



Im Fokus: Mess- und Prüftechnik

Ein breites
Anwendungsfeld

11



Maschinenbau

Auf Größe und Schnelligkeit
kommt es an

14



D I C H T !

TRIALOG DER DICHTUNGS- UND KLEBETECHNIK

03-2012 | € 8,50





Empowerment für stürmische Zeiten?

Optimale Leistungsfähigkeit, Resilienz und effektives Stress-Management

METHODIK – Leistungsdruck, enge Terminpläne und Informationsüberflutung kennen inzwischen nicht nur Führungskräfte und Projektleiter, sondern auch viele Mitarbeiter und selbständige Unternehmer. Hohe Qualität, Termintreue, kurze Innovationszyklen und dauerhafte Top-Performance sind unter immer komplexeren Rahmenbedingungen, fortwährenden Veränderungen und zunehmender Dynamik zu erbringen. Die notwendigen Regenerationspausen gönnt sich allerdings kaum jemand – und das ist ein Problem. Persönlichkeitsentwicklung und ein erprobtes Methodenrepertoire kann hier als Empowerment Abhilfe schaffen.

Die alljährliche Infas-Umfrage weist seit Jahren konstant eine Zahl von mehr als 25% aller Beschäftigten aus, die sich von ihrer Arbeit „ausgebrannt“ fühlen. Diese Ergebnisse werden unterstrichen von den Jahresreports der Krankenkassen, die eine drastische Zunahme der psychosozialen Erkrankungen, wie Burnout und Depression, bei Berufstätigen ausweisen. Und nach Hochrechnungen der Weltbank sowie der Harvard University werden depressive Erkrankungen im Jahr 2020 an zweiter Stelle aller Erkrankungen stehen, wenn man deren sozioökonomische Bedeutung für die Gesellschaft betrachtet. Dabei ist die negative

Auswirkung von andauerndem Stress und andauernder Hektik auf das menschliche Immunsystem seit Langem bekannt. So belegen zahlreiche klinische Studien den un-

Mit dem zweitägigen Seminar „Optimale Leistungsfähigkeit, Resilienz und effektives Stress-Management – Empowerment für stürmische Zeiten“ bietet die ISGATEC Akademie (08. bis 09.11.2012) sowohl einen Einstieg in das Thema als auch die Möglichkeit, individuell Themen zu vertiefen und auszubauen. Mehr: www.isgatec.com



Wind.Energie
Mitteldeutsche
Branchentage



Bundesverband WindEnergie

Ihre Ansprechpartnerin:

Diana Keucher
Projektleiterin

Messe Erfurt GmbH
Gothaer Straße 34,
99094 Erfurt, Germany
Telefon: + 49 361 400-1730
Telefax: + 49 361 400-1111
E-Mail: keucher@messe-erfurt.de

Wind.Energie
Mitteldeutsche Branchentage

27. und 28. November 2012

www.mitteldeutscher-windbranchentag.de

**MESSE
ERFURT**

in Kooperation mit



günstigen Einfluss permanenter Anspannung auf die Blutgerinnung, Entzündungen sowie die Wundheilung. Und sie belegen auch, dass Körper und Psyche durch eine Schnittstelle von Nerven- und Immunsystem eng miteinander verwoben sind. Wie Suzanne Segerstrom und ihr Team an der University of Kentucky unlängst nachgewiesen haben, besitzen Menschen mit einer optimistischen Einstellung eine besonders gut funktionierende Immunabwehr. Doch woher den Optimismus nehmen, wenn man vor lauter Terminen, Mails und Meetings nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht? Denn vielen Mitarbeitern in den Unternehmen, genauso wie vielen selbständigen Unternehmern fehlen derzeit häufig noch passende Instrumente, Methoden und Vorgehensweisen, um auf die bestehenden Anforderungen adäquat reagieren zu können. Dabei kann und darf es nicht darum gehen, Rahmenbedingungen zu erzeugen, die noch mehr aus dem Einzelnen „herausholen“. Denn das würde das Problem nur zeitlich verschieben. Es geht vielmehr darum, die individuelle mentale und emotionale Kompetenz zu stärken. Hier spielen dann Themen wie optimierte Selbstorganisation und Zeitmanagement, körperliche Regenerationsfähigkeit, Umgang mit dem individuellen Problemerkennen, Resilienz, Orientierung auf das, was man wirklich will und ein wertschätzendes Selbstmanagement eine zentrale Rolle für die optimale persönliche Leistungsfähigkeit und die Erhaltung sowohl der eigenen Gesundheit als auch der Leistungsfähigkeit einer Organisation. Entscheidend dabei ist das Zusammenspiel all dieser Wirkfaktoren, die erst in der Kombination ihre volle Wirkung entfalten. Es geht dabei also um Fitness auf den verschiedensten Ebenen.

