

Den Montagsblues vertreiben

Nicht nur statistisch ist der Montag ein Tag, an dem viele Unfälle und Missgeschicke passieren.

An einem Montag „läuft“ der Laden noch nicht so ganz rund.

- Kann man etwas dagegen tun?
- Gibt es Mitarbeiter-Muntermacher, die Sie als Arbeitgeber nur zu aktivieren brauchen?

Faktisch sind die Mitarbeiter am Montag messbar unkonzentrierter.

- Viele leiden unter einer unerklärlichen Müdigkeit, obwohl sie doch am Wochenende nun endlich einmal ausschlafen konnten.
- Einige leiden unter Kopfschmerzen.
- Die meisten haben schlechte Laune.

Woran liegt das nun?

Sollte man das Wochenende lieber ausfallen lassen, wenn es so schlechte Resultate bringt? Nein! Denn dann hätten wir bald Dauerdurchhänger. Denn die Ursache für die Montagsmüdigkeit ist, dass das Hormonsystem sich während anstrengender Arbeitszeiten darauf eingestellt hat, durchzuhalten, koste es, was es wolle. Fällt nun die Spannung am Freitagnachmittag ab, sinkt auch der Hormonspiegel schlagartig, der den Körper bisher künstlich in einer Art Hochspannung gehalten hat. Dadurch entsteht ein „Durchhänger“, der schleichend beginnt und bis zur Talsohle einige Zeit benötigt. Und die ist dann eben gerade am Montagmorgen erreicht. Nebenbei schwächt der dauerhaft erhöhte Hormonspiegel das Immunsystem, so dass nach schlagartigem Abfall Infekte leichtes Spiel haben. Der Montagsblues ist also etwas physisch-medizinisches, was auf natürliche Weise wieder verschwindet.

Man muss also weniger versuchen, den Montagsblues zu vermeiden, als vielmehr, sich auf die Gegebenheiten einzustellen. Wie kann man nun als Unternehmer dafür sorgen, dass sich die Mitarbeiter auch am Montag in der Firma wohl fühlen und sinnvolle Arbeit leisten? Es ist besser, den Montag als „den besonderen Tag“ zu gestalten, als dass man verbissen versucht, die Arbeit wie an den anderen Tagen zu verrichten. Wie kann das erreicht werden?

- Führen Sie Montagsrituale ein, auf die die Mitarbeiter sich freuen können. Ein halbe Stunde Extrapause am Vormittag gibt Gelegenheit, das Pensum langsam wieder hochzufahren.
- Teilen Sie den Tag in kleinere Projekte ein.
- Bauen Sie eine lustige Erzählung ein oder zeigen ein unterhaltsames Video. Lachen wirkt Wunder.
- Haben Sie einmal an Yoga oder Massage während der Arbeitszeiten gedacht? Einige Veranstalter kommen gerne zu kurzen Behandlungs- bzw. Trainingseinlagen in die Firma.

Neben diesen symptomatischen Maßnahmen, die allerdings schon viel bewirken werden, ist es außerdem ratsam, das Unternehmensklima zu überprüfen. Wenn die Mitarbeiter einer Firma nur von Wochenende zu Wochenende leben, wird über kurz oder lang das Unternehmen „den Bach runter“ gehen. Erstrebenswert wäre es, wenn der Angestellte als „Mitarbeiter“ und „Privatmann“ zu einer tatkräftigen Person verschmilzt, die auch während der Arbeitszeiten das Leben genießen kann. So werden hohe Stresspegel vermieden und kein Hormonsystem wird mehr überlastet.