

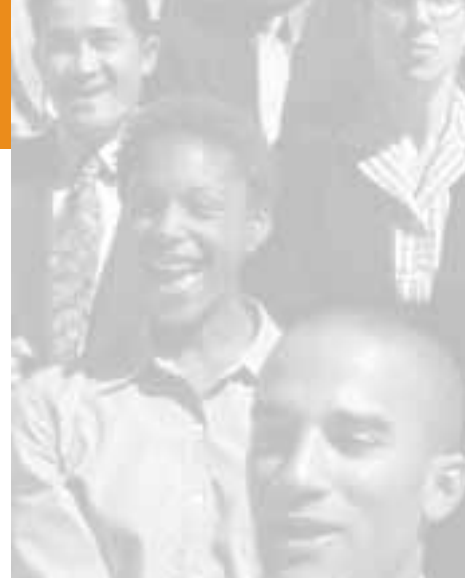
Well-being in der IBM



Inhaltsverzeichnis

Ergonomie	4
Gesundheit und Sicherheit	6
Sicheres Reisen	8
Stress	10





Einleitung

Die IBM möchte für Sie attraktive Arbeitsbedingungen schaffen, damit Sie gesund, sicher und erfolgreich arbeiten können. Das ist Teil unserer Unternehmensphilosophie. Wir sind sicher: Nur wenn Sie sich bei uns wohl fühlen, werden wir gemeinsam im Markt erfolgreich sein.

Darum möchten wir Sie mit Well-being-Programmen unterstützen. Diese Broschüre gehört dazu. Sie enthält praktische und nützliche Tipps für sicheres und gesundes Arbeiten. Natürlich können hier nicht alle Themen ausführlich besprochen werden. Wenn Sie mehr wissen möchten, besuchen Sie einfach unsere Well-being-Intranetseite. Und falls Fragen offen bleiben, lesen Sie dort auch, wer für Sie der richtige Ansprechpartner ist und wie Sie ihn erreichen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Well-being-Team



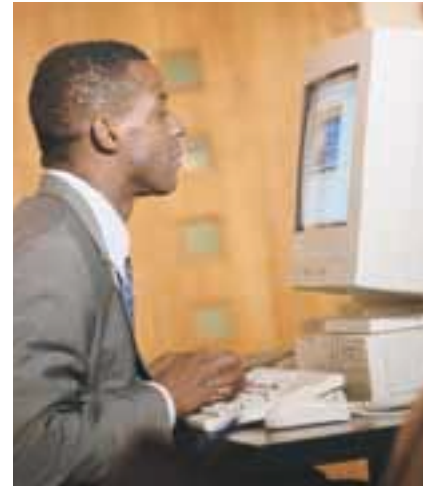
Der IBM ist das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter sehr wichtig. Ein wesentlicher Faktor für „Well-being“ ist Ergonomie: im Büro, unterwegs oder bei der Telearbeit. Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen, Ihren Arbeitsplatz daraufhin zu prüfen. Sie zeigen auf, wie Sie mit einfachen Veränderungen optimalen Arbeitskomfort herstellen können.

Sitzen Sie entspannt

- Halten Sie Hals und Kopf gerade und entspannt, während Sie auf den Bildschirm sehen. Vermeiden Sie eine gebeugte oder gedrehte Nackenhaltung.
- Die Ellbogen sollten bei angelegten Armen in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein, wenn sich Ihre Hände auf der Tastatur befinden.
- Die Handgelenke sind am besten auf einer Höhe mit den Unterarmen. Wenn Sie eine Handauflage benutzen, dann nur zum Ausruhen und nicht beim Tippen.

Stellen Sie Ihren Bürostuhl richtig ein

- Wo auch immer möglich, stellen Sie Ihren Stuhl so ein, dass Ihre Oberschenkel beim Sitzen waagrecht sind, während Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihre Hände bequem die Tastatur erreichen.
- Benutzen Sie eine Fußstütze, falls Ihr Stuhl für die beschriebene Sitzhaltung zu hoch ist. Damit entlasten Sie Oberschenkel und Rücken.
- Die Rückenlehne sollte den unteren Rückenbereich stützen und dabei der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung folgen. Verstellbare Sitzflächen sollten für eine bequeme Sitzhaltung leicht geneigt sein.



