



Wenn der Überlebensmodus zum Alltag wird

Wir alle kennen es: Diese Momente, in denen der Arbeitsaufwand so überwältigend ist, dass wir uns nur darauf konzentrieren wollen, alles abzuarbeiten. Aber anstatt, dass der Berg kleiner wird, scheint er nur zu wachsen, da immer neue Aufgaben und Herausforderungen hinzukommen.

Wir sind im Überlebensmodus. Dies mag für einige Wochen oder gar Monate funktionieren, solange man sicher ist, dass sich ruhigere Zeiten abzeichnen. Jedoch wird dies in vielen Bereichen zur langfristigen Norm. Mit fatalen Folgen: die Produktivität sinkt, Kommunikationsprobleme können eintreten, die Innovationskraft nimmt ab, Es kommt zu Erschöpfung und damit verbunden gesundheitlichen Problemen und schlussendlich kann das in Resignation oder Fluktuation enden.

Es gibt jedoch eine Reihe von Massnahmen, welche dem Entgegenwirken können

Bewusstsein schaffen: Das Erkennen, dass der Überlebensmodus schädlich ist und das Team langfristig beeinträchtigt ist zentral

Prioritäten und realistische Ziele setzen: Identifiziert gemeinsam die wichtigsten Aufgaben und setzt klare Prioritäten, um den Fokus auf das Wesentliche zu legen (überlegt auch, welche Meetings sind wirklich essentiell)

Ressourcen schaffen: es ist unerlässlich, dass das Team über ausreichende Ressourcen verfügt, um seine Aufgaben erfolgreich zu bewältigen

Pausen und Erholung ermöglichen: Plant gemeinsam regelmässige Pausen ein und ermöglicht euch Zeit zur Erholung

Klare Kommunikation: Haltet die Kommunikation offen und transparent, um Missverständnisse zu vermeiden

Delegieren: Verteilt Aufgaben und Verantwortlichkeiten gleichmässig

Innovationsförderung: Das Team soll ermutigt werden, neue Ideen zu entwickeln und innovative Lösungen zu finden

Anerkennung und Belohnung: Würdigt gegenseitig die Anstrengungen und Erfolge des Teams. Ein aufrichtiges Danke! Tut so gut

Für verantwortungsbewusste Unternehmen dürfen ausgebrannte Mitarbeitende weder sozial noch finanziell tragbar sein.

Lasst uns gemeinsam aufeinander Acht geben und die nötige Unterstützung bieten.

Wir helfen euch beim Hinhören und Massnahmen definieren, damit **der Überlebensmodus in eurer Firma nicht zum Alltag wird.**

Eure Martina & Dania von **NAIS WORK**
079 562 74 21 | kontakt@naiswork.ch

