Erfolgsgeschichten

#schaffenwir



© Diamond Photography

WIRTSCHAFT FÜR MORGEN

Für eine bessere Work-Health-Balance

Corinna Häsele, Better linked

Viele Menschen stoßen in ihrem Arbeitsalltag an Belastungsgrenzen – Corinna Häsele bietet ihnen mit Better linked eine Plattform für aktiven Austausch von Stress-Stories und mentales Coaching.

Ich komme aus dem Veranstaltungs-, Event- und Medienbusiness. Nach dem Event ist vor dem Event. Pausen gab es keine. Stress und Belastung waren an der Tagesordnung, allerdings hat niemand darüber gesprochen. Kolleg:innen waren einfach immer wieder für längere Zeit weg, ohne Anzeichen. Better linked setzt genau dort an, wo stressbedingte Probleme entstehen: Viele Menschen fühlen sich mit ihren Stressthemen allein gelassen und finden keine Möglichkeit, rechtzeitig gegenzusteuern. Oft ist den Betroffenen gar nicht bewusst, dass sich die Stressspirale auch durch die aktuell herausfordernden Zeiten, neue Stressoren in einer volatilen Arbeitswelt oder die hohen Erwartungen an die eigene perfekte Leistung immer weiter hochschraubt – und dass es Zeit ist, die Notbremse zu ziehen und sinnvolle Gegenmaßnahmen zu starten.

Unternehmer:innen haben hier eine hohe Verantwortung, denn viele Krankenstandstage und eine hohe Fluktuation verursachen hohe Kosten und gehen zu Lasten der Produktivität und Leistungsfähigkeit.

In unserer Gesellschaft fallen Menschen krank aus dem System, erst dann werden sie betreut und behandelt. Für Prävention gibt es hingegen oft zu wenig Angebote und noch zu wenig Verständnis. Obstkörbe und Fitnessangebote sind zwar gut, reichen heute aber nicht mehr aus mit den umfassenden Anforderungen und Herausforderungen zurecht zu kommen. Auch das betriebliche Gesundheitsmanagement ist häufig fehlgeleitet, weil dieses nicht allen Menschen offensteht und häufig von Betroffenen nicht genutzt wird. Schließlich soll der Arbeitgeber nicht wissen, dass man als Mitarbeiter:in mit den Anforderungen nicht (mehr) zurechtkommt. Nur die „Spitze des Eisberges“ hinsichtlich der tatsächlichen Stressbelastung wird in Unternehmen sichtbar und ist den Personalverantwortlichen bewusst.

> „Durch den wechselseitigen Austausch der Mitarbeiter:innen auf der Plattform Better linked wird deren Fähigkeit gestärkt, selbstbewusst und sicher mit Stress umzugehen. Gemeinsam identifizieren und bearbeiten die Mitarbeiter:innen persönliche Stressoren und Herausforderungen, die sich aus strukturellen und kulturellen Aspekten in Beziehung zur eigenen Tätigkeit ergeben. Der anonyme Austausch fördert ein Arbeitsklima der gegenseitigen Wertschätzung, welches zu einer besseren Work-Health-Balance des Einzelnen führt.“

Better linked bietet autonomes mentales Coaching und schafft einen hochqualitativen Zugang zu wertvollen Ressourcen, Nutzer:innen teilen und tauschen auf der Plattform anonym Erfahrungen, Fragen oder persönliche Erlebnisse zu Stress und lernen von Lösungen in der Community und von Tipps von Expert:innen. Better linked unterstützt damit wirksam bei der Prävention von Stressfolgen wie Burn-Out, vermittelt Know-how im zielgerichteten Selbstcoaching und begleitet Menschen auf dem Weg in die Selbstwirksamkeit.

Durch die Verwendung der Plattform Better linked erhält das Management in anonymisierter und für das Unternehmen spezifischen Form Klarheit über die belastenden Stressthemen der Mitarbeiter:innen. Dieses Wissen ermöglicht dem Management interne Maßnahmen zur Reduktion des erkannten Stresspegels zu ergreifen und damit Produktivität zu erhöhen und drohendem Burnout in Einzelfällen vorzubeugen.

www.betterlinked.eu

Online seit 05.05.2023 (Aktualisiert: 13.06.2023)