Was ist auf diesem Bild falsch?
Der Monitor ist zu hoch eingestellt, der Stuhl zu tief. Deshalb ist der Hals gestreckt und die Ellbogen sind zu stark gebeugt – eine Haltung, die auf die Dauer zu Verspannungen führt.

- Die Armlehnen Ihres Stuhls sind richtig eingestellt, wenn Ihre Unterarme bei einem Ellbogenwinkel von 90 Grad entspannt aufliegen können.

Arbeiten Sie überlegt

- Platzieren Sie die Dinge, die Sie am häufigsten brauchen, in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes.
- Brauchen Sie bei der Arbeit am Bildschirm Dokumente, dann legen Sie diese abwechselnd mal auf die linke, mal auf die rechte Seite. So vermeiden Sie Verspannungen im Nacken.
- Legen Sie bei der Bildschirmarbeit gelegentlich Pausen für Tätigkeiten ein, die andere Muskelgruppen beanspruchen: Telefonieren, Fotokopieren, mit Kollegen reden etc.
- Wechseln Sie öfter Ihre Haltung. Stehen Sie zwischendurch mal auf, um Muskeln und Gelenke zu strecken.
- Sie brauchen nur leichten Druck für Ihre Tastatur. Hände und Finger bleiben dabei locker und die Sitzhaltung ist entspannt.

Tipps für den Computerarbeitsplatz

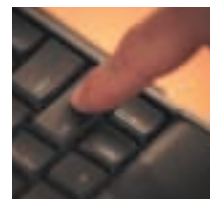
- Direktes Licht – etwa durch Fenster ohne Sonnenschutz oder Deckenlampen – erzeugt auf Ihrem Bildschirm Reflexionen oder blendet. Das sollten Sie vermeiden, indem Sie den Arbeitsplatz entsprechend ausrichten. Lichtfilter für den Bildschirm sind nur die zweitbeste Lösung, weil sie meist den Kontrast der Anzeige mindern.
- Die richtige Höhe hat Ihr Monitor, wenn sich seine Oberkante eine Handbreit unter Augenhöhe befindet, während Sie vor der Tastatur sitzen.
- Kleben Sie nicht am Bildschirm: Optimal ist eine Entfernung der Augen zum Schirm, die der doppelten Bildschirmdiagonale entspricht. Die Zeichengröße sollte so gewählt sein, dass Sie bei diesem Abstand alles gut lesen können.
- Stellen Sie den Kontrast- und den Helligkeitsregler so ein, wie es für Sie am angenehmsten ist. Das kann je nach Einfall des Tageslichts mehrmals am Tag nötig sein.
- Die Tastatur steht am besten genau mittig vor dem Monitor.
- Maus, Trackball oder Touchpad sollten direkt neben der Tastatur platziert sein.

Tipps für die Arbeit mit dem ThinkPad

- Neigen Sie den Schirm so, dass Sie das Bild am schärfsten sehen. Vermeiden Sie Spiegelungen durch direktes Licht.
- Wenn Sie mobil arbeiten und Ihren ThinkPad oft tragen müssen, tun Sie das abwechselnd mal rechts und mal links. Und wie wäre es mit einem Rucksack oder einem Rollkoffer?
- Arbeiten Sie nie beim Autofahren mit Ihrem ThinkPad. Halten Sie dafür an einem sicheren Ort, wie z. B. an einer Raststätte oder einem Parkplatz. Auf dem Beifahrersitz haben Sie mehr Platz. Benutzen Sie eine stabile Unterlage, z. B. Ihren Aktenkoffer.
- Wenn Sie Ihren ThinkPad im Flugzeug benutzen wollen, versuchen Sie, einen Sitz hinter einer Trennwand oder an einem Ausgang zu bekommen. Dort haben Sie mehr Platz.
- Die meisten Hotelschreibtische und -stühle sind für die Arbeit mit dem ThinkPad schlecht geeignet. Sie können es sich selbst etwas bequemer

machen, indem Sie zum Beispiel die Sitzfläche mit einem Kissen erhöhen oder Ihren Rücken mit Kissen stützen. Achten Sie auch darauf, dass Ihr ThinkPad eine angenehme Höhe hat, so dass Ihre Unterarme und Hände zusammen eine waagrechte Linie bilden.

