



Kommentar in Harvard Business Manager,
04/2013, Seite 112



Grenzen setzen

ZUM KOMMENTAR „Da passt etwas nicht“ von Martin Niels Däfler

Einerseits klagen immer mehr Menschen über Stress am Arbeitsplatz – andererseits gehen zahlreiche Berufstätige während der Arbeitszeit privaten Angelegenheiten nach. Dies ist kein Widerspruch, sondern liegt an unserem falschen Verständnis von Stress.

Ich denke auch, dass die Diskussion zum Thema Stress/Stressmanagement häufig zu oberflächlich geführt wird. Die Begriffe werden inflationär verwendet, ohne darüber nachzudenken, was sie eigentlich bedeuten. So muss Stress ja nicht zwingend mit hoher Arbeitsbelastung zu tun haben. Dagegen wird die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen – etwa zwischen Privatem und Beruflichem, wie Sie es im Artikel beschreiben – aus meiner Erfahrung als Führungskräftecoach von vielen als sehr belastend empfunden. Und genau das, häufig verbunden mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins, führt dann oft zu negativem Stress.

Gudrun Happich, via HBM Online