IG Bau: Urlaub nicht verfallen lassen

HOCHTAUNUS (red). Beschäftigte im Hochtaunuskreis sollen sich beim Arbeitgeber über ihren Urlaubsanspruch informieren. Dazu hat die Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU) aufgerufen. Der Grund: Nach einem aktuellen Urteil des Europäischen Gerichtshofs verfällt der Jahresurlaub nicht mehr automatisch, wenn ihn der Arbeitnehmer nicht beantragt hat. „Der Chef muss die Mitarbeiter jetzt aktiv dabei unterstützen, den Urlaub zu nehmen. Tut er das nicht, kann der Urlaub im nächsten Jahr genommen oder ausbezahlt werden“, erklärt Karl-Otto Waas von der IG BAU Gelnhausen-Friedberg.

Viele Beschäftigte in der Region scheuten davor zurück, alle Urlaubstage zu nehmen. „Gerade wenn die Auftragsbücher voll sind, verzichtet mancher auf die verdiente Erholung“, so der Gewerkschafter. Nach Angaben des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) verfallen etwa überdurchschnittlich viele Urlaubstage in der Reinigungsbranche – auch wegen der hohen Arbeitsbelastung dort. Im Hochtaunuskreis arbeiten laut Arbeitsagentur rund 2100 Menschen in der Gebäudereinigung.

„Beschäftigte, die ihren Urlaub nicht rechtzeitig genommen haben, schauten bisher meistens in die Röhre. Damit ist nun Schluss“, sagt Waas. Nach dem Europa-Urteil stehe der Arbeitgeber jetzt in der Pflicht, beim Urlaub „klare Ansagen“ zu machen.

Außerdem entschieden die Richter, dass sich der Urlaub im Todesfall eines Arbeitnehmers auf dessen Familie vererben lässt.

HEIZÖLPREISE

Nachstehende Verkaufspreise des Handels wurden am Vortag und am Notierungstag von der Frankfurter IHK Heizöl- und Produktenbörse am Markt festgestellt. Höhere oder niedrigere Preise können im Einzelfall vorkommen. Die Preise gelten je 100 l frei Verwendertank, im Bereich von 30 Straßenkilometern ab Lieferbasis Rhein Main (darüber hinaus entsprechender Frachtaufschlag) an eine Abladestelle, einschließlich 19 % Mehrwertsteuer.

Notierung für Extra leichtes Heizöl Premium-Qualität vom 16.1.2019

801– 1500 l:	82,71 - 72,35 €
– 2500 l:	76,16 - 73,00 €
– 3500 l:	73,54 - 69,85 €
– 4500 l:	72,35 - 69,14 €
– 5500 l:	70,60 - 67,83 €
– 6500 l:	70,00 - 67,35 €
– 7500 l:	69,70 - 67,12 €
– 8500 l:	69,50 €
– 9500 l:	67,00 €
–12500 l:	69,20 - 65,93 €
–15000 l:	67,06 €

Lernen, gelassen zu bleiben

Michaele Kundermann erklärt, wie der Körper auf emotionalen Stress reagiert / Versuchen, die gedankliche Bedrohung zu vermeiden

Von Katja Winter

Michaele Kundermann ist Expertin für emotionalen Stress. Foto: Kundermann

NEU-ANSPACH. Wir sitzen im Auto. Die Zeit ist knapp. Wenn jetzt alles glatt läuft, dann schaffen wir den Termin vielleicht noch. Hektisch überdenken wir, wo wir vor Ort am besten parken können. Aber so weit kommt es nicht. Die aufleuchtenden Rücklichter verheißen nichts Gutes, die Warnblinkanlagen werden eingeschaltet. Stau! Nichts geht mehr! Stress!

Kommt Ihnen bekannt vor? Ist Alltag für Sie? Dann glauben Sie vielleicht, das sei normal. So ist das eben in unserer schnelllebigen Welt voller Termine. Das mögen Sie denken, Ihr Körper fühlt allerdings etwas ganz anderes. Der setzt Adrenalin frei. Der fühlt sich nämlich bedroht. Und diese Erfahrung schüttelt der Körper nicht einfach ab, die beschäftigt ihn für eine Weile.

Eine, die sich mit allen Auswüchsen rund um das Thema Stress schon seit vielen Jahren beschäftigt, ist die Neu-Anspacher Therapeutin Michaele Kundermann. Neben ihrer Arbeit als Coach und freiberufliche Trainerin, hält sie auch Vorträge und hat ihr Wissen jetzt in einem Buch „Emotionale Stresskompetenz – Die Kunst der Selbstberuhigung“ zusammengefasst.

