»OBSERVER«

Top Leader
Das Jahrbuch der österreichischen Wirtschaft
Wien, im Februar 2019, Nr: 2019, 1x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 17 500, Größe: 95,47%, easyAPQ: _
Auftr.: 2654, Clip: 11905419, SB: WDF

Position

www.observer.at

LEBENSQUALITÄT

Text: Christa Teuschl

Die Gefahren des Gewohnten

Berufliche Herausforderungen zu meistern, ohne sich dabei in schädlichen Routinen zu verfangen, ist nicht einfach – aber machbar. Welchen gesundheitlichen Risiken Top-Manager ausgesetzt sind und wie Sie diesen entgegenwirken, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9533523).

Thomas B. steht an der Spitze eines internationalen Konzerns und hat tagtäglich ein beachtliches Pensum zu bewältigen. Er hetzt von einem Termin zum nächsten, verhandelt mit Partnern und Mitbewerbern, trifft strategische Entscheidungen, führt zwischendurch wichtige Telefonate, checkt seine Mails. Den schmalen Grat zwischen beruflicher Herausforderung und Überbeanspruchung hat er längst überschritten, ignoriert das mittlerweile anhaltende Gefühl der Erschöpfung jedoch geflissentlich und ist auch in seiner Freizeit ständig auf „Standby". Mangels Zeit und Energie haben sich zudem gesundheitlich belastende Gewohnheiten eingeschlichen. Das Tennisspiel, bei dem er sich früher so richtig auspowerte und abschalten konnte, hat Thomas B. schon lange aufgegeben, er ist einfach zu müde und es macht ihm keinen Spaß mehr. Als sich zu seinen Magenbeschwerden immer öfter auch massive Rückenschmerzen und Schlafstörungen einstellen, zieht er endlich die Notbremse: Er nimmt Urlaub, lässt sich gründlich untersuchen und tritt danach einen mehrwöchigen Kuraufenthalt an – gerade noch rechtzeitig, um irreversible Schäden abzuwenden.

Jeder Zweite ein Stress-Opfer

Thomas B. ist kein Einzelfall. Im Rahmen der inzwischen sechsten Gesundheitsstudie – sie wird alle zwei Jahre durchgeführt – erhob das Wirtschaftsforum der Führungskräfte (WdF) zuletzt 2017 den Gesundheitszustand heimischer Manager. Die in Zusammenarbeit mit der Wiener Städtischen Versicherung und FitnessGoesOffice durchgeführte Befragung zeigte, dass 53 Prozent der beteiligten Managerinnen und Manager besonders unter Stress und 41 Prozent unter Bewegungsmangel leiden. Immerhin: Im Vergleich dazu lag das Resultat der vorangegangenen Studie aus dem Jahr 2015 noch bei 57 Prozent (Stress) und 47 Prozent (Bewegungsmangel). Jeweils 29 Prozent gaben außerdem an, dass ihnen ungesunde Ernährung sowie Über- oder Untergewicht zusetzten.

Die fallende Tendenz der Zahlen ist zwar erfreulich, dennoch besteht erheblicher Verbesserungsbedarf. Die beachtliche Zahl von Global Playern, Weltmarktführern und Hidden Champions zeugt nicht nur von der Expertise heimischer Führungskräfte, sondern ebenso von ihrem Engagement, ihr Unternehmen auch in turbulenten Zeiten konstant auf Kurs zu halten. Dem eigenen Wohlergehen und diesbezüglich erforderlichen Maßnahmen genauso viel Beachtung zu schenken wie der Prosperität ihres Unternehmens muss jedoch bei vielen Managern noch auf die Agenda.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9533523).