

Gefahr durch Doppelbelastung

Der Vorgesetzte will Ergebnisse, das eigene Team verlangt nach Einsatz: Wer in einer mittleren Führungsposition ist, hat oft eine Doppelbelastung. Dann ist gutes Stressmanagement gefragt.

■ Von Jessica Kliem (dpa)

Termine über Termine und verschiedene Aufgaben, die alle gleichzeitig auf einen zu warten scheinen: Anstrengende Arbeitstage und Stress im Job kennen viele. Das gilt auch für Führungskräfte. Und manche Positionen haben besondere Herausforderungen.

„Vor allem Führungskräfte in sogenannten Sandwichpositionen, also auf der unteren und mittleren Ebene, müssen ihrer operativen Arbeit nachgehen und zusätzlich ein Team führen“, erklärt Hannah Huxholl von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in deren Magazin „top eins“. „Gleichzeitig ist der eigene Handlungsspielraum oft sehr begrenzt, da auch sie Vorgesetzten unterstehen.“ Diese „unausgewogene Doppelbelastung“ könne ihr zufolge stark an den Nerven zehren.

Was also können Führungskräfte in Sandwichpositionen tun, um Überforderung vorzubeugen? Laut Huxholl sei der erste und entscheidende Schritt eine gute Gefährdungsbeurteilung. Verantwortlich dafür: die Arbeitgeber. Sie delegierten die Erstellung aber oft an die Führungskräfte.

„Ziel einer guten Arbeitsgestaltung ist es, die Gefährdungen genau zu ermitteln. Wie viele Pausen werden gemacht, wie lange wird gearbeitet, wie ist die Lautstärke im Büro?“, so Huxholl in dem Beitrag. Dann könnten entsprechende Maßnahmen abgeleitet werden. Eine Verbesserung der eigenen Bewältigungskompetenzen sollte erst anschließend in den Fokus rücken.

Prioritäten setzen und um Hilfe bitten

Gefragt ist hier etwa ein gutes Zeitmanagement. Außerdem: Aufgaben priorisieren. Im Zweifel sollten Führungskräfte auch mal Aufgaben abgeben oder ablehnen. Das hilft dem Beitrag zufolge, die eigene Zeit bewusst einzuteilen. Auch Pausen sind wichtig. Denn wer auf sie verzichte, drehe sich noch tiefer in die Erschöpfungsspirale. Besser: Sich störungsfreie Zeit für konzentriertes Arbeiten nehmen und regelmäßige Kurzpausen einle-



Führungskräfte sollten bei Überbeanspruchung Rat suchen.

gen. E-Mails werden erst danach bearbeitet.

Und auch Führungskräfte sollten bei Überbeanspruchung Rat suchen – bei ihren eigenen Vorgesetzten etwa, beim betrieblichem Gesundheitsmanagement oder dem Sicherheitsbeauftragten.

Wichtig hier: Eine offene Kommunikationskultur, die vermittelt, dass es okay ist, um Hilfe zu bitten. „Vor allem Menschen in leitender

Funktion tun sich damit oft schwer“, weiß Huxholl. Doch Selbstfürsorge sei nicht nur wichtig, Führungskräfte hätten hier auch eine Vorbildfunktion. „Wenn sie sich ständig krank zur Arbeit schleppen oder am Wochenende Mails verschicken, setzt das auch die Kolleginnen und Kollegen unter Druck“, so Huxholl, „Präzisionismus schadet dem ganzen Team.“



Römerberg-Klinik

Reha- und AHB-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

Die Römerberg-Klinik ist eine Rehabilitations- und AHB-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Unsere Spezialisierung liegt auf den Gebieten Orthopädie/Rheumatologie und der Tumornachsorge (Fachgebiete Urologie und Gynäkologie). Behandelt werden bundesweit Patienten der Rentenversicherungen und Krankenkassen sowie Beihilfeberechtigte und Privatpatienten. Die Klinik ist qualitätsgeprüft und nach DIN EN ISO 9001 sowie nach den DEGEMED-Qualitätsgrundsätzen zertifiziert. Neben einem hohen medizinischen Standard legen wir Wert auf einen patientenorientierten Service.

