

Die Kärntner Lebens- und Sozialberater stehen mit Rat zur Seite

Wenn Probleme mit ins Büro gehen

Tipp von
den Kärntner
Lebens-
beratern

Dauerstreit mit dem Partner oder den Kindern, finanzielle Sorgen oder schwere Schicksalsschläge: Wer zu Hause Schwierigkeiten hat, schleppt sie auch mit ins Büro. Oder umgekehrt: Wer zu Hause das Diensthandy nicht ausschalten und sich der Entspannung widmen kann, sollte den Status quo seiner Work-Life-Balance überprüfen.

Wer private Probleme hat, nachts nicht zur Ruhe kommt und nicht schlafen kann, ist nicht wirklich belastbar: Man schweift immer wieder mit den Gedanken von der Arbeit ab, ist gereizt und nicht selten kommt es dann noch zu Reibereien mit den Kollegen. Die Arbeit geht langsamer von der Hand, Fehler passieren. Fest steht: Wer seine Probleme im Büro wälzt, verliert Energie für die Arbeit und verursacht seiner Firma mit eventuellen Fehlern, die durch die private Belastung im Job passieren können, Kosten.

Aber auch der umgekehrte Fall kommt oft vor: Wer für sein Unternehmen Feuer und Flamme ist übersieht schnell, wann der eigene Energiehaushalt aufgebraucht ist, nimmt die Arbeit mit nach Hause und die Work-Life-Balance gerät aus der Waage. Die Freizeit sollte aber eigentlich der Entspannung dienen.



„Damit Mitarbeiter im Job ihre Potentiale entfalten und ihre Fähigkeiten voll Motivation richtig einsetzen können, bieten die Kärntner Lebens- und Sozialberater Mitarbeitercoachings in- und außerhalb der Betriebe an: Im

Coaching können Belastungen besprochen und das eigene Zeitmanagement, die Work-Life-Balance oder die bessere Strukturierung des Arbeitsfeldes beleuchtet werden“, erklärt die Diplomiertere Lebensberaterin Irene Mitterbacher. Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch: Ein Unternehmen kann langfristig nur erfolgr-

reich sein, wenn es auch den Mitarbeitern gut geht. Kontakt zu den Kärntner Lebens- und Sozialberatern finden Sie im Internet: www.wko.at/ktn/lbs oder unter ☎ 0590904-166.

Weitere Tipps der WK-Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung gibt es künftig jeden Donnerstag in der Kärntner Krone.

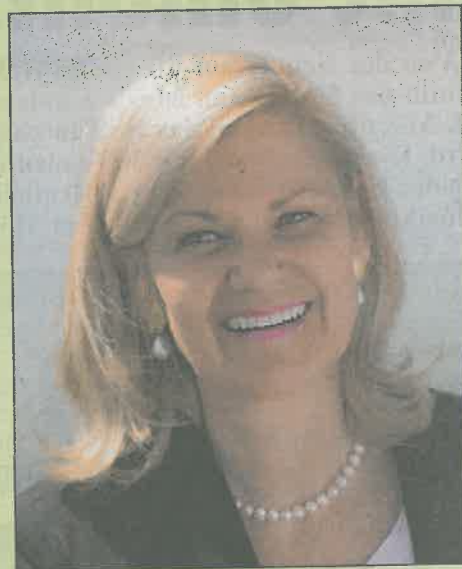


Foto: zvg

Irene Mitterbacher, Dipl. Lebensberaterin, WK-FGO und Bundesvorsitzende der psychologischen Beratung der WKO.

7 Tipps für ein entspanntes Leben:

- ▶ Handyfreie Zonen einrichten
- ▶ Termine für „Quality Time“ mit sich selbst oder der Familie fix planen
- ▶ Familienkalender mit verbindlichen Terminen anlegen
- ▶ Auf das leibliche Wohl achten: Nicht nebenbei essen
- ▶ Auf das soziale Netzwerk achten
- ▶ Mit sich selbst beschäftigen und reflektieren
- ▶ Bei Problemen externe Hilfe in Anspruch nehmen



Die wertvolle Freizeit sollte viel öfter zur handyfreien Zone erklärt werden

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN
Personenberatung & Personenbetreuung