

AOK Baden-Württemberg Hauptverwaltung

Heilbronner Strasse 184
70191 Stuttgart
Postfach 102954
70025 Stuttgart
Telefon 0711 2593-0
Telefax 0711 2593-300

Pressestelle
Durchwahl 0711 2593-231

Presse-Information

Stuttgart, 25.02.2008

Zusatz-Informationen zur Pressemitteilung

Guter Chef, gesundes Team, gesunde Bilanzen

**Kurz-Interview mit Dr. Anne-Katrin Matyssek, Diplom-
Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und Buchautorin**

Frau Dr. Matyssek, glauben Sie, dass ein „schlechter“ Chef seine Mitarbeiter buchstäblich krank machen kann?

Absolut. Ein Fallbeispiel, das ich immer wieder bei meinen Seminaren sammle, ist der rumbrüllende Chef. Es hat sich in Untersuchungen in England tatsächlich gezeigt, dass bei einem solchen Chef etwa der Blutdruck der Mitarbeiter um bis zu 20 Prozent höher war als in einer Vergleichsgruppe. Ich behaupte: Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter kann sogar sehr stark vom Vorgesetzten abhängen. Natürlich liegen mir da keine konkreten Zahlen vor, aber wenn ich – aus einer Art Bauchgefühl aus Gesprächen mit Mitarbeitern und Führungskräften heraus – schätzen sollte, würde ich sagen: 50 Prozent macht ein „guter“ oder „schlechter“ Chef beim Wohlbefinden im Job bestimmt aus.

...

Wie wirkt sich denn ein „guter“ Chef auf die Mitarbeiter aus? Hat auch das Unternehmen etwas davon?

Auf jeden Fall. Das Klima ist besser, die Kreativität ist höher, das Stressempfinden ist reduziert. Die Leute können sich auf ihre Arbeit konzentrieren und sind nicht mit dem Kopf woanders. Und: Wenn die Beziehung zum Chef stimmt, dann sind Mitarbeiter auch viel eher bereit, zum Beispiel unangenehme Bedingungen in Kauf zu nehmen, und machen vieles dem Chef zuliebe. Das ist meine Erfahrung, und das alles macht sich letzten Endes auch bemerkbar in einer verbesserten Produktivität. Es rechnet sich also für das Unternehmen wirklich in Euro und Cent.

Was macht denn einen „guten“ Chef in Ihren Augen aus?

Wenn man Leute fragt, ob sie einen guten oder einen schlechten Chef haben, dann sagen sie entweder: „Der ist gut, weil er sich kümmert“ oder „Er ist schlecht, weil er sich nicht kümmert“. Das können inhaltlich ganz verschiedene Sachen sein. Von der zu lauten Lüftung am PC über Ärger zwischen den Kollegen, wo der Chef die Luft raus nimmt, oder was auch immer. Es geht meistens um die Überschrift: „Der Chef kümmert sich um seine Leute“. Das ist der wichtigste Punkt für viele.

Welche Rolle spielt Stress bei dem Thema?

Stress ist ein Kommunikations-Zerstörer. Viele Führungskräfte haben eigentlich ein sehr herzliches, menschenfreundliches Bild von Mitarbeitern, und dann kommt der Stress und sie schauen gar nicht mehr auf den Menschen, sondern nur noch auf die Zahlen, Daten, Fakten und das, was hinten rauskommt. Von daher wird häufig die Beziehungsqualität verschlechtert durch den Stress.

Was ist Ihr wichtigster Ratschlag für die Chefs?

Ich behaupte: Eine Führungskraft darf und soll in einem ersten Schritt darauf achten, dass es ihr selber gut geht. Wenn ich als Führungskraft hektisch bin, schlafgestört, muskelferspannt, dann habe ich gar keinen Blick für das Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Von daher: Selber Pausen machen, selber schauen, dass ich meine Erholungsfähigkeit erhalte. Einerseits bin ich dann Vorbild für die Mitarbeiter, und zum anderen fällt es mir selber auch leichter, zum Beispiel Belastungssignale zum Beispiel von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wahrzunehmen und insgesamt mein Team gesund zu führen.

Dr. Anne Katrin Matyssek, Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin, arbeitet seit zehn Jahren als Trainerin in Verwaltungen und Unternehmen. Als Buchautorin hat sie sich auf das Thema Mitarbeiterführung und Gesundheit spezialisiert („Chefsache: Gesundes Team, gesunde Bilanzen“, „Führungsfaktor Gesundheit“, „Wahnsinn Büro“).