

# Management & Karriere

DiePresse.com/Karriere SAMSTAG/SONNTAG, 17./18. AUGUST 2019

K1

## Lass uns doch Kollegen bleiben

**Betriebsklima.** Freundschaften am Arbeitsplatz steigern Motivation und Produktivität. Gleichzeitig bergen sie hohes Konfliktpotenzial. Denn oft endet das Work-Life-Blending im Streit.

VON JULIA WENZEL

Im Job wie im Privatleben kommt es auf die richtigen Beziehungen an. Denn wie man aus der Arbeitspsychologie weiß, ist ein gutes Verhältnis zu den Kollegen ein zentraler Faktor für gute Stimmung im Unternehmen. Die Notwendigkeit einer Unternehmenskultur, die ein gutes Betriebsklima fördert, gilt in Führungsriege daher mittlerweile als Binsenweisheit.

Soziale Interaktionen innerhalb der Firma steigern Produktivität und Wohlbefinden. Jene, die freundschaftlich verbunden sind, unterstützen sich emotional, weisen auf Fehler hin, teilen wichtige Informationen und relativieren Kritik von Kollegen oder Vorgesetzten. Durch Empfehlungs-Recruiting erleichtern oder ermöglichen sie anderen gar einzelne Karriereschritte.

### Feel-good-Management

Ein Beispiel für ein freundschaftliches und offenes Betriebsklima ist seit Langem der Online-Marktplatz Willhaben. Im Sinne eines Feel-good-Managements koordiniert dort ein eigener Corporate Culture Coordinator Aktivitäten zum Kennenlernen. „Freundschaft kann man nicht verordnen“, sagt Geschäftsführerin Sylvia Dellantonio.

### WORK-LIFE-BLENDING

**Trend.** Die Auflösung der Grenze zwischen Privatleben und Beruf wird Work-Life-Blending genannt. Im Gegensatz zur Work-Life-Balance, die nach einem Ausgleich (folglich einer klaren Trennung) zwischen den Bereichen trachtet, ist hierbei die Vermischung erwünscht, die durch Freundschaften am Arbeitsplatz begünstigt wird. Experten kritisieren den Trend jedoch: Burn-out und Konflikte seien vorprogrammiert.



Freundschaften im Job können heikel sein. Was tun, wenn der Freund plötzlich zum Chef wird? (Illustration: MGO)

„...was wir uns aber schon erwarten, ist eine offene Kultur dabei, wie Leute aufeinander zugehen.“ Initiativen der Mitarbeiter wie Lauf-Events, gemeinsames Frühstück und Brettspielabende werden unterstützt. Ein Buddy-Programm soll den Einstieg in das 240-köpfige Team erleichtern.

Bei all der Gruppendynamik vergisst man jedoch schnell, dass Freundschaften am Arbeitsplatz in erster Linie „Zweckgemeinschaften“ bleiben, wie Arbeitspsychologin Magdalena Parzer von der Gesellschaft kritischer Psychologinnen nennt. Ob Kollege oder Freund, sei zudem eine Frage der Definition: „Freundschaft ist ein Prozess, der sich entwickelt, der auch von der Dauer abhängt“, sagt Parzer.

Oft werde strategisches Netzwerken mit amikaler Verbundenheit gleichgesetzt, das aber ledig-

lich „die Aspekte der Freundschaft für den eigenen Vorteil instrumentalisiert“. Befragungen von Führungskräften legen zudem schamlos offen, welche Motive hinter dem Teambuilding eigentlich stecken: Die offene, freundschaftliche Atmosphäre wird vor allem deshalb kultiviert, weil sie eine effiziente Form der Kontrolle schafft. Denn wer im Team zusammenarbeitet, öffnet sich für gegenseitige Transparenz.

### Vermischung der Sphären

Trotz vieler positiver Effekte können berufliche Freundschaften auch negative Folgen haben: Das dadurch begünstigte Work-Life-Blending, also der fließende Übergang zwischen Privat- und Berufsleben, „kann zu einer Gefahr werden“, sagt die Psychologin. Bei Veränderungen (Kündigung, Be-

förderung, neue Kollegen) seien Interessenkonflikte vorprogrammiert. Die Idee der „Ersatzfamilie“ findet auch Dellantonio unangebracht: „Freunderwirtschaft tut keinem Unternehmen gut.“

Das Ziel sei die „Arbeit auf Augenhöhe“. Gerade auf unterschiedlichen Hierarchie-Ebenen scheint die Trennung beider Bereiche daher sinnvoll. „Es ist schon gut, wenn es eine gewisse Distanz gibt“, sagt Parzer. „Für den eigenen Schutz und die eigene psychische Gesundheit“ sei es wichtig, auch außerhalb des Unternehmens ein soziales Netz zu haben.

