

Dr. Karl Kriechbaum: Optimale Mitarbeiter in optimalen Organisationen

- Neue Studien

unser **Denken** ist **fast immer falsch** – sowohl **formal** als auch **inhaltlich**
die **Folgen: Stress, Stress-Symptome, Hirnfunktionsstörungen & bleibende Schädigungen**
die **negativen Auswirkungen für Psyche, Körper & Performance**
Denkweise & Arbeitsstil sind oft **wesentlicher** als die **Arbeitsplatzbedingungen**

- ArbeitnehmerInnenschutz-Gesetz

- **umfassende Evaluierungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz** – online, anonym, einfach ...

- **Cognition Control Systems** – **formal & inhaltlich richtig denken: S.E.M.Z.A.K. & re.k⁵.o.s.** –

die effizientesten Therapie- & Trainingsverfahren für Lösungs- & Zielorientierte sowie für Großgruppen

- die **Anforderungsprofile für operative Manager, Führungskräfte & Mitarbeiter**

- **A.E.A.** – die **beste Arbeitsweise für uns Menschen**

- bis zu **30% kollektive Produktivitätssteigerung** möglich

- **Optimale Mitarbeiter in optimalen Organisationen** – die 7 Kriterien

Untersuchungen zeigen, dass wir Menschen sowohl **inhaltlich** als auch **formal** erstaunlich **falsch denken**.

Bis zu **90% unserer Bewertungen** (von Situationen, Mitmenschen, der eigenen Person) sowie unserer **Folgereaktionen** (Schlussfolgerungen, Gefühle, Stressreaktionen, Verhaltensweisen) sind unrichtig, d.h. den objektiven Gegebenheiten nicht entsprechend.

Zudem ist unser **formales Denken** oft äußerst ungünstig. Es fehlt häufig an **Strukturiertheit** und der richtigen **Abfolge der Denkschritte**. Reagiert oder agiert wird sehr oft vor der Zielbestimmung oder gar vor der Situationsanalyse.

Die **Folgen** sind dramatisch: Fehlentscheidungen, Fehlverhalten, Missverständnisse, Verunsicherung, Ärger, Frust, **Stress**, Ängste, Konflikte, Beziehungs- und Leistungsstörungen, Vorfälle, Produktivitätsverluste, Misserfolge und Krisen. Die **schädlichen Auswirkungen** sind allgegenwärtig: persönlich, in Beziehungen, in Gruppen, in Unternehmen, am Finanzmarkt oder in der Politik.

Befragungen belegen, dass etwa **40 % aller Arbeitnehmer** unter **starken psychischen Belastungen** leiden – vor allem aufgrund von **Stress** und **Zeitdruck**. Die direkten **Kosten** für psychisch bedingte Krankenstände betragen im Jahre 2009 **3,3 Mrd. €**, wobei die Gesamtkosten der Ausfälle auf ca. **6 Mrd. €** geschätzt werden.

US-Studien weisen darauf hin, dass durch die Stressreaktionen **Degenerationen** im **Präfrontalen Kortex**, der menschlichen Denk- und Steuerzentrale auftreten, die bei Dauerstress zu **bleibenden Hirnschädigungen** führen können. Diese Mechanismen fördern vermutlich die Entstehung von Depressionen, Suchtverhalten, Angst- und Belastungsstörungen. Frauen scheinen dafür anfälliger zu sein.

Studie zeigen auch, dass der Präfrontale Kortex durch Dauerstress unempfindlicher für **Glutamat**, einen anregenden Botenstoff, wird, was zu **Störungen des Kurzzeitgedächtnisses** führen soll. Glutamat-Übertragungs-Störungen gelten als wesentliche **Merkmale** und **Ursachen** für **psychische Krankheiten**.

Forschungen weisen zudem darauf hin, dass massiver Stress die Zellen des **Hippocampus** schädigt – durch Schädigung der signalempfangenden Dendriten. Das **Speichern** von **Information** und **Erinnern** an **Neues** wird beeinträchtigt.

Psychoneurologie: Wir Menschen sind das **Ergebnis** unserer **Erbanlagen** und **Erfahrungen** im bisherigen Leben. Ein wesentliches Ergebnis unserer Entwicklung sind unsere **psychoneuronalen Programme**. Diese **steuern** uns Menschen und determinieren unsere **Eigenschaften**.

Aufgrund mehr oder weniger **negativer Erfahrungen** haben sich auch mehr oder weniger **negative psychoneuronale Programme** entwickelt.

Die Programme laufen ständig im **Hintergrund** ab – und **aktivieren**, oft ausgelöst durch bestimmte **Außenreize**, **unvorteilhafte** oder gar **destruktive Kognitionen, Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen**.

Um den **Einfluss** dieser autonomen, negativ wirkenden Gehirnprozesse, des **psychoneuronalen Autopiloten**, zu **vermindern** oder gar **auszuschalten**, bedarf es einer **aktiven, bewussten kognitiven Steuerung**.

Die **Hirnforschung** zeigt, dass präzise **Kognitions-Kontroll-Therapien & -Trainings** am effizientesten helfen, Denkfehler und Stress abzubauen.

Auf der Basis einer präzisen **Situations-Analyse** und der richtigen **Erkenntnisse** werden die **negativen Denkprozesse identifiziert** sowie mit entsprechenden **Trainingseinheiten neutralisiert** und von **aktiv-bewussten Kognitionen** (Instruktionen, Suggestionen) **überlagert** – und durch regelmäßige Anwendung sukzessive **internalisiert**.

Die Auswertungen von umfassenden **Evaluierungen psychischer Belastungen** am Arbeitsplatz zeigen, dass die individuellen und kollektiven **Kognitionen & Arbeitsstile** oft sehr viel bedeutender sind als die objektiven Arbeitsplatzbedingungen. **Kleine Korrekturen** der Bewertungen und Einstellungen können **große Wirkungen** erzielen. Zudem sind Denk-Korrekturen gewöhnlich sehr viel leichter und rascher zu realisieren als Arbeitsplatz-Verbesserungen.

Produktivitätssteigerungen von durchschnittlich bis zu **30%** sind möglich, zumal laut Untersuchungen fast **40%** der Arbeitszeit unproduktiv ver(sch)wendet werden.

Vorträge, Präsentationen, Workshops, Lehrgänge – Beratung, Training, Psychotherapie

Dr. Karl Kriechbaum, Wirtschafts-, Finanzmarkt-Psychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Unternehmensberater, Trainer, Autor
Referent des Arbeitskreises 'Psyche & Wirtschaft', Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien

Vorstand & Dozent des Instituts für Psychoneurologie – Mitglied der Compliance-Management-Gruppe

Leiter der Arbeitsgruppe 'Professionelle Organisationen & Optimale Mitarbeiter'

1040 Wien, www.kriechbaum.eu, office@kriechbaum.eu, 43 (0)1 5051778