

BUSINESS & STYLE

Knigge für das Grossraumbüro



Ständiges Telefonklingeln, laute Gespräche unter Bürokollegen, Essenseruch, fehlendes Papier im Drucker, wer kennt das nicht! 10 Kniggetipps im Grossraumbüro:

- > Anliegen werden möglichst schnell und direkt angesprochen. Probleme, wenn möglich, zuerst im persönlichen Gespräch klären.
- > Leise telefonieren (ohne Lautsprecher). Bei Abwesenheiten auf Vertretung umstellen. Für längere Gespräche in Besprechungsräume gehen. Handys auf lautlos stellen.
- > Nicht quer durch den Raum rufen, sondern direkt zum Bürokollegen gehen. Kurz und leise sprechen. Längere Gespräche in die entsprechenden Zonen verlegen (Meetingräume, Cafeteria und Sozialzonen).
- > Privatsphäre der Kollegen respektieren, d.h. keine ungebetene Einmischung in Gespräche, keine Selbstbedienung am Arbeitsplatz des anderen.
- > Der Schreibtisch ist kein Essplatz. Warme oder riechende Speisen in der dafür vorgesehenen Sozialzone verzehren.
- > Gemeinschaftliche Zonen, wie z.B. Küche und WC-Bereiche sauber hinterlassen.
- > Je besser der persönliche Schreibtisch aufgeräumt ist, desto angenehmer die gesamte Büroatmosphäre. Ordnung halten an zentralen Plätzen.
- > Zentrale Drucker werden für Grossaufträge nur in Randzeiten benutzt; Druckaufträge werden umgehend abgeholt und Papier wird nachgefüllt.
- > Lüften ist wichtig, jedoch sollte man sich dazu absprechen.
- > Krank an den Arbeitsplatz zu kommen, kann zu grösseren Ausfällen der Firma führen. Sinnvoll: zuerst genesen, dann an den Arbeitsplatz zurückkehren.

Barbara Rüttimann,
Expertin für Lifestyle und
Kommunikation

Du bist, was du isst!

Theoretisch weiss die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung darstellt. Viele von uns schaffen es jedoch nicht, das theoretische Wissen in der Praxis umzusetzen.



Bild: artmim – Fotolia.com

VON LILIANA VAS*

Warum ist es in der Praxis nur so schwer, die gängigen Ernährungsempfehlungen umzusetzen? Sind wir zu faul oder zu bequem? Gehen wir dieser Frage auf den Grund und vielleicht, liebe Leserin und lieber Leser, können Sie am Ende dieses Artikels doch noch ein paar Tipps und Tricks in der Zukunft für eine gesunde Mahlzeit umsetzen.

Ernährungswissen ist vorhanden. Atmen und Essen sind unsere grundlegendsten Bedürfnisse. Ohne geht es einfach nicht. Unsere Ernährung hat positive und negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und die Le-

bensqualität. Zudem wird Essen und Trinken mit Genuss verknüpft. Bei der Ernährung gilt das Prinzip: Je besser wir uns ernähren, desto besser fühlen wir uns! Sehr simpel, oder? Die vielen Ernährungsratgeber in Büchern oder im Internet sind leider verwirrend und oft auch widersprüchlich. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) besitzt die Schweizer Bevölkerung grundsätzlich ein umfangreiches Ernährungswissen, jedoch ist es oft mühsam, die Ernährungsempfehlungen im Alltag täglich umzusetzen. In der Schweiz wird gesundes Essverhalten mit dem Lebensstil, Bildungsgrad, Zivilstand und Migrati-

Fortsetzung nächste Seite

fit im job

onshintergrund verknüpft. Aber jeder Mensch stellt sich täglich die gleiche Frage – was soll ich heute essen?

Die Lebensmittelpyramide zeigt, wie eine ausreichende Versorgung mit Energie, Nähr- und Schutzstoffen aussieht und dabei die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert sowie zur Vorbeugung von Krankheit beiträgt. Schauen Sie sich bitte die Lebensmittelpyramide von unten nach oben an und dementsprechend sollte auch die tägliche Auswahl auf Ihrem Teller aussehen: viele Lebensmittel aus der untersten Stufe der Lebensmittelpyramide und ab und zu etwas Kleines aus der obersten Lebensmittelpyramidenstufe.

Wir haben alle unsere kulinarischen Vorlieben, jedoch wird unsere Entscheidungsfreiheit bereits durch die Mensa am Arbeitsplatz eingeschränkt. Die meisten Erwerbstätigen essen mindestens einmal pro Tag und dies 4- bis 5-mal in der Woche auswärts. Viele Kantinen bieten eine gute Auswahl an verschiedenen Gerichten an und trotzdem tendieren wir immer wieder dazu, das gleiche Gericht zu wählen.