Hier beschreibt Kundermann die beiden Lebensprinzipien Panikum und Heurekum. „Heurekum ist, wenn sich ein Lebewesen im dynamischen Einklang mit sich und seiner Umwelt befindet und daraus Lebensenergie schöpft“, schreibt Kundermann. Etwas eingängiger wird heute auch einfach vom positiven Gefühls- und Wahrnehmungszustand „Flow“ gesprochen. Ihm entgegen steht Panikum, ein „flotter Autopilot“, der die Aufgabe habe, Angriffe auf die Existenz eines Lebewesens abzuwehren. Panikum hat dafür drei Möglichkeiten: Kampf, Flucht, Erstarrung, manifestiert in einer körperlichen Reaktion mit der Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Blöd nur, „wenn Panikum eine emotionale Bedrohung registriert, setzt es sie mit Lebensbedrohung gleich – etwas anderes kennt es nicht“. Soll heißen, es ist für unseren Körper ganz gleich, ob uns jemand nach dem Leben trachtet, oder ob wir drohen, zu spät zu einem Termin zu kommen, die körperliche Reaktion ist identisch.

Wir müssen uns also vergegenwärtigen, dass wir unser Nervensystem mit jeder Stressantwort auf emotionale Bedrohung auf eine unnötige Achterbahnfahrt schicken. Das kostet enorm viel Lebensenergie. „Und wenn Sie ihr Adrenalin und Cortisol einmal richtig in Fahrt gebracht haben, dann kann es bis zu drei Tage dauern, bis es wieder abgebaut wird“, so Kundermann. Bei jeder Stress-Situation wird das Nervensystem quasi in Alarmzustand versetzt.

Aber warum reagiert unser Körper so „steinzeitlich“? Ganz einfach, der Stressmodus will unser Überleben sichern. „Aber wenn man uns fragen würde, wie oft wir im vergangenen Jahr in Lebensgefahr waren, dann kämen wir vielleicht auf zwei oder drei Mal, bei brenzligen Situationen auf der Autobahn“, so Kundermann. Folglich hätten man auch nur zwei oder drei Mal im Stress sein dürfen. Der Stress, den wir also im Alltag oft empfinden, ist emotionaler Natur „Das ist aber der, den wir vermeiden können.“

Die Auswirkungen von zu viel Stress tragen wir auch und gerade an unseren Arbeitsplatz, wenn er nicht gar hier entsteht. Unternehmen haben aber einen ganz handfesten Grund, sich um den Stress seiner Mitarbeiter zu kümmern. Denn seit 2013 gilt eine im Arbeitsplatzschutzgesetz vereinbarte sogenannte psychische Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz. Arbeitnehmer, die einen stressbelastenden Arbeitsplatz haben – etwa durch viel Lärm oder Multitasking – sollen durch verbesserte Arbeitsbedingungen entlastet werden. Bei großen Firmen sei das das im betrieblichen Gesundheitsmanagement meist schon eingerichtet – kleinere Firmen haben oft noch Nachholbedarf.

Die Unternehmen, die begriffen haben, wie wichtig emotionale Kompetenz ist, und die zudem noch wissen, wie viel Geld es sie kosten kann, wenn es insbesondere einer Führungskraft an emotionaler Kompetenz mangelt, die seien auch bereit, Geld für Seminare und Coaches auszugeben. Jeder hat emotionale Kompetenz, aber diese zu vertiefen, um selbstständig Konflikte lösen können, oder aber das Betriebsklima verbessern können, das könne gut geschult werden.

Kundermann etwa bietet ein Seminar an, „wirksam führen durch emotionale Kompetenz.“ Die Wirksamkeit einer Führungsperson habe sehr viel mit seiner emotionalen Ausstrahlung zu tun. „Eine Führungskraft braucht zwingend Integrität, damit andere bereit sind, ihr freiwillig zu folgen“, erzählt Kundermann. Das Wichtigste bei der Kommunikation sei quasi die Übersetzung, das Kabel, die emotionale Verbindung. „Viele sitzen Konflikte aus, der kommunikative Austausch versiegt und beschränkt sich auf Höflichkeiten“, weiß sie. Diese Mitarbeiter halten Informationen zurück, ein Machtspiel, das am Ende dem Unternehmen schadet. „Von daher sind Konfliktlösungsstrategien sehr wichtig, auch, damit Teams eigenständig Konflikte klären können.“