- Solche Ratschläge gelten selbstverständlich auch für Ihren eigenen Schreibtisch. Wenn Sie Ihren ThinkPad dort besonders häufig und lange nutzen, empfiehlt sich möglicherweise zusätzlich der Anschluss einer separaten Tastatur und Maus, eventuell auch eines externen Monitors.



Die IBM sorgt sich um Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden. Ihr Arbeitsumfeld, ob nun bei der IBM oder bei einem Kunden, muss frei sein von erkennbaren Gefahren. Nur dann haben Sie den Kopf frei für Ihre Arbeit, das Unfall- und Verletzungsrisiko wird minimiert und Sie kommen sicher nach Hause.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie selbst Ihre Arbeit sicherer machen können. Dazu gehört, wie Sie den Ort Ihrer Arbeit prüfen, wie Sie gefährliche Arbeiten möglichst sicher bewältigen und wie Sie handeln, um erkannte Gefahrenquellen zu umgehen oder unschädlich zu machen. Das kann einfach sein, wie das Austauschen einer kaputten Teppichfliese. Oder so schwierig, dass die Arbeit gestoppt werden muss, bis die IBM oder der Kunde eine Beseitigung der Gefahr veranlassen können.

Auf welche Gefahrenquellen Sie vielleicht treffen, hängt von der Art Ihrer Arbeit ab. Im Folgenden sind einige der häufigeren beschrieben. Lesen Sie, wie man sie erkennt und wie man ihnen begegnet.

Arbeitsplatz

Beachten Sie die Sicherheitsrichtlinien an Ihrem Arbeitsplatz bei der IBM oder beim Kunden. Sehen Sie sich die Umgebung Ihres Arbeitsplatzes genau an: Sind die Ausgänge frei zugänglich? Überlegen Sie sich Ihren Fluchtweg für den Notfall: Sind die Notausgänge markiert? Kann man sie ohne Schwierigkeiten öffnen? Nehmen Sie irgendwelche Hindernisse wahr, über die der Kunde oder die IBM informiert werden sollte?

Persönliche Schutzausrüstung

Tätigkeiten wie die Arbeit mit Chemikalien, auf Baustellen, bei schlechtem Wetter etc. verlangen besondere Vorkehrungen. Die IBM stellt Ihnen die Schutzkleidung, -handschuhe und -schuhe, die Helme und Schutzbrillen zur Verfügung, die Sie dafür brauchen.



Ausrutschen, Stolpern und Stürzen

Manche Unfälle können überall passieren, z. B. Ausrutschen auf glatter Fläche, Stolpern über Hindernisse oder Stürze von Treppen. Dagegen hilft nur: Augen offen halten. Wo möglich, sollten Sie Schutzvorkehrungen treffen. Tragen Sie z. B. das richtige Schuhwerk, passend zur Arbeit und zu den Wetterbedingungen, wenn Sie draußen arbeiten.

Heben und Tragen von Lasten

Versuchen Sie, das Heben schwerer Lasten zu vermeiden. Wenn Sie doch einmal schwer heben müssen, achten Sie darauf, dass Sie den Rücken gerade halten. Sie gehen in die Hocke, halten das Gewicht nah am Körper und stehen mit ihm auf. Den Rücken zu krümmen oder zu drehen, sollten Sie beim Heben immer vermeiden. Am sichersten und einfachsten ist es, wenn Sie zu mehreren anpacken.



Persönliche Sicherheit

Arbeiten Sie in einer sicheren Umgebung. Parken Sie möglichst in gut beleuchteten Bereichen. Wenn Sie bei der Arbeit für sich eine Gefahr erkennen, dann hören Sie auf, bis diese beseitigt ist. Sie sollten immer wissen, wie Sie im Notfall Hilfe herbeiholen können. Kennen Sie die Notrufnummern?