Essgewohnheiten ändern – aber wie?

Unsere Ernährungsgewohnheiten und unser Tagesrhythmus sind sehr stark vordefiniert. Die meisten Menschen rücken von ihren Ernährungsgewohnheiten kein Stück ab. Es bedarf eines kleinen Kraftakts, um die Essgewohnheiten in minimaler Form zu ändern. Denken Sie nur an Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten – morgens schnell ein Frühstück (wenn überhaupt, wobei



DR. LILIANE VAS
ist Psychologin und Studiengangsleiterin für die Weiterbildung MAS in Gesundheitsförderung an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS).
liliana.vas@ffhs.ch

Die Lebensmittelpyramide:
Die Lebensmittel der obersten Stufe sollten nur ab und zu genossen werden, jene der untersten Stufen täglich mehrmals.



dies nach wie vor die wichtigste Mahlzeit des Tages ist) und um Punkt 12 Uhr gibt es Mittagessen sowie abends noch ein Abendbrot. Gemäss dem 6. Schweizer Ernährungsbericht gelingt es nur 30% der Schweizer Bevölkerung, die Empfehlung von 4 bis 5 Mahlzeiten pro Tag umzusetzen. Unser Mahlzeitrhythmus verteilt sich meistens auf 2 bis 3 Mahlzeiten und bereits unser gewählter Tagesrhythmus belegt, wie schwierig es doch ist, die gängigen Ernährungsempfehlungen umzusetzen. Zum gleichen Ergebnis kommt auch die Studie von Frau Shirley Grelli, welche in ihrer Master-Thesis für den MAS Gesundheitsförderung an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) das gesunde Ernährungsverhalten der Mitarbeitenden der Thurgauer Kantonalbank unter die Lupe genommen hat. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

Dennoch ist es oft schwierig, im stressigen Berufsalltag darauf zu achten, gesund zu essen und man verdrückt lieber die Pommes mit viel Ketchup oder schnell das Sandwich über Mittag. Zu Hause greift man dann zum Weinglas oder zur Schokolade, weil beide genusslich sind und zudem Glücksgefühle hervorrufen. Nehmen wir das Beispiel vom Zucker. Fast jeder Ernährungsratgeber erwähnt die Reduktion von Zucker, aber schon beim Gedanken morgens meinen heissgeliebten Kaffee ohne meine zwei Löffelchen Zucker zu trinken – ein Unding! Bereits der erste gute Vorsatz für eine Ernährungsumstellung fällt somit ins Wasser und auch bei der Umstellung des Tagesrhythmus sehe ich eher schwarz. Wie sieht es bei den weiteren gängigen Ernährungsempfehlungen aus? Eine gesunde Ernährung sollte weniger Fleisch, Milch, Zucker und wenig Getreide enthalten. Statt-

dessen sollten mehr Obst, Gemüse und Salate auf dem Teller serviert werden. Die Lebensmittel sollten eher frisch und naturbelassen verzehrt werden und wenn gekocht wird, dann nur kurz und schonend. Alles schön und gut, aber warum ist es so schwierig, eine Ernährungsempfehlung im stressigen Berufsalltag umzusetzen?

Stolpersteine beim Essverhalten. Im anstrengenden Berufsalltag können Stress und emotionale Belastung durchaus einen starken Einfluss auf unsere Nahrungsaufnahme haben. Gemäss der Studie vom Staatssekretariat für Wirt-



Bild: ganzoben – Fotolia.com

schaft (SECO) aus dem Jahr 2010 fühlen sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst. Externer Stress wie Lärm, Temperatur und auch die Bürobeleuchtung kann zu einem erhöhten Verlangen nach Essen führen. Physische und soziale Belastungen wie Konflikte, Zeitdruck, fehlende Anerkennung, Informationsmangel und ständige Unterbrechungen können Angstgefühle hervorrufen. Dies wiederum kann unser Essverhalten beeinflussen und unsere guten Vorsätze für gesundes Essen schnell über Bord gehen lassen. Unsere Emotionen und die Belastungsfaktoren spielen eine zentrale Rolle im psychophysiologischen Prozess des Essens und haben direkte Auswirkungen auf unser Hungergefühl und die Sättigung. Die Steuerung der Nahrungsaufnahme ist und bleibt in der individuellen Eigenverantwortung, wobei den Vorge-

setzten beim Essverhalten auch eine wichtige Rolle zukommt. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass das Gesundheitsverhalten der Abteilung durch das Gesundheitsverhalten von Führungskräften aktiv beeinflusst wird. Folglich kann eine gute Führungskraft mit Vorbildfunktion nicht nur eine positive Wirkung auf die Zufriedenheit der Mitarbeiter, auf die Effizienz und auf die Fehlzeiten haben, sondern auch auf die gesunde Ernährung.

