

Gesundheit

— was ist das eigentlich?

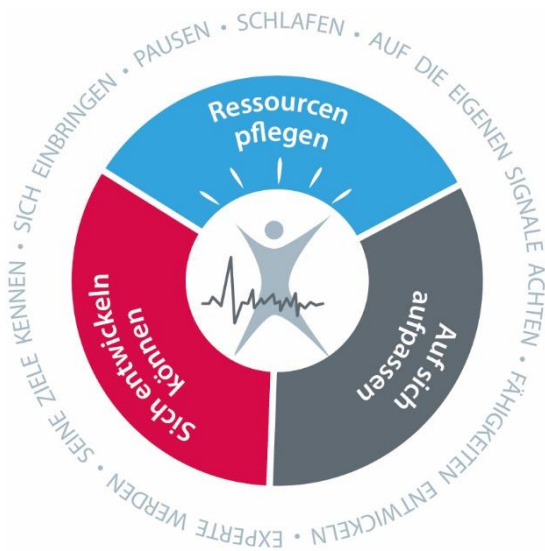


... dass die Menschen wieder anfangen, darüber nachzudenken, was für sie gut ist.

(eine Stimme aus unseren Innungsbetrieben)



Gesundheit ist ein viel benutzter Begriff. Wir sagen es, wenn jemand niest. Wir wünschen es Familie und Freunden, und viele sind der Auffassung: Hauptsache man ist gesund. Aber was heißt Gesundheit eigentlich? Und was bedeutet Gesundheit im Handwerk?



Zu Gesundheit gehört nicht nur die körperliche Gesundheit – zu ihr gehören auch psychosoziale Aspekte:

Gesund ist derjenige, der seine Ressourcen pflegt.

Gerade das Handwerk ist eine Branche mit vielseitigen Anforderungen. Lange Arbeitstage, hoher körperlicher Einsatz, ständige Konzentrationsanforderungen und Kundenkontakt verlangen eine Menge Energie. So wie die Mutter in einer Ausnahmesituation sprichwörtlich einen Baum anheben kann, um ihr darunter liegendes Kind zu retten, so können wir in Stresssituationen kurzfristig viel Energie freisetzen. Der Körper nutzt seine

Reserven, der Kopf fokussiert sich, man „reißt sich zusammen“. Kurzfristig funktioniert das gut, aber bei anhaltendem Stress kippt dieser Effekt. Die Stimmung sinkt, der Körper schmerzt, man fühlt sich ausgebrannt und zieht sich eventuell sogar von Familie und Freunden zurück. Der Stress, der kurzfristig viel Energie freisetzen kann, führt dauerhaft dazu, dass Körper und Kopf Anforderungen nicht mehr effektiv bewältigen können. Wird die Energie nicht aufgetankt, verliert man die Freude an der Tätigkeit und gerät häufiger in Konflikte mit Kollegen und Kunden, aber auch zuhause mit der Familie und Freunden. Gesundheit heißt Ressourcenpflege, wie z.B. für eine gute Arbeitsorganisation, Anerkennung durch den Chef oder gegenseitige Unterstützung im Team und in der Familie zu sorgen, und auf Erholung zu achten, beispielsweise ausreichend zu schlafen.

Gesund ist derjenige, der auf sich aufpasst.

Fristen müssen eingehalten, Kundenwünsche erfüllt werden. Für die Gesundheit ist es wichtig, dass wir neben den äußeren Vorgaben und Wünschen auch ein gutes Gespür für unsere eigenen Bedürfnisse und Ziele haben und dass wir entsprechend unserer Körper- und Kopfsignale handeln. Es ist eine Herausforderung, die eigenen Signale überhaupt wahrzunehmen: Bin ich durstig, entspannt, erschöpft oder frustriert? Eine noch größere Herausforderung ist es jedoch, Bedürfnisse und persönliche Ziele mit den äußeren Vorgaben unter einen Hut zu bringen. Gesundheit heißt, auf die eigenen Bedürfnisse und die persönlichen Ziele aufzupassen. Dafür sind Durchsetzungsvermögen und Organisationstalent gefragt.

Gesund ist derjenige, der sich entwickeln kann.

Arbeit ist mehr als nur Existenzsicherung. Verschiedenste Fähigkeiten werden auf der Arbeit gefordert, die einen wachsen lassen, gerade im Handwerk. So muss ein Tischler kräftig zupacken und Interesse am Bearbeiten von Materialien haben. Aber auch räumliches Verständnis ist gefragt, neben ausgeprägter Feinmotorik, wenn es um die Details geht. Sozialkompetenz und die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten sind wichtig, um auch mit schwierigen Kunden umgehen zu können. Für Gesundheit ist es wichtig, dass unsere individuellen Neigungen und Interessen in unserem Tagesgeschäft Platz finden, und dass wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln „on the job“, aber auch durch die Teilnahme an Fortbildungen. Gesundheit ist die Grundlage dafür, dass wir Anforderungen bewältigen, gleichzeitig ist sie auch das Ergebnis. Denn wer stolz auf die eigene Arbeit ist und sich weiter entwickeln kann, der fühlt sich gesund und hat wieder Energie zur Erfüllung neuer Herausforderungen.

Kurzcheck: Wie gesund bin ich?	Einschätzung
1. Ich achte auf Erholung, v.a. Pausen und ausreichend Schlaf.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
2. Ich fühle mich lebendig und aktiv.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
3. Ich fühle mich frisch und ausgeruht, wenn ich zur Arbeit gehe.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
4. Ich kenne und verfolge meine persönlichen Ziele.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
5. Ich achte auf meine Körper- und Kopfsignale.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
6. Ich esse regelmäßig und gesund.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
7. Ich trinke täglich ausreichend Wasser.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
8. Ich gehe regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
9. Ich kann meine Fähigkeiten auf der Arbeit einbringen.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
10. Meine Arbeit fördert langfristig meine Weiterentwicklung.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%

Sehen Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten? Dann wenden Sie sich an Ihre Kreishandwerkerschaft oder an die IKK classic!

Informieren und profitieren

Informationen und Angebote erhalten Sie von Ihrem IKK-Gesundheitsmanager oder der Kreishandwerkerschaft. Informieren Sie sich über die kostenlosen Seminare bei Ihrer IKK classic vor Ort oder schicken Sie eine Mail an: BGF-Team@ikk-classic.de. Weitere Informationen und Angebote rund um den gesunden Handwerksbetrieb finden Sie unter: <http://www.e-regiowerk.de>