Ab August 2024 oder nach Absprache suchen wir zur Nachbesetzung, in Teilzeit (80 – 90 %) eine

Hauswirtschaftsleitung (w/m/d)

Ihre Aufgaben

- Koordination und Sicherstellung eines stets reibungslosen Ablaufs in der Hauswirtschaft unter Einhaltung des Hygienestandards
- Zusammenarbeit mit Fremdfirmen und Lieferanten
- Einarbeitung, Führung und Training von Mitarbeitenden
- Dienstplanung
- Qualitätskontrollen
- Führung Gefahrstoffverzeichnis
- Gremiumsarbeiten z.B. QM, Abteilungsleitungen, etc.

Ihr Profil

- Abgeschlossene Berufsausbildung Fachrichtung Hauswirtschaft
- Berufserfahrung in einer vergleichbaren Position
- Flexibilität, Organisationstalent und Verantwortungsbewusstsein
- Sehr gute Sozial- und Führungskompetenz, verbindliches Auftreten
- Gute MS-Office Kenntnisse

Wir bieten Ihnen

- Nach Absprache Möglichkeit für individuelle und familienfreundliche Teilzeitmodelle
- Eine strukturierte Einarbeitung
- Fortbildungsangebote
- Tarifvertrag der DRV KBS 39,0 Std./Woche, Vergütung und Sozialleistungen entsprechend dem öffentlichen Dienst, betriebliche Altersversorgung
- Preiswerte Verpflegungsmöglichkeiten, Betriebssport (Nutzung MTT-Raum 2 x pro Woche, etc.)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit aktuellem Lebenslauf bis **15.03.2024**. Wir gewährleisten die berufliche Gleichstellung von Frauen und Männern. Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt. Gerne stehen wir Ihnen für Rückfragen zur Verfügung und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Römerberg-Klinik, Schwärzestraße 20, 79410 Badenweiler
badenweiler-bewerbung@kbs.de, www.roemerberg-klinik.de
Personalbüro, 076 32/73-2 03 oder 62 03

Talente gesucht

BZ • medien

Dein Ausbildungsplatz:
www.talente-gesucht.eu

mediazza GmbH & Co. KG,
Lörracher Straße 3, 79115 Freiburg



Römerberg-Klinik

Reha- und AHB-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

Die Römerberg-Klinik ist eine Rehabilitations- und AHB-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Unsere Spezialisierung liegt auf den Gebieten Orthopädie/Rheumatologie und der Tumornachsorge (Fachgebiete Urologie und Gynäkologie). Behandelt werden bundesweit Patienten der Rentenversicherungen und Krankenkassen sowie Beihilfeberechtigte und Privatpatienten. Die Klinik ist qualitätsgeprüft und nach DIN EN ISO 9001 sowie nach den DEGEMED-Qualitätsgrundsätzen zertifiziert. Neben einem hohen medizinischen Standard legen wir Wert auf einen patientenorientierten Service.

Zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** suchen wir zur Verstärkung unseres Teams in Teilzeit (50 – 80%) eine/ einen

B.A./M.A. Sozialarbeit/ Sozialpädagogik (w/m/d)

Ihre Aufgaben

- Beratung zu sozialrechtlichen Angelegenheiten lt. SGB (z.B. Schwerbehinderung, Rente)
- Organisation weiterführender Maßnahmen wie z.B. stufenweise Wiedereingliederung
- Beratung zu häuslicher Versorgung und Unterstützung
- Koordination und Vernetzung von Hilfsangeboten
- Unterstützung beim Umgang mit sozialen, beruflichen und finanziellen Auswirkungen der Erkrankung
- Beratung im Rahmen der medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation (MBOR)

Ihr Profil

- Abgeschlossenes Studium der Sozialarbeit / Sozialpädagogik
- Idealerweise Berufserfahrung in der klinischen Sozialarbeit
- Fundierte sozialrechtliche Kenntnisse, Sozialkompetenz sowie Psychosoziale Beratungskompetenz
- Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie ein hohes Maß an Selbstorganisation und Flexibilität, persönliches Engagement und Kontaktfreudigkeit
- Gute MS-Office-Kenntnisse

