



Martin Ulmer

Der Anti-Stress- Trainer für Betriebsräte

Nicht untergehen im Strudel
der Rollenkonflikte



Springer Gabler

Der Anti-Stress-Trainer für Betriebsräte

Martin Ulmer

Der Anti-Stress- Trainer für Betriebsräte

Nicht untergehen im Strudel
der Rollenkonflikte



Springer Gabler

Martin Ulmer
Wiesbaden, Deutschland

ISBN 978-3-658-16156-9 ISBN 978-3-658-16157-6 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-16157-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Lektorat: Annika Hoischen

Redaktion: Marina Bayerl

Illustrationen: Shutterstock

Coverdesign: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

In meiner langjährigen gewerkschaftlichen Tätigkeit habe ich mehr als tausend Betriebsräte kennenlernen und viele von ihnen über einen längeren Zeitraum beraten dürfen. Dabei habe ich stets erlebt, dass betriebliche Interessensvertreter in einem sehr stressfördernden Umfeld tätig sind.

Ein Betriebsrat arbeitet mit Menschen und sollte den Stress nicht an diejenigen weitergeben, für deren Wohl er sich einsetzt. Er benötigt daher individuelle Anti-Stress-Strategien.

Deshalb freut es mich sehr, dass mit diesem Buch ein ebenso kurzweiliger wie hilfreicher Leitfaden zu Findung ganz persönlicher Anti-Stress-Strategien vorliegt. Auch dieses Buch kann einem den Stress nicht nehmen, es kann aber Hilfe dabei sein, mit Stress so umzugehen, dass man nicht nur körperlich und geistig gesund bleibt, sondern auch noch erfolgreich in der Arbeit für

die Kolleginnen und Kollegen ist, die uns vertrauen und für die wir tätig sind.

Experten gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte aller Krankheiten in Industriestaaten stressbedingt sind. Die englische Schriftstellerin Mary Wortley Montagu schrieb bereits vor rund 200 Jahren: „Magengeschwüre bekommt man nicht von dem, was man isst, sondern von dem, wovon man aufgefressen wird.“

Betriebsräte sind aufgrund ihrer vielfältigen, komplexen und konfliktlastigen Tätigkeit besonders gefährdet. Die Lektüre dieses Buches kann ich daher allen, die sich als Interessensvertreter im Betrieb engagieren, nur empfehlen.

Die Kolleginnen und Kollegen brauchen uns gesund!

im Oktober 2016

Volker Weber
Landesvorsitzender der
Industriegewerkschaft Bergbau
Chemie, Energie (IG BCE)
Hessen-Thüringen
Deutschland

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stressestufe	11
	Literatur	14
2	Der Betriebsrat und seine	
	Scharnierposition	15
2.1	Allgemeine Rollenerwartungen	15
2.2	Der Rollenstress des Betriebsrates	21
	Literatur	28

3	Die Konflikte im Einzelnen	29
3.1	Konflikte mit dem Arbeitgeber	31
3.2	Konflikte mit den Arbeitnehmern	42
3.3	Konflikte innerhalb des Gremiums	54
3.4	Weitere Stressfaktoren	61
	Literatur	69
4	Von der Stressspirale zu den Balancefaktoren	71
4.1	Balancefaktor Identifikation (Konfliktherd Arbeitgeber)	77
4.2	Balancefaktor Kommunikation (Konfliktherd Arbeitnehmer)	78
4.3	Balancefaktor Vielfalt (Konfliktherd Gremium)	79
4.4	Balancefaktor Beratung (Konfliktherd Know-how)	81
4.5	Balancefaktor Zeitmanagement (Konfliktherd Doppelbelastung)	83
4.6	Balancefaktor Selbstreflektion (Konfliktherd Macht/Status)	85
4.7	Balancefaktor gedankliche Entspannung	86
4.8	Balancefaktor progressive Muskelentspannung	88
4.9	Balancefaktor Sport	90
4.10	Balancefaktor „Nein!“	91
	Literatur	92
5	Nachwort	93

Über den Autor



Dr. Martin Ulmer Nach dem Studium der Wirtschafts- und Staatswissenschaften an der Universität St. Gallen promovierte Dr. Martin Ulmer zum Thema „Unternehmensberatung und Mitbestimmung“. Auf diesem Gebiet ist er bis heute für Unternehmen, Betriebsräte und Aufsichtsräte tätig.

Er ist ausgebildeter Coach, zertifizierter Mediator und Reiss-Master. Seine langjährigen Topmanagement-Funktionen, die Mitgliedschaft in diversen Aufsichtsgremien, sowie seine Dozenten- und Referententätigkeit, lassen ihn mit der Erfahrung in Führungsverantwortung und am Puls der Zeit nah an der Realität agieren.

Seine Schwerpunkte sind: Corporate Coaching, Metaberatung, normativ-strategische Beratung, Change Management, Managementcoaching und Executive Sparring, Potenzialanalyse, Konfliktmanagement, Mitbestimmungsmanagement.

Im CAIDAO Institut für Betriebsratsberatung ist es ihm als geschäftsführender Gesellschafter besonders wichtig, einen Beitrag zur Sicherung der betrieblichen Mitbestimmung zu leisten und diese zeitgemäß weiter zu entwickeln.

Sein Credo: Gerade im internationalen Wettbewerb und im Zeitalter der Digitalisierung kann betriebliche Mitbestimmung nur Zukunft haben, wenn sie Wettbewerbsvorteile bietet. Voraussetzung dafür ist, dass die Betriebsparteien gemeinsam daran arbeiten, das Unternehmen nachhaltig erfolgreich zu machen. Seine Aufgabe sieht er darin, die Betriebsräte dabei zu unterstützen, in schwierigen Situationen erfolgreich ihren Beitrag leisten zu können. Sein vorliegendes Buch ist Teil dieses Engagements.

1

Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter

Peter Buchenau

Das Konzept der Reihe

Möglicherweise kennen Sie bereits meinen Anti-Stress-Trainer (Buchenau 2014). Das vorliegende Kapitel greift darauf zurück, weil das Konzept der neuen Anti-Stress-Trainer-Reihe die Tipps, Herausforderungen und Ideen aus meinem Buch mit den jeweiligen Anforderungen der unterschiedlichen Berufsgruppen verbindet. Die Autoren, die jeweils aus Ihrem Jobprofil kommen, schneiden diese Inhalte dann für Sie zu. Viel Erfolg und passen Sie auf sich auf.

Leben auf der Überholspur: Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick, und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 % aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in