Elektrizität

Führen Sie keine Arbeiten an elektrischen Anlagen und Geräten durch, wenn Sie nicht dafür ausgebildet sind. Insbesondere nicht, wenn diese noch an den Stromkreis angeschlossen sind!

Chemikalien

Folgen Sie unbedingt den Sicherheitsvorschriften auf dem Etikett oder den beiliegenden Blättern. Alle Chemikalien müssen etikettiert sein. Entflammbare, ätzende, gasförmige oder andere Chemikalien müssen adäquat gelagert werden. Der Gebrauch von Chemikalien bei IBM – ausgenommen

fürs Büro – muss in jedem Fall erst genehmigt werden. Arbeiten Sie beim Kunden, kann es dort abweichende Regelungen geben, die Sie kennen sollten.

Lärm

Wenn für Ihren Arbeitsplatz der Gebrauch von Ohrenschützern vorgeschrieben ist, sollten Sie diese auch tragen. Unabhängig von solchen Vorschriften: Wenn Sie sich von Lärm belästigt fühlen, bitten Sie Ihren Manager um Abhilfe oder tragen Sie Ohrenschützer.

Arbeiten in Höhen

Benutzen Sie Leitern, die für das nötige Gewicht ausgelegt sind, und sichern Sie sie. Baugerüste, Plattformen, Aufzüge und Bühnen müssen gesichert sein und ein Geländer haben.

Alleinarbeit

Wenn Sie gefährliche Arbeiten durchführen (z. B. mit Elektrizität), sollten Sie nicht allein arbeiten. Sorgen Sie dafür, dass jemand in der Nähe ist, der im Notfall Hilfe holen kann.

Training

Gefährliche Arbeiten (z. B. unter elektrischer Spannung) brauchen ein spezielles Training. Sprechen Sie mit Ihrem Manager darüber oder fragen Sie beim OHS-Team nach.

Bei Verletzungen

Verletzen Sie sich bei einem Arbeitsunfall oder werden Sie während Ihrer Arbeit krank, dann sollten Sie das so schnell wie möglich melden. Das gilt auch für Krankheiten und Unfälle bei Dienstreisen, bei betrieblichen Veranstaltungen, auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause. Ihr Manager kümmert sich dann um die Unfallanzeige. Die benötigten Formulare finden Sie im Intranet. ¹



¹ w3.emea.ibm.com/humanresources/germany/html/ibm_well-being.html

Geschäftsreisen, auch ins Ausland, sind für viele Beschäftigte der IBM inzwischen alltäglich. Bei aller Routine gibt es aber immer noch ein paar Dinge, auf die man achten sollte: damit die Reise nicht nur ein geschäftlicher Erfolg wird, sondern auch als schönes Erlebnis in Erinnerung bleibt. Die folgenden Hinweise und Tipps helfen Ihnen, sich und Ihr IBM Equipment auf Reisen zu schützen.

Sicherheitstipps rund ums Auto

- Lassen Sie keine Wertgegenstände (wie Brieftasche, Koffer, Pakete) sichtbar im Auto liegen.
- Planen Sie die Fahrtstrecke vor der Fahrt.
- Meiden Sie schlecht beleuchtete Parkplätze und Parkhäuser, vor allem, wenn Sie allein unterwegs sind.
- In Ländern mit hoher Kriminalitätsrate sollten Sie während der Fahrt die Fenster Ihres Fahrzeugs geschlossen und die Türen verriegelt lassen.
- Schalten Sie nicht ab, weil Sie sich im eigenen Auto sicher fühlen: Bleiben Sie aufmerksam.
- Nehmen Sie nur lizenzierte Taxis. Wenn es Ihnen ratsam erscheint, bitten Sie einfach Ihren Gastgeber, für Sie Ihren Transport zu organisieren.

