



Miriam Goos

Wohlbefinden am Arbeitsplatz

„Generation Y“: So ticken die jungen Selbstoptimierer

Samstag, 22.02.2014, 18:52 · von FOCUS-Online-Expertin Miriam Goos

Teilen 117 Twittern 32 +1 2 6 11

Google-Anzeigen

IBM Flex System

Einfach, flexibel und steuerbar mit Intel® Xeon® Prozessoren. www.ibm.com/systems/de

Flexibel und selbstbestimmt arbeiten können – und dabei gesund bleiben: Die Anforderungen der „Generation Y“ an den Arbeitgeber sind laut einer neuen Studie recht konkret

Die nach 1980 Geborenen werden als „Generation Y“ bezeichnet und gelten als gnadenlose Selbstoptimierer. Laut einer aktuellen Studie legen sie auch am Arbeitsplatz großen Wert auf Gesundheit, Flexibilität und Chancengleichheit: Eine neue Herausforderung für Arbeitgeber.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft nimmt der Stress täglich zu. Jeder ist auf der Suche nach geeigneten Strategien, einen gesunden und effektiven Umgang mit den steigenden Herausforderungen zu finden. Engagierte Mitarbeiter machen es bei ihrer Arbeitsplatzwahl immer stärker zur

Voraussetzung, dass ihre Bedürfnisse im Unternehmen ernst genommen werden.

Gerade die jüngere Generation, auch „Generation Y“ genannt, legt großen Wert auf Wertschätzung ihrer Leistung und das individuelle Eingehen auf ihre persönlichen Bedürfnisse im Arbeitsleben. Die nach 1980 Geborenen gelten als ehrgeizig, selbstbewusst und häufig sogar verwöhnt. Jetzt sind viele im ersten Job. Sie haben andere Vorstellungen von Arbeit und Leben als ältere Generationen. Das kann für Konflikte sorgen: Sie arbeiten leistungsbereit, effektiv und motiviert und verlangen vom Unternehmen im Gegenzug Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung und Begleitung.



Problem Schichtarbeit
Wer nicht richtig tickt, lebt ungesund



Dazu gehören neben Chancengleichheit und zunehmender Flexibilität der Arbeit auch eine substanzielle Förderung ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Findet dieses Feld im Unternehmen zu wenig Beachtung, fühlt sich die junge „Generation Y“ in ihrer persönlichen Entwicklung und Wertschätzung zu wenig wahrgenommen.

Das Zeitalter der Selbstoptimierer hat begonnen

Der Trendforscherin Corinna Mühlhausen zufolge beginnt jetzt das „Zeitalter der Selbstoptimierer“, zu dem sie gerade eine gleichnamige Studie veröffentlicht hat. Gesundheit ist und bleibt ein wichtiges Kernthema und beschreibt nach WHO-Definition längst nicht mehr die simple „Abwesenheit von Krankheit“, sondern „den Zustand vollkommen seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens“.

Die Grundlage dieser hohen Wertschätzung des gesamten Themenfeldes Gesundheit sind nach Mühlhausen die vielfältigen gesellschaftlichen Veränderungen, die wir derzeit erleben. Eine unsichere Zukunft nämlich verlangt dem Einzelnen viel ab. Bei den Stressfaktoren, die als gesundheitsgefährdend beschrieben werden, stehen hier allen voran **die Arbeitsbelastungen, -zeiten und -intensitäten**, die unsicheren Zukunftsaussichten sowie der zunehmende Leistungs- und Finanzdruck auf den Einzelnen. Sowohl Ärzte als auch Krankenkassen konnten in den letzten Jahren nicht umsonst einen drastischen Anstieg stressinduzierter Erkrankungen in den Kliniken verzeichnen.

Der **zunehmende Druck** hinterlässt gesundheitliche Spuren. Aber die für den einzelnen Mitarbeiter persönlich sichere Strategie ist nicht das Aufbegehren gegen die erhöhten Anforderungen, sondern vielmehr der Versuch, ihnen zu entsprechen. Den unbekannten Risiken begegnet man am besten so fit und widerstandsfähig wie möglich und in jeder Beziehung optimiert.

Die Gesundheit rückt in den Mittelpunkt

Die wichtigsten gesellschaftlichen Werte waren Studien zufolge im Jahr 2009 noch Freiheit, Erfolg und Familie. 2012 stand nach wie vor Freiheit an erster Stelle, dicht gefolgt jedoch von Familie und Gesundheit. Diese Trends spiegeln eindeutig die Bedürfnisse unserer jungen Arbeitswilligen und motivierten „Generation Y“ wieder. Sie sehnen sich nach freiem und selbstbestimmten Arbeiten, nach Flexibilität, um auch das Familienleben bewusst zu erleben und auch stark nach Gesundheit und Selbstoptimierung.

Um also auch als Arbeitgeber in Zukunft für die Generation Y attraktiv zu sein, sollten die Unternehmen hier wachsam und vorausschauend denken und bereit sein, den Arbeitssuchenden attraktive Angebote in diesen Bereichen zu bieten, um langfristig als attraktiver Arbeitgeber am Markt die größten Talente zu gewinnen.