Aber wie ist das in unserem Privatleben, wie können wir da vorgehen, um nicht in die alte Stressfalle zu tappen? „Erst einmal ist es sehr wichtig, dass wir verstehen, wie wir uns emotionalen Stress selbst erschaffen. Er entsteht durch Gedanken, die eine Bedrohung in uns auslösen. Daraufhin muss die Panikum-Feuerwehr ausrücken. Es ist besser, zuerst einmal ein Missgeschick anzunehmen und Mitgefühl mit sich zu haben, wenn etwas nicht gelungen ist, anstatt sich zu kritisieren“, sagt Kundermann. Die Kunst ist, konstruktiv zu denken und die gedankliche Bedrohung zu vermeiden. Denn die Möglichkeiten, ins Panikum zu verfallen, sind vielfältig. Sei es, weil wir an unseren guten Vorsätzen für das neue Jahr schon nach zwei Tagen gescheitert sind, weil wir den Keller immer noch nicht aufgeräumt haben oder schon wieder beim Autofahren ausgeflippt sind. Wer zu spät zu einem Termin kommt, weil er im Stau stehe, der könne die Verspätung telefonisch ankündigen. Und wo das nicht gelingt, „naja, dann akzeptiere ich es einfach, mein Nervensystem ist beruhigt, mein Kopf bleibt klar.“ Oder anders: „Der Mensch kann aus emotionalem Stress weitgehend aussteigen, wenn er erkennt, dass er ihn unbewusst selbst erzeugt und er diese nutzlose, energieraubende Gewohnheit beenden kann.”

Infos: *www.emotionale-stresskompetenz.com*.

Stöbern erwünscht

Katharina Reiser hat im Oktober ihr Geschäft für Reitsportbedarf in Weilrod eröffnet / Modisches in gemütlicher Atmosphäre / Second-Hand-Bereich

WEILROD (kat). Was geschieht, wenn Modedesign und die Liebe zum Reitsport Hand in Hand gehen? In diesem Fall ein Geschäft wie „Rookie Equestrian“, das die 29-jährige Katharina Reiser im Oktober vergangenen Jahres eröffnet hat. An prominenter Stelle am Egertshammer an der B275 im Weital gelegen, fahren sicher viele auf dem Weg von und zur Arbeit an dem Holzhaus vorbei, in dem früher Gastronomie untergebracht war. Jetzt können alle, die sich dem Reitsport verbunden fühlen – und das sind im Hochtaunus ja nicht gerade wenige – hier vieles finden, was sie für ihre Ausstattung benötigen oder was auch schön für den Alltag ist. Reiser ist wichtig, dass sie Alternativen zu den weithin bekannten Anbietern im Sortiment hat. Unter anderem hat sie einiges von einem niederländischen Ausstattern im Sortiment – Schuhe, Kleidung oder Pferdezubehör – Dinge, die es nicht überall zu kaufen gibt und die von den Kunden sehr gut angenommen werde, wie die studierte Modedesignerin Reiser erzählt. Auch Kinder können hier ausgestattet werden. Wahrscheinlich ist es gerade für sie oder besser für deren Eltern wichtig, dass Reiser auch eine kleine Second-Hand-Ecke eingerichtet hat.

Die ersten Wochen sind für Reiser „sehr gut gelaufen“. Was sie nicht im Laden vorrätig hat, das kann sie bestellen, zudem baut sie gerade einen Online-Shop auf, der demnächst an den Start gehen soll. Aber auch Sonderwünsche erfüllt sie, wie etwa bei den Reitstiefeln für den jungen Mann, der wegen seiner starken Waden bisher ausschließlich auf Halbschuhe zurückgreifen konnte. „Eines von den zwei Paaren, die ich bestellt hatte, hat ihm gepasst“, sagt Reiser. Neben allerhand Pferdezubehör – von der Satteldecke bis zu Glitzersporenriemen – hat sie auch Leckerlis für das Tier im Angebot sowie Kräutermischungen in Lebensmittelqualität, die sie auch selbst an ihr Pferd verfüttert, das an Arthrose leide.

Katharina Reiser in ihrem Geschäft „Rookie Equestrian“. Foto: Winter

Erst vor einem Jahr ist Katharina Reiser aus dem unterfränkischen Lohr ins Usinger Land gezogen. Dass sie nach dem Studium nicht im Modedesign bleiben würde, sei ihr schon früh klar gewesen. „Ich wollte nicht den ganzen Tag am Computer vor technischen Zeichnungen sitzen, sondern lieber etwas mit Menschen machen.“ Da ihre Freundin als Bereiterin ins Usinger Land gegangen ist, sei sie ihr kurzerhand gefolgt, das leer stehende Blockhaus kam ihr da gerade recht, um ihre Pläne zu verwirklichen.

Ein altes englisches Sofa empfängt den Kunden, auf dem großen Tisch steht eine Tiffanylampe. Und wer genug hat vom Shoppen, der schaut sich die Berichte von Pferdesportereignissen an, die auf einem Bildschirm gezeigt werden. Was ihr sonst noch wichtig ist? „Bei mir ist jeder willkommen, um hier zu stöbern, auch mit dreckigen Stallschuhen.“

Wer sich selbst einen Überblick verschaffen möchte, der hat montags bis freitags von 10.30 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 14 Uhr die Möglichkeit.