

PROTOKOLL

MCS Clubabend beim Autohaus Lindner in Wals-Himmelreich



Vortragender:

Primar Dr. Manfred Stelzig / Leiter "Sonderauftrag für Psychosomatische Medizin" der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Salzburg

Protokoll des Clubabends des MCS am 28.9.2011, Autohaus Lindner in Wals-Himmelreich

Beginn: 18.00 Uhr

Ende: ca. 21.00 Uhr

Tagesordnung:

1. Treffen der Beiräte „Clubleben“, „Clubprogramm“, „Kommunikation“ und „Wissenschaft“
2. Eintreffen der Mitglieder des MCS
3. Begrüßung durch MMag. Christian Strasser
4. Präsentation/Vorstellung des Autohaus Lindner von GF Hans Lindner
5. Vortrag mit dem Titel „Inneres Glück – Basis für den beruflichen Erfolg“ von Primar Dr. Manfred Stelzig
6. Führung durch die neu errichtete Werkstätte
7. Buffet

zu TOP 1:

Eintreffen der Beiräte „Clubleben“, „Clubprogramm“, „Kommunikation“ und „Wissenschaft“ um 18:00 Uhr

zu TOP 2:

Die Mitglieder des MCS treffen gegen 18.30 Uhr ein.

Zu TOP 3:

MMag. Christian Strasser begrüßt die Gäste und gibt Informationen zum Ablauf des Abends bekannt.

zu TOP 4:

Herr Hans Lindner, Geschäftsführer Autohaus Lindner, erläutert die Unternehmenshierarchie. Das Familienunternehmen Lindner umfasst 52 Mitarbeiter am Standort Wals-Himmelreich. Mit einem Jahresumsatz von 17 Mio. Euro setzt das Autohaus jährlich 1.000 Autos um. Im Jahr 2011 wurde das neue Werkstättegebäude fertiggestellt. Der Mitarbeiter wird dabei in den Mittelpunkt gesetzt. Mit wenig Druck auf den Mitarbeiter soll die Kundenzufriedenheit gesteigert und erhalten bleiben, dazu wurden beim Neubau Kundenparkplätze, mehr Lagermöglichkeiten sowie 6 zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen. Zum Wohle der Mitarbeiter wurden ein Fitnessraum, spezielle Lichtleuchten und Schallschutzwände eingebaut.

Zu TOP 5:

Vortrag Primar Dr. Manfred Stelzig: Inneres Glück – Basis für den beruflichen Erfolg

Primar Dr. Stelzig erläutert die beiden Stressarten:

EU-Stress: umfasst den Zustand, die Neugierde, die Herausforderung,

DY-Stress: umfasst beispielsweise die Überforderung. Soll nicht zu lange anhalten, da ansonsten Krankheitsgefahr droht! Mittels zB Sport soll versucht werden, vom DY-Stress in den EU-Stress zu gelangen.

Serotonin Mangel Syndrom:

- Müdigkeit / Abgeschlagenheit
- Depression / Angst
- Konzentrationsschwächen / Schlafstörungen

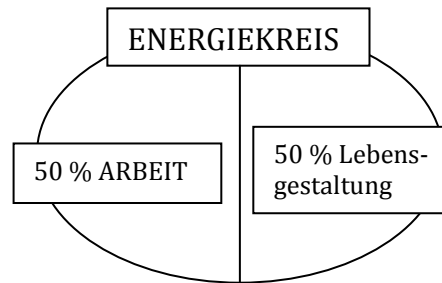
Burn-out Zirkel nach Freudenberg:

Freudenberger und North haben die Entwicklung des Burnout-Syndroms in zwölf Stadien beschrieben. Über Zwang sich zu beweisen, über völlige Reduktion an Freizeitaktivitäten (kein Sport, keine Musik, keine Familienaktivitäten) bis Schlaflosigkeit, Depression und völlige Erschöpfung! (WARNSIGNALE BEACHTEN)

Beispiel: Was macht eigentlich Spass? Leute können diese Frage nur schwer beantworten, tun sich aber leichter nach der Frage „Was macht nicht Spass?.

Schlafstörungen sind oftmals der Beginn einer Burn-out Erschöpfung.

Beachtung der **Work-Life-Balance**:



Gegenmaßnahmen:

„work smarter – not harder“!

Maslow Bedürfnispyramide → abgeändert laut Erläuterung von Primar Dr. Stelzig

1. Basis: Existenzielle Dimension „Ich bin froh, dass du da bist“
2. Versorgungsebene „Ich Sorge für dich“ – aktives Verwöhnen!
3. Interaktion / Kommunikation „Wir sind freundlich – Wir nehmen dich auf!“ → KLIMA
4. Aufklärung und Wissensvermittlung „Wir stellen uns auf dich ein“
5. Ideologische Ebene: Die Idee und Ideologie – Höherer Auftrag des Unternehmen!

Alle Ebene funktionieren nach dem Prinzip: „GEBEN und NEHMEN“

Es bestehen laut Primar Dr. Stelzig zwei Bühnen:

- A) Äußere Bühne
- B) Innere Bühne

Im Folgenden wird die „innere Bühne“ behandelt.

Es bestehen sogenannte „Wohlfühlbilder“, anbei zwei Beispiele zur Erläuterung:

- Seele des Garten (virtueller Rückzug) → Schutze deinen Seelengarten mittels „Zaun“ – Tür nur für Menschen offen, die wir lieben!
- Das innere Gespräch → Finden der komplementären Rolle zum Momentangefühl. (WUT – BERUHIGEND)

Ein paar Anti Stressoren:

- Lachen, Bewegung, Nikotinstopp, Musizieren, Grillen, Shoppen, Alkoholreduktion, ...

Empfindungen:

- zB Geborgenheit, Liebe, Schutz, Lebensfreude! Wir leben von der Sympathie des Anderen = nicht leistungsabhängig!
- Das Glück des Augenblickes genießen → zB Tiefschneefahrt, Bergwanderung, (Keine Angst vor dem Glück haben)

Selbstregulationskonzept:

- Selbstachtung/Selbstmanagement/Konfliktfähigkeit/Vertreten seines Standpunktes