

Karriere-NEWS

Diese Seite wurde von der
Sonderthemen-Redaktion gestaltet.
st@nachrichten.at

Haben auch Sie News? Dann kontaktieren
Sie uns unter karriere@nachrichten.at!

DAS RUDER HERUMREISSEN

„Stehen die Unternehmen am Abgrund?“ – diese Frage stellen sich der Emmericher André M. Beier und seine elf Co-Autoren. In ihrem Buch „Unternehmen am Abgrund? – 11 geniale Wege, das Ruder herumzureißen“ geben sie Unternehmern Impulse, wie sie sich erfolgreich durch ihr Business der Zukunft navigieren können.

Der Herausgeber André M. Beier ist erfahrener Familienunternehmer, Geschäftsführer des Kandidatenportals HiddenCandidates.com, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie. Anschaulich und praxisnah führt das Buch die Leserinnen und Leser durch Themenwelten wie Unternehmenskultur, gelingende Kommunikation, Nachwuchsmanager-Generation, Mobbingprozesse und digitales Recruiting.

Zum Thema Verhaltensanalyse im Recruiting gibt der Oberösterreichische Milos Rakic Einblicke. Er ist Verhaltensanalyst für die Bereiche Wirtschaft und Sicherheit und arbeitet für Unternehmen, für Privatpersonen und im Bereich der Lügenerkennung von Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht. Sein Weg führte ihn über Umwege vom Mobbing- und Bossingopfer zum Verhaltensanalysten. Rakic entwickelte eine eigene Methodik, die es ihm ermöglicht, im Bereich der Menschenkenntnis seine Kunden mit nachweisbaren Erfolgen zu versorgen. Seine Kursteilnehmenden erzielen beste Ergebnisse zur Stärkung des eigenen Menschenkenntnis, der bereits in ihnen steckt.



Immer wieder sonntags ...

... kommt die Montags-Angst. „Sunday Scaries“ nennt man dieses Gefühl, das immer mehr Menschen am Sonntag umtreibt, ihre Gedanken und ihre Freizeit trübt und ihnen den Start in die Woche vermiest.

Man hat den Samstag richtig ausgekostet und seine freie Zeit in vollen Zügen genossen. Man fühlt sich entspannt und zufrieden. Doch dann ist es soweit: Es ist Sonntag Abend und man denkt daran, dass man morgen früh schon wieder zur Arbeit muss. Allein bei dem Gedanken daran befällt einen leichte bis mittelschwere Panik und man kann den restlichen Sonntag kaum noch genießen, weil man im Kopf schon wieder an seinem Schreibtisch sitzt und die To-do-Liste durchgeht. Der Sonntags-Blues stellt sich ein und mit ihm dunkle Gedanken, die einem die Freude an den letzten Stunden des Wochenendes nehmen.

Fieses Furchtgefühl

Dieses Phänomen gilt in der Psychologie als „Sunday Scaries“. Was klingt wie die Parodie eines Horrormovies, kann die Lebensqualität jede Woche aufs Neue stark einschränken, Gefühle von Angst und Restlosigkeit und sogar körperliches Unwohlsein hervorrufen. In einer US-Studie wurde festgestellt, dass 76 Prozent der Beschäftigten sich vor dem Montag gruseln. Und auch hierzulande kennen es viele. Manchen Menschen machen die „Sunday Scaries“ sogar so zu schaffen, dass sie regelrecht von Angstgefühlen geplagt werden und in der Nacht von Sonntag auf Montag nicht oder kaum durchschlafen können.

Die Psychologin Susan Albers-Bowling beschreibt die „Sunday Scaries“ in einem Artikel der Cleveland Clinic als ein intensives Gefühl von Furcht, Angst und Panik, das meist am Nachmittag oder Abend vor der neuen Arbeitswoche beginnt. Ursache dafür ist die Notwendigkeit, nach einem entspannten Wochenende wieder in den Arbeitsmodus umschalten zu müssen. Laut Albers-Bowling sind die „Sunday Scaries“ ein häufiges Phänomen und aus psychologischer Sicht eine normale Reaktion auf die



Mit ein paar Tipps kann man den Ausklang des Wochenendes entspannt genießen.

Foto: Pexels Andrea Piacquadio

bevorstehende Veränderung – auch wenn diese Veränderung jede Woche wiederkehrt. „Sunday Scaries“ sind deshalb auch kein klinischer Befund. Das heißt, man muss sich nicht in ärztliche oder psychologische Behandlung begeben – zumindest sofern man keine weiteren Beschwerden hat. Doch das unangenehme Sonntagsgefühl ist nicht nur mental belastend, sondern kann eine Reihe von körperlichen Symptomen nach sich ziehen. Wie stark auch immer „Sunday Scaries“ ausgeprägt sind: In jedem Fall fällt ihnen wertvolle Zeit der Regeneration zum Opfer.

Was kann man dagegen tun?

Natürlich sind die Arten, wie Menschen sich entspannen können, vielfältig. Was aber dennoch auf fast alle zutrifft: Stundenlanges Scrollen durch Social Media mag auf den ersten Blick wie Entspannung wirken, überlädt stattdessen aber mit Eindrücken und bringt einen auf immer neue

irreführende Gedanken. Vor „Sunday Scaries“ in den Instagram-Feed zu flüchten, ist also bestimmt eine schlechte Idee. Stattdessen sollten Menschen, die von Sonntagsängsten geplagt werden, ganz klassisch auf Aktivitäten an der frischen Luft, körperliche Bewegung oder praktische Tätigkeiten wie Gartenarbeit setzen. Das vermag die Gedanken oft herunterzubremsen.

Wochenstart angenehm gestalten

„Sunday Scaries“ können kleiner werden, wenn der Montagmorgen angenehmer gestaltet wird. Wer den Wecker zu knapp stellt und schon gehetzt in den Tag startet, entwickelt natürlich einen Widerwillen gegenüber diesem Szenario. Besser ist es, zehn- bis 15-minütige Polster einzuplanen. Auch regelmäßiges Einplanen von etwas „Schönem“ am Montag (z.B. Mittagspause mit Freunden) kann helfen. Der wohl größte Fehler,

zu dem Menschen mit „Sunday Scaries“ neigen, ist, den Sonntag dafür zu nutzen, um den Montag zu planen oder Aufgaben vorab zu erledigen. Denn Freizeit sollte auch Freizeit bleiben. Zudem kann es passieren, dass bei den Vorbereitungen neue, zusätzliche „Probleme“ auftauchen und das Gedanken-Karussell erst richtig losgeht. Besser ist es, sich To-dos noch am Freitagnachmittag aufzuschreiben und – falls man sich dadurch beruhigter fühlt – einen Wochenplan zu erstellen, sodass man für den Montag gerüstet ist.

Wer am Sonntags-Blues leidet, sollte am Wochenende wirklich versuchen, den Job außen vor zu lassen, das Firmenhandy nach Feierabend ausschalten und die Finger von den E-Mails lassen. Hier sind auch die Arbeitgeber gefragt. Diese sollten klar kommunizieren, dass die ständige Erreichbarkeit in der Freizeit unerwünscht ist und die Angestellten ihre freie Zeit zur Regeneration nutzen sollten.

135
Blockade
KAR 6

WERBUNG