

WENN DER OBSTKORB NICHT REICHT

Von Ulrike Delacher



Die gebürtige Tirolerin studierte Germanistik, Philosophie und Psychologie sowie Integrierte Kommunikation. Nach langjähriger Leitung der LKH-Unternehmenskommunikation arbeitet sie heute als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin in Dornbirn.

Wie soll ich das alles unter einen Hut bringen?“ – Diesen Satz höre ich in meiner Arbeit als psychosoziale Beraterin erstaunlich oft. Von Mitarbeitenden, von Führungskräften – manchmal sogar von Unternehmerinnen und Unternehmern selbst.

Die Motive dahinter sind meist ähnlich: Wie gehe ich mit ständigem Zeitdruck um? Wie treffe ich eine wichtige und richtige Entscheidung? Wie spreche ich einen Konflikt im Team an? Oder: Warum stört mich ein privates Problem auch noch ständig im Job?

Genau hier beginnt eine einfache Erkenntnis: Probleme bleiben nicht vor der Firmentüre stehen. Was Menschen beschäftigt, kommt mit zur Arbeit – und wirkt sich dort aus. Auf Konzentration, Motivation, Kommunikation und manchmal auch auf das Arbeitsklima im Team.

Viele Unternehmen investieren umfassend in betriebliche Gesundheitsförderung: Ergonomische Arbeitsplätze, Fitnessangebote oder ein Obstkorb gehören heute fast selbstverständlich dazu. Das ist gut. Doch Gesundheit besteht nicht nur aus Bewegung und Ernährung. Auch die psychische und seelische Balance spielt eine zentrale Rolle.

Deshalb erweitern innovative Unternehmen ihr Angebot um eine externe, neutrale Anlaufstelle für psychosoziale Beratung. Dabei geht es nicht um Therapie oder Diagnosen, sondern um lösungsorientierte Kurzzeitberatung für gesunde Menschen. Menschen, die vor Herausforderungen stehen, Entscheidungen treffen müssen oder einfach einmal einen neutralen Blick von außen auf ein sie beschäftigendes Thema brauchen.

Und die Themen sind so vielfältig wie das Leben selbst: hoher Arbeitsdruck, Konflikte im Team, Unsicherheiten in einer neuen Führungsrolle, private Belastungen, Selbstwertfragen, Orientierung und Priorisierung sowie schwierige Entscheidungen.

Ein paar Beispiele aus der Praxis

Eine junge Führungskraft zweifelt nach einer Beförderung an sich selbst und hat das Gefühl, allem gerecht werden zu müssen. In wenigen Gesprächen gelingt es, Prioritäten zu klären und Sicherheit in der neuen Rolle zu gewinnen.

Ein Mitarbeiter ist durch private Sorgen so belastet, dass seine Gedanken ständig abschweifen. Ein vertrauliches Gespräch hilft, die Situation zu sortieren und erste Schritte zur Entlastung zu entwickeln.

Oder ein Team merkt, dass Spannungen entstehen, aber niemand spricht sie offen an. Eine moderierte Teamsupervision schafft Raum für Klarheit – und plötzlich wird wieder miteinander statt übereinander gesprochen.

Solche Beratungsangebote sind für Unternehmen vergleichsweise kostengünstig, ihre Wirkung kann jedoch beträchtlich sein. Zufriedenere Mitarbeitende, weniger Fehlzeiten, stabilere Teams und eine stärkere Bindung an das Unternehmen sind mögliche Effekte. Gleichzeitig ist ein ganzheitlicher Umgang mit Gesundheit auch ein wichtiger Faktor in Sachen Arbeitgeberattraktivität.

Bleibt die Frage: Warum fällt es uns eigentlich so schwer, Unterstützung zu holen?

Mit Zahnschmerzen gehen wir selbstverständlich zum Zahnarzt. Wenn das Auto seltsame Geräusche macht, bringen wir es in die Werkstatt. Nur wenn der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt, versuchen viele, alles alleine zu lösen.

Dabei reicht manchmal schon ein Gespräch mit einer neutralen Person, um einen Knoten zu lösen. Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden diese Möglichkeit bieten, investieren nicht nur in Gesundheit. Sie investieren in Klarheit, Stabilität und Zukunftsfähigkeit.

Oder anders gesagt: Ein Obstkorb ist nett. Aber manchmal braucht es jemanden, der aus Belastung wieder Handlungsfähigkeit macht.