

Höher, schneller, weiter! Glücklicher?

Warnsignale erkennen und rechtzeitig gegensteuern: In der Betrieblichen Gesundheitsförderung zeigt ein neues Modell, wie Erfolg nachhaltig funktionieren kann.



Heide-Marie Smolka

»Ich finde das Wort Work-Life-Balance absurd.«

www.smolka-turecek.at

JEDER UNTERNEHMER WÜNSCHT sich leistungsstarke, hoch motivierte und effektive Mitarbeiter. Auch für den Workaholic selbst fühlt sich sein Dauer-Turbo zunächst gut an. In den ersten Phasen des Burnouts gibt es keinen Leidensdruck und oft wird es zu spät erkannt – teure Langzeitkrankenstände sind die Folge. Das muss so nicht sein.

Workaholic: Wenn das Gehirn auf Arbeit süchtig wird

Freude an der Arbeit entsteht im Gehirn. Denn jedes Erfolgserlebnis löst eine Dopaminausschüttung aus, diese erzeugt ein angenehmes Gefühl und weckt den Wunsch nach Wiederholung. Diese Erfolgserlebnisse sind die Triebfeder unserer Motivation.

Motivierte Mitarbeiter, nichts anderes wünschen sich doch Unternehmen. Doch, was läuft hier schief?

Das Dopaminsystem unseres Gehirns brennt tatsächlich sprichwörtlich aus, denn Dopaminspeicher sind erschöpft und Rezeptoren gewöhnen sich. Um den gleichen positiven Effekt zu erreichen, muss die Dosis erhöht werden. – so wie bei anderen Süchten, wie z.B. der Alkoholsucht. Der Motivationskreislauf unseres Gehirns ist auch für Süchte verantwortlich. Katharina Turecek: »Ein Workaholic ist tatsächlich süchtig auf Arbeit.«



Katharina Turecek

»Ein Workaholic ist tatsächlich süchtig auf Arbeit.«

www.smolka-turecek.at

Der Stimmungsraum

Ein Modell samt Selbsttest zur Steigerung der emotionalen Kompetenz. App: Glück mit Hirn Buch: Zum Glück mit Hirn, springer 2018

Brennen ohne auszubrennen?

In dem Versuch, ein Glücksgefühl durch Dopaminausschüttung zu bewirken, suchen Betroffene darum immer größere Herausforderungen. Dabei würde unser Gehirn für das nächste Erfolgserlebnis etwas anderes brauchen: eine Pause, eine Auszeit, ein Auftanken, also genau das Gegenteil.

Diesen Gedanken veranschaulicht der »Stimmungsraum« von der Psychologin Heide-Marie Smolka und der Gehirnexpertin Katharina Turecek. Dieses Emotionsmodell berücksichtigt nicht nur die Qualität von Emotionen (Bin ich in guter oder schlechter Stimmung?) sondern auch unsere Aktivierung. So zeigt es auf, dass es gute Stimmung auch in niedriger Aktivierung geben kann und soll. In der Mufle (???Was ist ein(e) Mufle??) wird Regeneration möglich, und diese wird oft vernachlässigt.

Turbo-Mufle-Balance statt Work-Life-Balance

»Ich finde das Wort Work-Life-Balance ja absurd«, erklärt Heide-Marie Smolka. »Das klingt so, als würde die Arbeit nicht zu unserem Leben gehören.« Eine Balance zu finden, findet die Psychologin trotzdem wichtig – allerdings zwischen hoher und niedriger Aktivierung, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Dass das nicht immer so einfach ist, weiß die Gehirnexpertin Katharina Turecek aus eigener Erfahrung. »Im Dauer-Turbo nimmt man Warnsignale und eigene Bedürfnisse oft gar nicht wahr.«

In Vorträgen präsentiert das Expertinnen-Duo, wie Leistung und Erfolg nachhaltig gestaltet werden können. Zu ihrem Modell gibt es einen Selbsttest, welcher kostenlos mit der App »Glück mit Hirn« heruntergeladen werden kann. So kann jeder mit wenigen Klicks direkt in das Modell einsteigen und erste Impulse anwenden.