Sicherheit bei der Fahrt

Für IBM Angestellte ist Autofahren vielleicht die gefährlichste Tätigkeit, die sie ausüben haben. Obwohl Autofahren ein selbstverständlicher Teil unseres Alltags ist, wird oft wenig darüber nachgedacht. Der einfachste Weg zu mehr Sicherheit: Fahren Sie defensiv! Das bedeutet:

- Erwarten Sie das Unerwartete.
- Wahren Sie einen Sicherheitsabstand.
- Rechnen Sie mit den Fehlern anderer – seien Sie aufmerksam und bleiben Sie höflich.
- Fahren Sie auch tagsüber mit Abblendlicht. Studien haben gezeigt, dass damit die Unfallwahrscheinlichkeit drastisch sinkt.

Tipps für defensives Fahren

Die IBM bietet ihren Mitarbeitern über den Global Campus ein Online-Training für sicheres Fahren an.

'Decision Driving'

Kursnummer: DDWBT001.

- Fahren Sie vorausschauend.
- Sehen Sie alle 5–10 Sekunden in den Rückspiegel; konzentrieren Sie sich nicht länger als 2 Sekunden auf einen einzelnen Gegenstand.
- Lassen Sie andere Verkehrsteilnehmer erkennen, was Sie vorhaben: Wenn nötig, blinken oder hupen Sie, benutzen Sie die Scheinwerfer.
- Sicherheitsabstand ist wichtig: Lassen Sie genug Platz und Zeit für sich und andere, zum Anhalten oder Abbiegen.
- Denken Sie voraus: Dann haben Sie Zeit, schnell und sicher zu reagieren, wenn etwas Unerwartetes passiert.

■ Planen Sie genug Zeit für die Reise ein; machen Sie sich mit der Route vertraut und rechnen Sie mit Zwischenfällen und schlechtem Wetter.

■ Prüfen Sie vor der Abfahrt, ob Reifen und Lampen/Scheinwerfer in Ordnung sind.

■ Lassen Sie Ihr Fahrzeug regelmäßig warten.

■ Lassen Sie sich während der Fahrt nicht ablenken. Wenn Sie die Straßenkarte studieren, rauchen oder telefonieren wollen, legen Sie am besten dafür eine Pause ein.

Sicherheit am Flughafen

■ Achten Sie auf Ihr Gepäck, wenn Sie es auf das Förderband zum Durchleuchten legen, besonders auf Laptops. Behalten Sie's im Auge!

■ Verschließen Sie Ihr Gepäck sicher, damit nichts daraus gestohlen oder hineingelegt werden kann.

■ Tragen Sie kein Gepäck für Fremde.

■ Nehmen Sie nichts Wertvolles im Gepäck mit. Der beste Platz für Wertgegenstände ist bei Ihnen zu Hause. Sollten Sie aber einmal Wertvolles mitnehmen wollen, empfehlen wir Ihnen, es bei sich zu tragen.

■ Seien Sie aufmerksam im Gedränge am Flughafen, im Zug, in U- oder Straßenbahnen, im Bus. Achten Sie auf kleine Gruppen, besonders auf Kinder, die Sie bedrängen oder anrempeeln. Taschendiebe lenken gern auf diese Weise ab.

■ Wann immer möglich, lassen Sie sich am Flughafen von jemandem mit dem Auto abholen (auch mit dem Bus). Wenn Sie auf sich allein gestellt sind, versuchen Sie schon vorher, eine sichere Alternative herauszufinden, oder erfragen Sie diese am Flughafen. Klären Sie zum Beispiel, ob öffentliche Verkehrsmittel für Sie in Frage kommen.

w3.education.**ibm.com**

w3.**ibm.com**/manager/remote_guide.html

w3-1.**ibm.com**/hr/us/ohs/mobile.shtml

w3.emea.**ibm.com**/humanresources/germany/html/ibm_well-being.html/Sicherheit



Vor Reiseantritt

■ Informieren Sie sich über die lokalen Bedingungen an Ihrem Reiseziel, insbesondere, wenn Sie in ein Entwicklungsland reisen. Kümmern Sie sich frühzeitig um die empfohlenen Impfungen

Während der Reise

- Trinken Sie nur in Flaschen abgefülltes Wasser.
- Vermeiden Sie Salate, kalte Speisen, Eiswürfel in Getränken.
- Benutzen Sie Sonnencreme, beschränken Sie die Zeit in der Sonne auf ein Minimum.
- Treffen Sie Vorkehrungen gegen Malaria: Benutzen Sie z. B. Mittel, die Insekten vertreiben. Bedecken Sie Ihre Haut, indem Sie z. B. lange Hosen tragen.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Symptome eines Reisedurchfalls länger als 24 Stunden anhalten.

