



# Employability- Management

## So stärken Sie Ihre Arbeitsmarktfitness

Die Arbeitsmarktfitness hängt von vielen Faktoren ab. Längst entscheiden neben fachlicher Kompetenz überwiegend Soft Skills über den Erfolg und die eigene Beschäftigungsfähigkeit. Besonders wichtig sind dabei die Leistungsmotivation, eigene Werte und Überzeugungen sowie ein achtsames Selbstmanagement, das einen agilen Umgang mit den Herausforderungen, die der stete Wandel mit sich bringt, erst möglich macht.

Der Begriff „New Work“ hat seit der Coronapandemie an Bedeutung gewonnen. Zum einen ist damit das Arbeiten im digitalen Zeitalter gemeint, zum anderen geht es um die von

den Erfahrungen aus den Lockdowns geprägte Beschäftigung. Die Fragen, die sich nun viele Entscheidungsträger stellen, lauten unter anderem: Ist Cyberfitness im eigenen Wohnzimmer die neue

Wirklichkeit oder eher das „24/7-Gesundheitsstudio“ vor Ort? Müssen wir als Praxisteam unsere Öffnungszeiten ausweiten, um flexibel auf die Nachfrage unserer Kunden reagieren zu können,

Foto: fizkes – stock.adobe.com

oder wäre ein zusätzliches Online-Angebot für beide Seiten eine willkommene Möglichkeit, um „Hausbesuche“ zukünftig auf ein Mindestmaß zu reduzieren? Möchten unsere Kunden weiterhin jederzeit zum Training kommen können oder ist ihnen ein festgelegter Zeitrahmen – verbunden mit einer gewissen Exklusivität, die ihnen mehr Freiraum auf der Trainingsfläche und eine intensivere Betreuung sichert – lieber?

Es bleibt abzuwarten, denn sowohl das eine als auch das andere wird vermutlich von den Mitgliedern eingefordert werden. Die Kunst der Stunde besteht darin, stets offen für die Erwartungen und Bedürfnisse der Kunden zu sein, ohne sich selbst dabei verbiegen zu müssen und gleichzeitig auch den Wünschen der Mitarbeiter gerecht zu werden. Das alles unter einen Hut zu bringen, ist sicherlich keine leichte Aufgabe für den

Clubmanager oder den Betreiber einer Therapiepraxis. Aber auch Trainer und Therapeuten sind in ihrer Flexibilität gefragt. Der Evolutionsforscher Charles Darwin sagte: „Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am besten auf Veränderungen reagiert.“

### Machen Sie Agilität zu Ihrem neuen Credo

In einer sich wandelnden Welt muss jeder seinen Beitrag leisten und intuitiv auf Veränderungen reagieren. Was wir allerdings dabei vergessen, ist die Tatsache, dass Flexibilität nur funktionieren kann, wenn Stabilität bereits vorhanden ist. Ansonsten kommen wir aus dem Gleichgewicht und verlieren unsere Lebensbalance. Aus meiner Coaching-Erfahrung kann ich bestätigen, dass gerade der Mangel an Stabilität die Hauptursache dafür ist, dass Menschen krank werden und ausbrennen. Doch wie lässt sich diese im Alltag fördern? Fakt ist: Das „Agilitäts-Gen“ steckt nicht in jedem von uns und selbst wenn es in der DNA zu finden ist, muss es durch den inneren Antrieb aktiviert werden. Viele Menschen halten an alten Strukturen und Strategien fest, haben wenig Mut zur Veränderung oder sind zu träge, umzudenken und sich den Neuerungen zu stellen. Langfristig verhindern sie so persönliches Wachstum, bleiben zurück und fühlen sich abgehängt.

