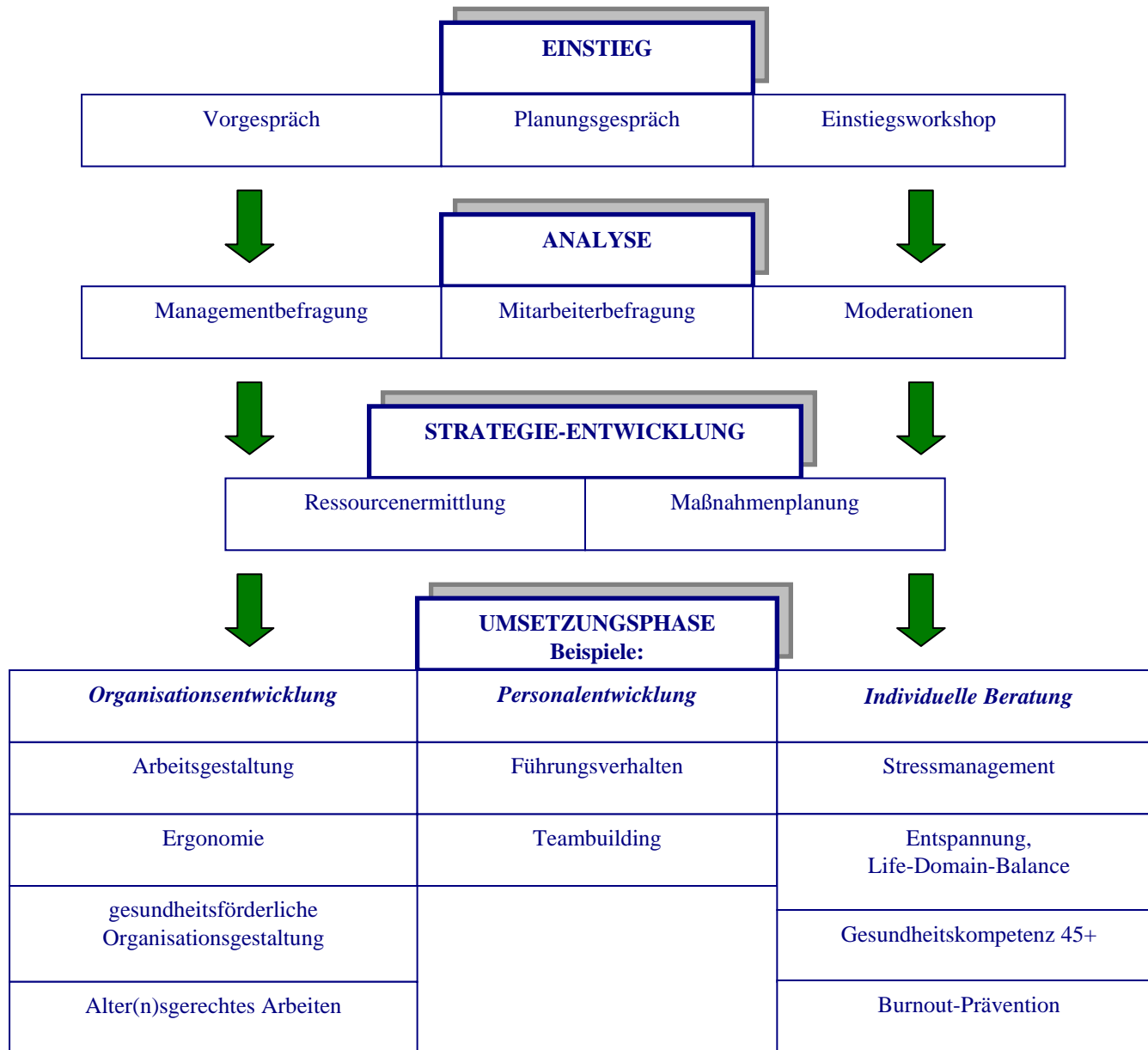


Abb.12.4 Das allgemeine Adaptationssyndrom (AAS) (nach Selye 1956)

# Verlust an Schwingung bei Burn-out



# Arbeitspsychologische Intervention im Betrieb



# 10 Tipps, wie Sie sich mit Sicherheit überfordern.....!?

1. Vertrauen Sie niemanden und erledigen Sie alles selbst!
2. Seien Sie niemals mit sich und mit anderen zufrieden!
3. Leben Sie immer auf der Überholspur, denn Erholung und Entspannung ist Zeitverschwendung - vier Stunden Schlaf genügen vollkommen!
4. Nehmen Sie sich Ihre Arbeit auch in den Urlaub und ins Wochenende mit!
5. Arbeiten Sie unbedingt bis zur völligen Erschöpfung – und wenn geht ohne Unterbrechung!

# 10 Tipps, wie Sie sich mit Sicherheit überfordern.....!?

6. Idealerweise erledigen Sie immer mehrere Dinge gleichzeitig und tanzen auf 10 Kirrtagen!
7. Versuchen Sie immer zu „funktionieren“ und ignorieren Sie unbedingt alle Stressanzeichen Ihres Körpers!
8. Reden Sie auf keinen Fall mit jemanden über beruflichen Stress!
9. Sport ist Mord!
10. Sollten Sie neben Ihrem Job noch andere Interessen haben, ignorieren Sie diese unbedingt!

# Mit Feuer & Flamme durch....



- verstärkte körperliche Freizeitaktivitäten:  
1,8-fach
- verringerte monotone Tätigkeiten: 2,1-fach
- **verstärkte Anerkennung durch Vorgesetzte: 3,6-fach**

(Ilmarinen & Tempel, 2002 – finnische Längsschnittstudie)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





# Zur Person



**Mag. Boris Zalokar**

*Arbeits- und Organisationspsychologe,  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe,  
eingetragener Mediator nach  
Zivilrechtsmediationsgesetz,  
Biofeedbacktherapeut, Nordic-Walking-Instructor (NWO).*

**Lektor an der Universität Wien Fakultät f.  
Psychologie, Abt. Wirtschafts- und  
Organisationspsychologie**

**Stv. Leiter des Berufsverbandes Österreichischer  
PsychologInnen (BÖP), Landesgruppe NÖ.**

# Information

## **well-working Ambros & Zalokar OEG**

Maroltingergasse 54, 1160 Wien

Tel: 01/494 93 94 – DW 21

Mobil: 0699/219 86 493

Fax: 01/494 93 94 – DW 25

[zalokar@wellworking.com](mailto:zalokar@wellworking.com)

[www.wellworking.com](http://www.wellworking.com)

[www.wellworking.com](http://www.wellworking.com)

**well - working**  
mensch • organisation • gesundheit