

Tägliche Ärgernisse (daily hazards) als größte Gefahr für Projektleiter

Wobei handelt es sich um die stets präsenten Belastungen, denen wir ausgesetzt sind? Sind es die großen Katastrophen, die am Horizont drohen? Oder vielmehr die vielen kleinen Nadelstiche, die wir Tag für Tag spüren und uns jedes mal ein Stückchen unserer Kraft rauben?

Daily hazards sind Belastungsfaktoren, denen man tagtäglich ausgesetzt ist. Daily hazards sind aber nicht die großen Katastrophen, sondern die vielen kleinen Nadelstiche, die uns immer wieder begegnen. Im Privatbereich kann dies z. B. häufiges geweckt werden in der Nacht durch ein chronisch krankes Kind sein. Im Produktionssektor können es Temperaturschwankungen oder Umweltgifte sein. Im Managementbereich sind es häufig Störungen des Arbeitsrhythmus oder das Gefühl der Frustration durch Blockaden.

Heute weiß man: Solche Stressoren können sich zu einer echten Bedrohung auswachsen – trotzdem wird ihre Gefahr gerne unterschätzt. Solche Fehleinschätzungen über das Gefahrenpotential von Stressfaktoren findet man häufig. Viele vermuten z. B., dass ein Winter vor allem dann schlimm ist, wenn in den Medien von vielen Erkältungstoten berichtet wird. Mediziner aber wissen: Einfache Erkältungserkrankungen verursachen im Jahr mehr tödliche Folgeerkrankungen als es Erfrierungstote gibt. Überträgt man diese Erkenntnis auf den zumeist stressigen Arbeitsalltag von Projektleitern wird ersichtlich, wie wichtig der Umgang mit den daily hazards ist.

Aber nicht jeder erkrankt an Stressfaktoren und nicht jeder erlebt Stress gleich. Ob bestimmte Faktoren zu einer Gesundheitsgefahr für jemanden werden, an denen er sogar erkranken kann, hängt von verschiedenen Bedingungen ab: Wie verletzlich ist die Person diesen Gefahren gegenüber? Wie stark werden diese Faktoren von dem einzelnen als negativ wahrgenommen? Welche persönlichen präventiven (Schutz-)Maßnahmen werden ergriffen?

Als Gegenkonzept zu den daily hazards gilt das Konzept vom daily esteem (tägliche Wertschätzung). Hier geht es darum, jeden Tag Wertschätzung von anderen zu erfahren. Diese Wertschätzung kann nicht nur in der Arbeit sondern auch in der Rolle als Lebenspartner, als Familienvater/Mutter, Freund, Ratgeber etc. erlebt werden. Es ist nicht um das große Lob oder Anerkennung, sondern die vielen kleinen Gesten, die den anderen erfahren lassen, dass er trotz aller Widrigkeiten wichtig ist. Kleine Zeichen der Wertschätzung sind wichtig für jeden Menschen; man kann sie bekommen, man kann sie sich aber auch selbst geben bzw. sich holen.