Wir bieten Ihnen

- eine abwechslungsreiche verantwortungsvolle Tätigkeit, die Möglichkeit Arbeitsprozesse aktiv mitzugestalten sowie eine strukturierte Einarbeitung
- nach Absprache individuelle und familienfreundliche Teilzeitmodelle
- Tarifvertrag der DRV KBS 39,0 St.-Woche, Vergütung und Sozialleistungen entsprechend dem öffentlichen Dienst, betriebliche Altersversorgung
- vielfältige interne und externe Weiterbildungsmöglichkeiten
- preiswerte Verpflegungsmöglichkeiten sowie Betriebssport (Nutzung MTT-Raum 2 x pro Woche, etc.)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit aktuellem Lebenslauf bis **15.3.2024**. Wir gewährleisten die berufliche Gleichstellung von Frauen und Männern. Schwerbehinderte Menschen werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt. Gerne stehen wir Ihnen für Rückfragen zur Verfügung und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Römerberg-Klinik, Schwärzestraße 20, 79410 Badenweiler
badenweiler-bewerbung@kbs.de, www.roemerberg-klinik.de
Personalbüro, 076 32/73-2 03 oder 62 03



Wir machen
Unikat. In Serie.

Die Meissner Formentechnologie GmbH in Steinen ist ein zukunftsorientiertes, dynamisches Familienunternehmen in zweiter Generation. Seit mehr als 50 Jahren spezialisiert auf die Konstruktion und Herstellung von hochgenauen Formen und Sonderwerkzeugen, nicht nur in der Gießereiindustrie. Durch Innovation und das kontinuierliche Investieren in Technik, Strukturen und Prozesse, gehören wir heute zu den technologisch führenden Firmen in unserem Kundenkreis.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine/n

Konstrukteur / Projektleiter Catia V5 (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

Sie leiten Konstruktionsprojekte ab dem Auftragseingang bis zur Abnahme bei unseren Kunden. Hierfür erstellen Sie anhand von 3D-Daten selbstständig die formgebenden Werkzeuge und bereiten die Daten produktionsgerecht auf. Im Rahmen der Projekte klären Sie eigenverantwortlich Details mit Kunden, Lieferanten und internen Abteilungen. Außerdem sind Sie für die Erstellung von Fertigungsunterlagen und Dokumentationen an unsere Kunden verantwortlich.

Ihr Profil:

- Sie bringen neben einer abgeschlossenen technischen Ausbildung aus dem Umfeld Modellbau, Gießereiwesen oder Maschinenbau auch einschlägige Erfahrung in der Freiformmodellierung und der Konstruktion von Formen und Werkzeugen mit.
- Mit kundenspezifischen Entwicklungs- und Designumgebungen sind Sie vertraut und verfügen vorzugsweise noch über Kenntnisse der mechanischen Fertigung, welche Sie in die Konstruktion einfließen lassen.
- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und sind ein Teamplayer.
- Kreativität, selbstständiges und zielorientiertes Arbeiten zeichnet Sie aus.

Wir bieten:

- einen modernen Arbeitsplatz in landschaftlich reizvoller Umgebung im Drei-Länder-Eck (D/F/CH)
- eine interessante und anspruchsvolle Aufgabe in einem aufgeschlossenen und innovativen Unternehmen, das geprägt ist durch offene Kommunikation und kurze Entscheidungswege
- die Möglichkeit sich einzubringen
- ein motiviertes Team, das sich auf Ihre engagierte Mitarbeit freut
- persönliche Entwicklungsmöglichkeiten, inkl. Schulung / Weiterbildung
- gründliche Einarbeitung in Ihre Aufgaben und unsere Abläufe
- angemessene, attraktive Vergütung
- flexible Arbeitszeiten, Zeitguthaben können durch freie Tage abgebaut werden
- betriebliche Altersvorsorge
- Jobrad

Wenn Sie interessiert sind und engagiert mitarbeiten möchten, freuen wir uns auf Ihre aussagefähigen und vollständigen Bewerbungsunterlagen unter: bewerbung@meissner-formentechnologie.com oder

Meissner Formentechnologie GmbH

z.H. Herrn Jürgen Haselwander

Daimlerstr. 5, D-79585 Steinen, Tel.: +49(0)76 27 7 08 69 - 0

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage: www.meissner-formentechnologie.com

Neuer Elan?

Neuer Job!
DER JOBMARKT
Badische Zeitung

Such Dir jetzt einen neuen Job aus:
jobs.badische-zeitung.de