So weit muss es jedoch nicht kommen, denn Agilität ist, ähnlich der Aus-

dauer und Muskelkraft, ebenfalls trainierbar. Mentale Prozesse unterliegen erstaunlicherweise ähnlichen Gesetzmäßigkeiten wie unsere körperlichen: Wir können sie messbar stärken und zum Positiven verändern. Genau das macht uns selbstwirksam. Sobald wir sie wieder vernachlässigen und nicht mehr regelmäßig trainieren, nehmen unsere mentalen Stärken nach und nach ab. Bei der Agilität geht es im Kern darum, eine stabile Mitte als Basis zu schaffen, eine Art psychische Core-Spannung aufzubauen, die es uns erlaubt, flexibel zu sein, um gezielt auf Veränderungen zu reagieren. Was genau der Einzelne dabei braucht, fällt in der Regel unterschiedlich aus, da wir alle unsere individuellen Präferenzen haben und dadurch unterschiedlich aufgestellt sind. Manche brauchen mehr Resilienz und damit mehr psychische Stabilität, anderen tate mehr (Selbst-)Empathie gut oder ein stabiles soziales Netzwerk, auf das sie bei Bedarf zugreifen können und wo eine Wechselbeziehung zwischen Geben und Nehmen die Regel ist.

Insgesamt geht es um ein achtsames Selbstmanagement im Sinne der Selbstfürsorge. Und dafür ist zunächst jeder für sich selbst verantwortlich. Allerdings sollten Führungskräfte und Arbeitgeber ihren Mitarbeitern dabei den Rücken stärken und sie dazu ermutigen, gut für sich selbst Sorge zu tragen. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, bleibt gesund und leistungsfähig und kann Agilität zu seinem Leitmotiv machen.

### Die eigene Leistungsmotivation hinterfragen

Die eigene Leistungsmotivation zu reflektieren und sich der Beweggründe für den täglichen Gang zur Arbeit bewusst zu werden, kann manchmal Schwachstellen aufdecken, die früher oder später zu Unzufriedenheit im Job führen können. Wer rechtzeitig gegensteuert, kann im Vorfeld einem Burnout vorbeugen und für mehr Zufriedenheit mit der eigenen beruflichen Situation sorgen. Was also ist der eigentliche Grund, weshalb Sie jeden Morgen zur Arbeit gehen? Oft sehen Menschen, die im Gesundheits- und Fitnesssektor arbeiten, ihre Tätigkeit als Berufung an – entweder weil sie davon überzeugt sind, dass ein gesunder Lebensstil der Schlüssel zu mehr Lebensqualität ist, oder weil ihr Herz für

#### Auf einen Blick: Was bedeutet „Employability“?

Das englische Buzzword „Employability“ bedeutet so viel wie „Beschäftigungsfähigkeit“. Gemeint ist damit die Fähigkeit des Arbeitnehmers, sich immer wieder auf die Veränderungen des modernen Arbeitsmarktes einstellen zu können, um an diesem zu bestehen. Dies betrifft z. B. die fortschreitende Digitalisierung und die aktuelle Homeoffice-Situation. Employability spielt auch für den Arbeitgeber eine große Rolle, denn wer den eigenen Mitarbeitern regelmäßige Weiterbildung ermöglicht, hält sie fit für die Herausforderungen der Arbeitswelt. Dank gut durchdachtem Employability-Management profitieren also beide Seiten.



*Bleiben Sie unvoreingenommen und offen für Neues. Betrachten Sie es als Privileg, in einer Zeit zu leben, die durch Wandel und Vielfalt gekennzeichnet ist. Denn Wandel ist Chance!*

die Belange der Menschen schlägt, die fit werden möchten oder mit einem Handicap in ihre Einrichtung kommen.

Trifft das auch auf Sie zu? Verzweifeln Sie nicht, wenn das nicht der Fall ist, denn auch hier kann der innere Antrieb unterschiedlicher Natur sein und trotzdem zu der eigenen Tätigkeit passen. Langfristig ist es immer günstig, wenn jemand intrinsisch, also aus sich heraus motiviert ist, weil er dadurch mit mehr Leidenschaft dabei ist. Und das zahlt sich auf Dauer nicht nur finanziell aus, sondern wird von allen Beteiligten wahrgenommen und meist auch honoriert, was dann wieder als Motivationsschub zu Ihnen zurückkommt. Finden Sie heraus, was Sie antreibt oder was unter Umständen der notwendigen Motivation im Weg steht. Seien Sie authentisch und ehrlich zu sich selbst. Scheuen Sie sich nicht, Justierungen vorzunehmen, die Ihre Motivation auf ein höheres Level heben könnten. Denn nur so bleiben Sie zufrieden mit Ihrem Job und attraktiv für Ihren Arbeitgeber.