Wieder zu Hause

■ Kommen Sie mit grippeähnlichen oder anderen Symptomen zurück, dann sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.

Sicherheit im Hotel

■ Lassen Sie Fernseher oder Radio und das Licht im Hotelzimmer an,

wenn Sie ausgehen. Das mindert das Diebstahlrisiko.

■ Lassen Sie immer das „Do not disturb“-Schild hängen; benutzen Sie nicht das „Please make room“-Schild – machen Sie Diebe nicht extra darauf aufmerksam, dass Sie nicht im Zimmer sind.

■ Wenn Sie Hotelpool, Kraftraum oder andere Einrichtungen benutzen, lassen Sie Zimmerschlüssel und andere persönliche Dinge nicht unbeaufsichtigt.

■ Nehmen Sie immer den Haupteingang des Hotels, vor allem nach Einbruch der Dunkelheit.

■ Öffnen Sie nicht einfach die Tür Ihres Hotelzimmers, wenn Ihnen jemand etwas bringen will, das Sie nicht erwarten, sondern fragen Sie an der Rezeption nach.

■ Versuchen Sie, ein Zimmer im 4. oder 5. Stock Ihres Hotels zu bekommen. In den unteren Stockwerken haben es Diebe leicht, und ein Zimmer in den höheren Stockwerken ist im Brandfall von den Rettungsmannschaften vielleicht nicht zu erreichen.

Persönliche Sicherheit

■ Meiden Sie öffentliche Unruhen oder Demonstrationen.

■ Führen Sie keine großen Summen Bargeld mit sich. Nehmen Sie nur so

viel mit, wie Sie für Taxis, Mahlzeiten usw. brauchen.

■ Tragen Sie keinen auffälligen und wertvoll erscheinenden Schmuck.

■ Vermeiden Sie es, bei Dunkelheit allein unterwegs zu sein. Bleiben Sie bei Nacht auf gut beleuchteten und belebten Straßen.

■ Fragen Sie nicht Fremde auf der Straße nach dem Weg, sondern erkundigen Sie sich beim Hotel-, Flughafen- oder Restaurantpersonal.

■ Ihren Reisepass und andere wichtige Dokumente (Travellerschecks, Fahrkarten, Bargeld, Kreditkarten usw.) sollten Sie verdeckt bei sich tragen, z. B. in einem Brustbeutel oder im Gürtel. Greifen Sie nicht sichtbar darauf zu, sondern tragen Sie so viel, wie Sie brauchen, leicht erreichbar in der Tasche.

■ Die Gesäßtasche ist der falsche Ort für Ihr Portemonnaie. Wertsachen sollten überhaupt nicht in äußeren Taschen verstaut werden.

■ Tragen Sie Ihren Rucksack oder Ihre Handtasche nicht über der Schulter, sondern vor dem Körper, mit der Öffnung oder Klappe nach innen. Reißverschlüsse schützen besser vor Diebstahl als bloße Klappen.

■ Stellen Sie Ihre Sachen nicht auffällig zur Schau. Kamerataschen, Ausrüstungskoffer aus Aluminium oder Laptoptaschen sind für Diebe einladende Ziele.

■ Tragen Sie immer ein Dokument bei sich, das Sie identifiziert (z. B. Kopie des Reisepasses).

■ Von Ihren originalen Reisedokumenten sollten Sie zusätzlich Kopien dabei haben, die Sie getrennt an einem sicheren Ort verwahren, damit Sie bei Verlust gewappnet sind.



Ob Eltern, Studenten, Sportler oder Geschäftsleute – jeder lebt mit Stress. Die meisten erleben ihn negativ: als unangenehm und ungesund. Aber Stress kann auch positiv wirken. Es kommt darauf an, wie man mit ihm umgeht.