Freundschaft und professionelles Business sind für Dellantonio kein Widerspruch: „Obwohl wir uns gut kennen und mögen, treffen wir Entscheidungen, die dem Geschäft dienen und nicht persönlichen Befindlichkeiten.“

### SPRECHBLASE



VON MICHAEL KOETRITSCH

## Blieben wir bei der Zucchini

Warum „jemanden grillen“ kein Spaß ist.

Ornithologen sind da ganz sicher: Eine Krähe hackt der anderen kein Aug aus, sagen sie. Auf die Menschen trifft diese Feststellung nicht zu: Es wird, ungeachtet aller Verbote, physisch wie psychisch gefoltert, gequält und misshandelt, und was die Methoden betrifft, scheinen die Ideen unendlich zu sein.

Als wäre es eine Lapplage, hält eine Phrase Einzug in den Business-Sprech: Es werden keine kritischen Fragen gestellt, nein, es wird – Achtung, Sprechblase – „jemand gegrillt“. Der Vorgesetzte, der Kollege, der Mitarbeiter, egal. Es wird in den Büros gegrillt, weil jemand „to grill somebody“ auf seine Weise interpretiert hat. Wobei die korrektere Übersetzung, „jemanden in die Mangel nehmen“, nicht weniger brutal wäre.

Wenn schon grillen, dann lieber Zucchini, Haloulou oder ein Steak – wobei auch das nicht mehr ganz unumstritten ist.

michael.koetrtsch@diepresse.com

### DiePresse.com/agil

Scrum und Co. passen für Teams. Wie aber macht man ein ganzes Unternehmen agil? Das ist Stoff der neuen Online-Serie „Agil über Nacht“.

## WIRTSCHAFTSKAMMER NÖ

ANZEIGE

# Lebens- und Sozialberatung – Belastung begegnen

Jeder erlebt sie, einmal mehr, einmal weniger. Manche von uns reagieren darauf stärker, andere kommen gut damit klar. Die Rede ist von psychischer Belastung.

In Abhängigkeit von der Art der Belastung und den individuellen psychischen Voraussetzungen kann eine Belastung sowohl anregend wie auch schädlich wirken. Anregende Belastungen können langfristig zur persönlichen Entwicklung und Gesunderhaltung beitragen.

Negative Belastungen, wie Stress, Zeit- und Arbeitsdruck über einen langen Zeitraum, können tatsächlich „auf's Gemüt“ und die körperliche Gesundheit schlagen.

### Sich bewusst werden

Es gibt aber genügend Möglichkeiten, um damit kompetent umzugehen. Ein erster wichtiger Schritt ist, sich bewusst zu machen, dass man sich belastet fühlt und dies negativ empfindet. Wenn das Problem greif-



Profis helfen, negative Belastungen zu beseitigen. (Copyright: getimages)

bar wird, tut man sich leichter, es zu analysieren und in seine Bestandteile zu zerlegen. Das ist der Ausgangspunkt, um geeignete Lösungen zu finden.

Lebens- und Sozialberater können Betroffene dabei unterstützen,

sich zu entlasten und ihre seelische Widerstandsfähigkeit auf lange Sicht aufzubauen. Sie erläutern Strategien und Mittel, um schneller wieder „die Mitte“ zu finden. Dazu zählen unter anderem Entspannungsübungen oder mentale Pausen, die leicht in

den Berufsalltag eingebaut werden können. Aber auch ein gezieltes Erkennen der eigenen Reiz-Reaktionsmuster kann überaus hilfreich sein. „Unter Stress reagiert man häufig über. Wenn man lernt, zum eigenen Beobachter zu werden, lernt man gleichzeitig, gelassener zu sein“, so Alexander Adrian, Berufsgruppen-sprecher der Lebens- und Sozialberater der Wirtschaftskammer Niederösterreich.

### Für Ausgleich sorgen

Sport und gesunde Ernährung unterstützen bekanntlich ebenso, Körper und Geist fit zu halten. Bewegung in der freien Natur, Zeit mit Freunden und andere Aktivitäten, so zum Beispiel vernachlässigte Hobbys, die Freude bereiten, sind wichtig, um wieder Lebensenergie zu tanken.

### Zu Lebens- und Sozialberatung

Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle

tung, Betreuung und Begleitung von gesunden Menschen jeden Alters und setzt sich aus psychosozialer, sportwissenschaftlicher und Ernährungsberatung zusammen. Sie begleitet gesunde Menschen zu einem konkreten Zeitpunkt in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Als reglementiertes Gewerbe darf man es nur nach positivem Abschluss einer umfangreichen, qualifizierten und anerkannten Ausbildung gewerbemäßig ausüben.

### INFORMATION

Weitere Infos finden Sie auf der Website der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Niederösterreich.

www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung

## ÜBERSICHT