

## STRESSPRÄVENTION BEI IT-PROJEKTEN

# „Mal zehn Minuten an die frische Luft schicken“

Der Erfolg eines Projekts hängt von den beteiligten Menschen ab.

Stehen sie unter Druck, gefährden sie diesen Erfolg. Peter Buchenau erläutert, wie man gestresste Mitarbeiter erkennt und was man mit ihnen tun sollte.

**80 bis 85 Prozent** aller Projekte in den Unternehmen werden nicht termingerecht oder in Budget fertiggestellt. Stress-Management ist deshalb wichtig, weil der Projekterfolg vor allem von den beteiligten Menschen abhängt. Viele Projektmitarbeiter sind überlastet, zum Beispiel weil die Konzernlinie sie nicht komplett für das Projekt freistellt.

---

## Peter Buchenau

Performance-Experte, The Right Way GmbH

„Bei kleineren Projekten bietet es sich an, dass ein Projektassistent das Teilprojekt zur Stressprävention übernimmt.“

---

**CIO:** Woran erkennt man, dass ein Projektmitarbeiter überlastet ist?

**Peter Buchenau:** Wenn jemand nicht mehr pünktlich liefert oder schlechtere Qualität liefert, sollte man hellhörig werden.

*Gibt es weitere Anzeichen für eine Überlastung?*

Ja. Ein weiteres Zeichen für Überlastung ist, wenn vermehrt Ausreden und Rechtfertigungen auftreten. Überlastete Projektmitarbeiter sagen häufiger „Immer ich“ oder „Wieso nicht jemand anderes?“ Ein drittes Merkmal von Stress ist, wenn Mitarbeiter von Körperteilen sprechen. Das können dann Sätze sein wie „Ich

habe weiche Knie“ oder „Mir geht die Luft aus“ oder „Das schlägt mir auf den Magen“.

*Wie verhält man sich, wenn man bei seinen Projektmitarbeitern Anzeichen für Stress entdeckt?*

Ich schlage in Projekten immer vor, ein Teilprojekt zur Stressprävention zu eröffnen. Für dieses Teilprojekt ist dann ein Mitarbeiter zuständig, der bei den Projektmitarbeitern nach Überlastungsmerkmalen Ausschau hält. Der zuständige Mitarbeiter sollte direkt an den Projektleiter berichten.

*Gilt diese Empfehlung erst ab einer bestimmten Projektgröße?*

Bei Projekten ab 100 Millionen Euro würde ich einen Mitarbeiter komplett mit dieser Aufgabe betreiben. Bei kleineren Projekten bietet es sich an, dass ein Projektassistent das Teilprojekt zur Stressprävention übernimmt.

*Spielen IT-Projekte eine besondere Rolle?*

Nach meiner Erfahrung sind IT-Projekte besonders gut durchorganisiert. Trotzdem erlebe ich es in der IT wie in anderen Projekten auch, dass Projektampeln möglichst lange auf Grün gehalten werden. Projektleiter weigern sich immer wieder, die Ampel auf Gelb zu stellen, auch wenn Projekte schon fast am Boden sind. Dann springt die Ampel plötzlich von Grün auf Rot. Das löst massiven Stress beim Vorstand, beim Projektleiter und bei den Projektmitarbeitern aus.