



Wirtschaftsjunioren Lüdenscheid informierten sich über Strategien fairer und gesunder Führung

Arbeit kann krank machen. Wenn der Druck am Arbeitsplatz zu hoch wird, die Aufgaben kaum bewältigt werden können und das Abschalten nicht mehr funktioniert, dann ist man schnell in einer Spirale gefangen, die häufig zum Burn-Out führt. Oft werden auch Medikamente genommen, um das Arbeitspensum zu erreichen. Die Lüdenscheider Personalentwicklerin Tatjana-Maria Schmidt hat jetzt bei einem Juniorenabend der Wirtschaftsjunioren Lüdenscheid im Feinkostgeschäft Papageno von Oliver Scherff über Strategien fairer sowie gesunder Führung gesprochen. Denn mit dem richtigen Führungsstil und einer gezielten Personalauswahl können zahlreiche psychische Erkrankungen, verursacht durch den Arbeitsplatz, verhindert werden.

Als Methode der Prävention oder auch des Trainings den stressverursachenden Belastungen entgegenzuwirken, berichtete sie vertiefend vom Konzept Neurofeedback. Hierbei wird die selbstgesteuerte Regulation von Konzentration, Entspannung oder Stresszuständen des eigenen Gehirns mit Hilfe der Rückmeldung von EEG-Kurven erlernt. Die Methode steigere die Konzentration oder die Entspannungsfähigkeit, verbessere die Leistungsfähigkeit und könne auch Schlafstörungen beseitigen. Die Methode helfe beispielsweise auch bei ADHS-Erkrankungen. Mithilfe des Neurofeedbacks können unbewusste oder nicht zu spürende Körperreaktionen sichtbar gemacht werden. Die Wahrnehmung wird mit der Methode gezielt trainiert und dadurch die Veränderbarkeit der sonst nicht zu spürenden Abläufe im Körper aufgezeigt, zum Beispiel durch eine EEG-Kurve. Die Kurven werden an Monitoren grafisch dargestellt. Das Lernen dient hierfür als Grundlage. „Wir lernen durch Erfolg und Misserfolg“, erklärt Schmidt. Entsprechen die Kurven am Monitor den gewünschten Vorgaben, so erhält der Teilnehmer ein positives Feedback, indem beispielsweise seine Lieblingsmusik abgespielt wird. Der gewünschte Bewusstseinszustand könne somit trainiert werden, um eine Leistungsfähigkeit ohne Hilfsmittel zu verbessern, entspannen zu lernen und um gesund zu bleiben oder die Konzentration zu verbessern.



WIRTSCHAFTSJUNIOREN
WIRTSCHAFTSKREIS
LÜDENSCHIED

DIE STIMME DER
JUNGEN
WIRTSCHAFT

Die Wirtschaftsjunioren (WJ) Lüdenscheid sind eine Vereinigung von jungen Unternehmern/innen und Führungskräften unter 40 Jahren mit rund 40 aktiven Mitgliedern aus den Städten und Gemeinden: Halver, Herscheid, Kierspe, Lüdenscheid, Meinerzhagen und Schalksmühle. Unterstützt werden die WJ Lüdenscheid durch ihre ca. 150 Förderer im Wirtschaftskreis Lüdenscheid. Die WJ Lüdenscheid gehören den Wirtschaftsjunioren Deutschland (WJD) an und bilden mit mehr als 10.000 aktiven Mitgliedern den größten Verband junger Unternehmer/innen und Führungskräfte in Deutschland. Bundesweit verantworten die Wirtschaftsjunioren bei einer Wirtschaftskraft von mehr als 120 Mrd. Euro Umsatz rund 300.000 Arbeits- und 35.000 Ausbildungsplätze. Der Bundesverband WJD ist Mitglied der mehr als 100 Nationalverbände umfassenden Junior Chamber International (JCI).

Weitere Informationen finden Sie unter www.wj-luedenscheid.de.

Im Oktober 2015

Text und Bilder: Daniela Wessely, Hagen



Tatjana Schmidt referierte bei den Wirtschaftsjunioren Lüdenscheid über Strategien gesunder Führung und die Neurofeedback-Methode. Mit auf dem Bild der aktuelle Juniorensprecher André Schiffer und der zukünftige Sprecher Ahmed Zarouali (jeweils links und rechts außen auf dem Bild).