



Pressemitteilung: Marienburger Ressourcen Modell

Jung. Erfolgreich. Psychisch belastet.

Mehrarbeit und der hohe Selbstanspruch von High Potentials hat nicht selten physische und psychische Konsequenzen. Eine frühzeitige Prävention schafft Abhilfe.

High Potentials haben einiges gemeinsam: Sie sind meist jung, ausgesprochen ehrgeizig, meistens international orientiert und mehrsprachig ausgebildet. Als Top Performer gelten sie jahrelang als „die Besten“ in Unternehmen. Was ihnen aber auch gemeinsam ist: Ihr Arbeitspensum bewegt sich jenseits der 50-Stunden-Woche. Das bleibt meist nicht ohne Folgen: Viele Manager leiden jahrelang unter einer permanenten Grundspannung und ignorieren meist psychosomatische Zeichen wie beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen. Nicht selten kann die Vielarbeit erst Jahre später auch zu manifesten Störungs- und Erkrankungsbildern im physischen und psychischen Bereich führen. Dies belegt eine qualitative Studie von Roth/Zakrzewski aus dem Jahre 2006. Während viele Arbeitnehmer Mehrarbeit und Überstunden nur widerwillig in Kauf nehmen, sind High Potentials demgegenüber offen. Sie genießen vielmehr ihre eigene „Zeitsouveränität“, also die Tatsache, dass sie sich ihre Zeit freier einteilen können. Außerdem assoziieren sie Mehrarbeit damit, etwas bewegen zu können oder betrachten diese als eine Verpflichtung ihren Vorgesetzten gegenüber.

„Wichtig ist es gerade auch für High Potentials, die eigene kognitive und psychische Leistungsfähigkeit im Hinblick auf die zukünftige berufliche Laufbahn möglichst frühzeitig und langfristig zu erhalten“, erklärt Silke Griebhammer, Leiterin von Dr. Becker Beratung & Training. „Um das heutige Arbeitspensum 40 Jahre lang bewältigen zu können, erfordert es ein klares Selbstbild und einen guten Zugang zu sich selbst.“ Hierzu gehören nicht nur das Erlernen eines effektiven Stress- und Zeit- sowie Selbstmanagements. „Ein aktives Beschäftigen mit der eigenen Zukunft sollte ebenfalls dazugehören, damit die Betroffenen schon frühzeitig erkennen, wo sie hin wollen und wie sie dies am besten umsetzen können.“ Viele High bzw. Top Performer gingen nämlich jahrelang regelrecht an ihre Grenzen – da seien psychosoziale Konflikte, psychosomatische Reaktionen, psychische Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Krankheiten keine Seltenheit.

Pressekontakt:

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG

Eva Kindsvater
Pressereferentin

Parkstraße 10
50968 Köln

Tel: (02 21) 93 46 47-48
Fax: (02 21) 93 46 47-40
E-Mail: ekindsvater@dbkg.de
<http://www.dbkg.de>

Abdruck honorarfrei. Beleg
erbeten.



Die zentrale Frage: „Wie kann ich meine eigene Motivation nutzen?“

Dr. Becker Beratung & Training hat sich mit seinen speziellen Seminaren auf die Früherkennung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz spezialisiert. „Der Ansatz unseres neuen Programms, das sich speziell an High Potentials richtet, liegt nun aber nicht darin, psychische Belastungen möglichst früh erkennen zu können. Vielmehr geht es darum, sein eigenes Stressprofil im Auge zu behalten und eine eigene „innere“ Personalentwicklung zu betreiben, eigene Potentiale zu erkennen und diese möglichst Ressourcen schonend einzusetzen“, erklärt Griebhammer ihre Neukonzeption, die speziell an den Bedürfnissen und am Alltag der High Potentials ausgerichtet ist. So ermöglicht das Marienburger Ressourcen Modell (MRM), nicht nur auf die eigene Zukunft zu reagieren, sondern sie willentlich zu gestalten. Das Besondere: Die Teilnehmer der Trainings-Incentives arbeiten mit ihren eigenen Konstrukten, beschäftigen sich daher aktiv mit ihrer Zukunft und entwickeln ein Szenarium ihrer künftigen „Wunsch“-Persönlichkeit gemäß der Fragestellung: „Wer bin ich und wie fange ich heute damit an?“. Die Teilnehmer lernen dabei aus ihrer eigenen Motivation bezogen auf ihre Zukunft. „Es geht nicht darum, alte Verhaltensweisen zu löschen, sondern neue Optionen hinzuzufügen“, erklärt Silke Griebhammer. Diese sollen schon während des Seminars eingeübt werden, damit sie schrittweise in das eigene Handlungsrepertoire aufgenommen werden können. „Die Teilnehmer schreiben also quasi ihr eigenes Drehbuch und sind ihre eigenen Hauptdarsteller.“

Puristische Örtlichkeiten sorgen für Konzentration auf das Wesentliche

Ausgewählte Örtlichkeiten wie beispielsweise ein asiatisch-minimalistisches Setting oder ein Kloster sollen dabei die Arbeit an den eigenen Ressourcen unterstützen und sorgen dafür, dass die Teilnehmer sich auf das Wesentliche konzentrieren. „Das Seminar besitzt einen starken Incentive-Charakter“, so die Leiterin der Trainings und Coachings. „Um Leistungsträger zu gewinnen und zu binden, sollten Unternehmen ihren Mitarbeitern auch Leistungen anbieten, die aus dem Rahmen fallen. Und genau dort soll das Marienburger Ressourcen Modell ansetzen.“

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.dbbt.de, www.dbkg.de oder beim angegebenen Pressekontakt.

Pressekontakt:

Dr. Becker Klinikgesellschaft
mbH & Co. KG

Eva Kindsvater
Pressereferentin

Parkstraße 10
50968 Köln

Tel: (02 21) 93 46 47-48
Fax: (02 21) 93 46 47-40
E-Mail: ekindsvater@dbkg.de
<http://www.dbkg.de>

Abdruck honorarfrei. Beleg
erbeten.