

Energie und Entspannung im Gleichgewicht sorgen für optimale Leistungsfähigkeit

■ Sandra Djordjevic-Glavas, dipl. Arbeitspsychologin, gastierte beim Abendforum in der Hofmatt

In regelmässigem Rhythmus lädt das Alterszentrum Hofmatt in Weggis zu einem Abendforum mit anschliessender Diskussion und Apéro ein. In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Luzerner Kantonalbank konnte man für Mittwoch, 28. Oktober 2015 Sandra Djordjevic-Glavas, Master of Science in Psychologie an der Universität Zürich, engagieren. Sie referierte zum Thema Leistungsfähigkeit.

Text und Fotos: Ruth Buser-Scheurer

Hofmatt-Leiter und Organisator Alfons Röthlin erinnerte bei seiner Begrüssung daran, was Gastreferentin Isabelle Welton, CEO IBM Schweiz, anlässlich des ersten Abendforums zum Thema ständige Erreichbarkeit erklärte. Heute, drei Jahre danach, erinnere ich mich immer noch daran und unterstütze ihre These «Man muss nicht immer erreichbar sein». Und er zitierte Thomas Hügelow, der sagte: «Es wundert mich nicht, dass heute so viele Leute ein Burnout erleiden, wenn sie beinahe ständig online und immer erreichbar sind.»

«Den Leuten helfen, gesund zu bleiben»

..... dies hat sich Sandra Djordjevic-Glavas auf die Fahne geschrieben. Die dipl. Arbeitspsychologin will den Menschen helfen, sich vor einem Burnout zu wappnen, aber trotzdem die geforderten Leistungen in Beruf, Familie und Freizeit zu erbringen. Dafür hat sie sich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt. Bei einem 80-Prozent-Arbeitspensum muss sich die Mutter von drei Kindern gut organisieren. Als erschwerende Faktoren der heutigen Berufswelt nennt sie unter anderem: Prozessoptimierung, Fusionen, Flexibilität, permanente strategische Neuausrichtungen, harter Preiswettbewerb und Beschleunigung. Neben der technischen Beschleunigung erwähnt sie



Urs Heppner (l.) und Georg Pfister nutzen den Apéro zu einem persönlichen Gespräch mit der sympathischen Referentin.

auch diejenige des sozialen Wandels und des Lebenstempos. «Man muss immer schneller laufen, um seinen Platz zu halten», erklärt die Fachfrau und gibt wichtige Tipps für das Energiemanagement und die Priorisierung. Mittels einer 3-Minuten-Übung kann man beispielsweise seine Arbeit einteilen in Dringlichkeit (sofort erledigen oder entsprechend terminieren) und Wichtigkeit (delegieren oder ignorieren). Für die Referentin steht fest, dass Schwindel und Tinnitus ihre Ursache im Stress des Alltags haben können. Und ganz generell: «Man ist nicht mehr so loyal untereinander, alles muss optimiert werden.» Sie plädiert dafür, dass es reicht, eine Arbeit gut zu machen. Es muss nicht alles perfekt sein. Das gilt auch bei einer Einladung von Freunden. Es brauche keine 5-Gänger mit allem «Schischi», oft wäre ein Spaghetti-Plausch für alle entspannender.

Individuelle Entspannungsmethoden

Mit lustigen Grafiken illustrierte Sandra Djordjevic-Glavas die Zusammenhänge zwischen Stress und Leistung. Auch hier zeigte sie prak-

tische Übungen, wie man sich in kurzer Zeit Entspannung verschaffen kann. Die Brücke zwischen Arbeit und Erholung bezeichnet die Expertin als sehr individuell. Der eine lüftet seinen Kopf indem er Sport treibt, ein anderer kann sich beim Kochen herrlich entspannen und ein Dritter braucht dafür seine Gartenarbeit oder das Musizieren. Ganz wichtig erachtet sie den sozialen Aspekt und sagt klar: «Freundschaften verlängern das Leben.» Auf die Frage ins Pub-

likum, «was gibt neue Energie», wurden genügend Schlaf/ausschlafen, Sonne tanken, sich in der Natur bewegen und Humor genannt. Neben einem guten Zeitmanagement ist die Gesundheit das A und O, wobei insbesondere auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden sollte.

Voranzeige:

Zentrumsleiter Alfons Röthlin ist es gelungen, für das nächste Abendforum vom Mittwoch, 27. April 2016 um 17.00 Uhr eine weitere, interessante Persönlichkeit zu engagieren. Frau Prof. Dr. Ester Reijnen, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), spricht zum Thema Objektwahrnehmung und selektive Aufmerksamkeit. Das Abendforum in der Hofmatt Weggis steht jedermann offen.

Impressum

Die Wochen-Zeitung erscheint jeden Freitag (102. Jahrgang).

Verkaufte Auflage: 2635 Exemplare

Bucher Druckmedien AG
Dorfplatz 3, Postfach 56, 6354 Vitznau
Telefon 041 397 03 03
wochenzeitung@bucherdruck.ch
www.bucherdruck.ch

Abonnementspreise

Jährlich	Fr. 99.-
Halbjährlich	Fr. 52.-
Vierteljährlich	Fr. 29.-
Einzelpreis	Fr. 2.20
Ausland	Fr. 143.- bis 150.-

Inseratenpreise

Für den einspaltigen mm Fr. 0.66
Grossauflage Fr. 0.73
Reklame Fr. 1.82
Chiffre-Inserate Fr. 25.-
Zuschlag 8,00 % MwSt.