Medizinisch betrachtet ist Stress ein „Anpassungsprozess“ des Körpers. Daraus ergeben sich zwei Fragen. Erstens: Auf welche Weise reagiert der Körper auf Stress? Zweitens: Welche Stressfaktoren gibt es in unserem Alltag?

Erkennen Sie Ihre Reaktion

Jeder reagiert anders auf Stress. Zu viel davon kann zu mentaler und physischer Erschöpfung führen. Aber zu wenig Stress ist auch nicht gut: Langeweile und Unlust können die Folge sein. Darum ist es wichtig, die eigenen Stress-Symptome wahrzunehmen.

Symptome

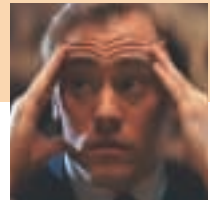
- körperlich: Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, -zuckungen, Magenprobleme, verzerrte Sicht, schlechte Immunreaktion auf Krankheiten, Rotwerden, Kurzatmigkeit.
- mental/emotional: Verwirrung, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Frust, Schlafstörungen, Versagensangst.
- sozial: Unlust, Interesselosigkeit, wenig Zeit für Familie und Freunde, Schuldgefühle beim Entspannen, Streilitlust, Aggressivität, Unausgeglichenheit.

Erkennen Sie Ihre Stressfaktoren

Sie sollten wissen, was Sie persönlich besonders stresst. Nur so können Sie mit Ihrem Stress effektiv umgehen.

Die häufigsten Stressfaktoren sind:

- physisch: Rauchen, Schlafmangel, Krankheiten, Verletzungen, Drogen, Bewegungsmangel.
- sozial: Streit, mangelnder Sozialkontakt, soziale Ausgrenzung.
- intellektuell: Langeweile, Überforderung, geistiger Stillstand.
- emotional: geringes Selbstwertgefühl, unkontrollierter Ärger, unterdrückter Ärger, Beziehungsmangel.
- spirituell: Schuld, moralische Konflikte, fehlender Lebenssinn.
- umweltbedingt: Lärm, Verkehr, Überfüllung, Wetter.



Stressmanagement

Für einen erfolgreichen Umgang mit Stress gibt es viele Techniken. Wir stellen Ihnen nachfolgend einige vor.

- Nutzen Sie, was Ihnen Kraft gibt (z. B. Familie, Freunde, Arbeit).
- Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit: Ernähren Sie sich gesund, d.h. mit viel Gemüse, Obst, wenig Fett, Zucker und Alkohol.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Planen Sie Ihre Zeit effektiv.
- Lachen ist gesund, auch für den Körper: Wer „gut drauf“ ist, stärkt seine inneren Abwehrkräfte. Humor hilft Ihnen außerdem, mit Schwierigkeiten entspannt umzugehen und eine positive Einstellung zu behalten.
- Setzen Sie Prioritäten – und bleiben Sie dabei.
- Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können.
- Lernen Sie, sich zu entspannen (Atemübungen, progressive Muskelentspannungen, autogenes Training etc.).
- Üben Sie sich im positiven Denken: Stellen Sie sich vor, wie Sie selbst Ihre Ziele ruhig und entspannt erreichen.
- Denken Sie daran, dass Sie Ihre Stimmung an andere weitergeben. Stress ist ansteckend – aber Ruhe ist es auch.

Stress ist wie eine Geigensaite. Sie reißt bei zuviel Spannung. Aber ohne – ist sie verstimmt.

Weitere Informationen zum Thema Stress finden Sie im Intranet. Natürlich können Sie auch direkt Kontakt mit Ihrem betriebsärztlichen Dienst aufnehmen.





© Copyright IBM Corporation 2001

IBM Deutschland GmbH
70548 Stuttgart
ibm.com/de

IBM Österreich
Obere Donaustraße 95
1020 Wien
ibm.com/at

IBM Schweiz
Bändliweg 21, Postfach
8010 Zürich
ibm.com/ch

Die IBM Homepage finden Sie im Internet unter:
ibm.com

IBM und das IBM Logo sind eingetragene
Marken der International Business Machines
Corporation.