### Bewusstsein schaffen

In der heutigen Arbeitswelt werden die eigenen Werte und Überzeugungen immer wichtiger. Wer in der Gesundheitsbranche tätig ist und auf Menschen unterschiedlicher Hautfarbe, Religion oder Geschlechteridentität trifft oder sie betreut, sollte dabei keine Unterschiede machen. Das Besondere, das ich persönlich aus meiner früheren Tätigkeit als

Kursleiterin und Fitnesstrainerin mitgenommen habe, ist die Tatsache, dass man Menschen in Sportkleidung ihren beruflichen Status nicht ansieht. Sie alle sind gleich und sollten alle mit gleicher Wertschätzung und Zuwendung behandelt werden. Hier spielen Empathie und Achtsamkeit in der Kommunikation eine entscheidende Rolle. Denn nur Patienten und Kunden, die Sie respektvoll und mitfühlend behandeln, sind zufriedene Kunden, die positiv über Sie als Trainer oder Therapeut sprechen. Ebenso wie über Ihr Unternehmen oder das Unternehmen, für das Sie tätig sind. In Bezug auf eine achtsame Kommunikation sind folgende Dinge zu beachten:

#### 1. Als Sprecher:

- Halten Sie Augenkontakt, wenden Sie sich dem Zuhörer bewusst zu.
- Bemühen Sie sich um einen freundlichen Ton und eine angemessene Lautstärke. Gehen Sie konstruktiv mit Worten um – insbesondere bei möglichen Meinungsverschiedenheiten.
- Nutzen Sie „Ich-Botschaften“, um Empfehlungen auszusprechen, und versuchen Sie, das verbale oder non-verbale Feedback des Gegenübers zu deuten, bevor Sie nachfeuern.

#### 2. Als Zuhörer:

- Hören Sie aktiv zu, ohne in automatisches Bewerten oder Verurteilen zu verfallen. So bleiben Sie offen für die Botschaft des Gegenübers.

- Nehmen Sie die Gestik und Mimik des Gesprächspartners bewusst wahr, indem Sie angemessenen Augenkontakt halten und sich nicht zeitgleich mit anderen Dingen beschäftigen.
- Zeigen Sie stets Präsenz und die Bereitschaft, sich in den anderen einzufühlen, auch wenn Sie vielleicht anderer Meinung sind.

### Fazit

Die eigenen Werte achtsam zu reflektieren und gleichzeitig die Überzeugungen anderer – auch wenn sie im Widerspruch zu unseren eigenen stehen – zu akzeptieren, kann durchaus eine schwierige Aufgabe sein. Wer als überzeugter Vegetarier seinen Kunden den gesundheitlichen Mehrwert veganer Ernährung vermitteln möchte und sie zusätzlich auf den Nutzen für das Tierwohl und das Klima hinweist, sollte das mit Bedacht tun, um den Neuzugang nicht zu verunsichern oder gleich zu verschrecken. Manche Überzeugungen brauchen Zeit, um sich zu entwickeln und um zu wachsen. Wir Menschen sind verschieden und greifen bei unserer Argumentation gerne auf persönliche Erfahrungen zurück, die aufgrund unserer familiären und kulturellen Hintergründe entstanden sind. Und gerade die fallen in einer Welt der Diversität häufig sehr unterschiedlich aus. Wer seine eigene Meinung nicht als die einzig richtige betrachtet, kann gelassener mit der Auffassung anderer umgehen, ohne dabei die eigenen Vorstellungen aus dem Fokus zu verlieren.

Bleiben Sie also immer in gutem Kontakt mit sich selbst, unvoreingenommen und offen für Neues. Betrachten Sie es als Privileg, in einer Zeit zu leben, die durch Wandel und Vielfalt gekennzeichnet ist. Nur so gelingt es Ihnen, die wirklich relevanten Faktoren der Arbeitsmarktfähigkeit im Blick zu behalten und bewusst in diese zu investieren.

Monika A. Pohl



Monika A. Pohl ist Expertin für Selbstfürsorge im Kontext mit New Work und Autorin zahlreicher Ratgeber und Hörbücher. Als Fachwartin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK) empowert sie Menschen und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene.

[www.monikapohl.de](http://www.monikapohl.de)