Ernährungstipps im Berufsalltag. Wie soll eine Ernährungsumstellung im stressigen Berufsalltag mit festgefahrener Tagesrhythmus umgesetzt werden? Eine Ernährungsänderung sollte langsam und schrittweise erfolgen. Setzen Sie sich einzelne, kleine Ziele. Wenn Sie den Kaffee am Morgen mit Zucker nicht hergeben möchten, dann kann beim Frühstück zum Beispiel das Weissbrot durch dunkles Brot oder Müsli ersetzt werden. Beim Mittagessen einfach das Öfteren die Pommes weglassen und dafür Suppe und Salatteller wählen. Beim Abendbrot könnten Früchte ins Menüprogramm integriert werden. Machen Sie kleine Schritte und vergessen Sie nicht, dass der Körper mehrere Wochen braucht, um sich auf die Nahrungsumstellung einzustellen. Die Nahrungsaufnahme im Berufsalltag sollte weniger als Aufgabe, sondern mehr als Freude und Genuss angesehen werden. Das wichtigste ist viel zu trinken und bunt zu essen. Bereits morgens nach dem Aufstehen sollte ein Glas Wasser getrunken werden und beim Essen lautet die Devise, den Teller mit den Farben grün, rot und gelb zu füllen. Ein Gipfeli am Morgen, Nudeln am Mittag und Brot am Abend ist braun in braun und somit nicht abwechslungsreich. Seien Sie mutig und probieren Sie Neues aus. Nehmen Sie sich beim Essen ein bisschen mehr Zeit als üblich, damit Sie den Sättigungsgrad besser fühlen. Die kleinen Ernährungsumstellungen zu Beginn können alle paar Wochen ergänzt werden und Sie werden die Auswirkungen des gesunden Essens «spüren». Denn gesundes Essen fördert die Leistungsfähigkeit, Konzentration und das Wohlbefinden. Daher lohnt es sich, gesund zu essen und ich verabschiede mich mit den Worten – Bon appétit!

KOLUMNE

Konzentration, bitte!

Unterbrechungen sind für Erwerbstätige der Stressfaktor Nummer 1, wie eine Untersuchung des Seco (Staatssekretariat für Wirtschaft) aus dem Jahr 2010 zeigt. Das verwundert nicht: Die Arbeit im Grossraumbüro macht es für viele schwierig, sich zu konzentrieren. Hinzu kommen E-Mails, die im Minutentakt eintreffen, Kollegen, die ein Anliegen vorbringen, das Telefon, das ständig klingelt – an Unterbrechungen mangelt es nicht. Die gute Nachricht: Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit lässt sich mit geeignetem Training stärken.

Zunächst ist es wichtig, zu wissen, dass die Dauer, über welche eine normale Konzentrationsfähigkeit für eine bestimmte Aufgabe aufrechterhalten werden kann, bei durchschnittlich 40 bis 45 Minuten liegt. Die Fähigkeit zum konzentrierten Arbeiten ist nicht unbegrenzt und übrigens auch nicht konstant, sondern hängt von der Komplexität der Aufgabe und dem Ermüdungszustand des Einzelnen ab. Das Gehirn braucht den Wechsel zwischen Arbeit und Erholung, um eine optimale Leistung erbringen zu können. Gönnen Sie sich also in Ihrem Arbeitsalltag regelmässig Pausen, damit Ihr Gehirn wieder Hochleistung erbringen kann.

Alle Formen von Meditation gelten ebenfalls als Techniken, welche die Aufmerksamkeit fördern. Eine davon, die zurzeit im Trend ist, lautet «Achtsamkeit». Diese Meditationsform zeichnet sich dadurch aus, sich auf den gegenwärtigen Moment und auf einen ganz bestimmten Aspekt zu fokussieren, beispielsweise auf den Atem. Es geht darum, die aufkommenden Gedanken wahrzunehmen und sich vom ursprünglichen Gegenstand seiner Aufmerksamkeit zu lösen. Zahlreiche Studien haben die positiven Auswirkungen der Meditation auf die Konzentration im Alltag belegt. Hier können Berufstätige viel von Sportlern lernen, die regelmässig meditieren, um Höchstleistungen zu erbringen. Auch die Nummer 1 der Weltrangliste im Tennis, Novak Djokovic, führt seinen Erfolg unter anderem auf das Meditieren zurück.



Mélanie Hindi ist Fachspezialistin bei vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung.

vivit
Gesundheit ist unser Business

CSS
Versicherung