Fitness auf verschiedenen Ebenen

Eine zentrale Rolle spielt dabei das individuelle Problemerkennen. Wie und ab wann Leistungsdruck empfunden, wird ist in hohem Maße vom individuellen Empfinden und der persönlichen Wahrnehmung des Einzelnen abhängig. Dabei geht es darum, wie die jeweilige Person mit den Anforderungen umgeht und ob sie etwa glaubt, dass sie es schaffen kann. Diese Fähigkeit, an seelischen Krisen und Überforderungen nicht zu zerbrechen, sondern – ganz im Gegenteil – daran zu wachsen und das eigene Selbstbewusstsein auszubilden wird als Resilienz bezeichnet. Aus wissenschaftlichen Erkenntnissen ergibt sich der Schluss, dass sich Resilienz gezielt fördern und trainieren lässt.

Persönlichkeitsentwicklung – auch in schwierigen Zeiten

„Empowerment für stürmische Zeiten“ ist immer als Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen. Dabei bedarf der Ausbau der persönlichen Kompetenzen für optimale Leistungsfähigkeit, Resilienz und Stress-Management der Kontinuität. Denn dies kann man nicht einfach starten wie ein Computerprogramm. Die Persönlichkeitsentwicklung ist vielmehr ein Prozess, der etwas Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen erfordert. Ziel eines solchen Trainings ist es daher i.d.R., die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Komplexitätsbewältigung auszubauen und das persönliche Stressmanagement zu verbessern. Die mentale und emotionale Belastungsfähigkeit wird dadurch systematisch gestärkt und es wird die Fähigkeit erlernt, sich auf die eigenen Ziele zu fokussieren und die eigene Selbstwirksamkeits- und Problemlösungskompetenz deutlich zu verbessern. Wichtig ist dabei, sich zu fragen, wo die Quelle für den empfundenen Leistungsdruck liegt und die Antreiber des eigenen Handelns zu erkunden und zu hinterfragen. In diesem Zusammenhang ist dann die Frage von Bedeutung, was man eigentlich im Leben wirklich erreichen will.

Dr. Ullmann & Partner

www.drullmann-partner.de

Von Dr. Klaus Michael Ullmann, Management-Trainer



FLASHCUT FLEX INTELLIGENTES ARBEITEN MIT ZUSATZNUTZEN

Mit ATOM schneiden Sie besser ab!

- DER QUALITÄTSVORTEIL:
präzise und sauber schneiden
- DER ZEITVORTEIL:
durch schnelles
und effizientes Arbeiten
- DER GELDVORTEIL:
weniger Ausschuss,
mehr Schneideleistung,
langlebige Maschinen,
gut Nachzurüsten



ATOM-MB
Stanz- und Schneidesysteme GmbH



ATOM-MB Stanz- und Schneidesysteme GmbH
Im Tälchen 12a | D-66976 Rodalben | Telefon +49 6331 - 80 07 - 0
info@atom-mb.de | www.atom-mb.de

CUTTING EDGE WATERJET SOLUTIONS



WATERJET APP



WATERJET CALCULATOR

**WATERJET
CUTTING SYSTEMS**
WWW.MAXIMATORJET.DE