

Gesundheit beginnt im Kopf

Der Umgang mit der eigenen Gesundheit ist eine Schlüsselkompetenz für persönliches Glück und beruflichen Erfolg. Mit präventiven Gesundheitstechniken und modernen Trainingsstrategien wird dieser Tatsache in Unternehmen Rechnung getragen.

Von Margit Kunz

Gesundheit ist ein wichtiger persönlicher und gesellschaftlicher Wert. Maßnahmen zur Gesundheitsprävention sind bekanntermaßen ab dem 35. Lebensjahr wichtig, um die Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Lebensqualität zu erhalten oder zu erhöhen. Dabei folgen alle Maßnahmen der Prämisse, dass Gesundheit die wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft darstellt.

Und – Gesundheit ist Bewegung und Fluss. Wir sind selbst verantwortlich für unsere Gesundheit und können sie nicht an den Arzt oder Führungskräfte delegieren. Natürlich sind Unternehmen für Gesundheit förderliche Arbeitsbedingungen verantwortlich und sollten den Mitarbeitern keine dauernde Über- oder Unterforderung zumuten. Aber ohne Sensibilisierung für das Thema auf beiden Seiten und konkrete Umsetzungsschritte wird es keine gesunden Schritte in die richtige Richtung geben.

Mag. Harald Danzmayr (locomotion consulting) erklärt es folgendermaßen: »Lange bevor wir mit den Personen in unse-

rem ›Erlebnisseminar Gesundheit‹ inhaltlich arbeiten können, reflektieren wir mit ihnen dahinter liegende Muster des individuellen Gesundheitsverhaltens und der persönlichen Gesundheitsmotivation. Gesundheit beginnt im Kopf, man muss sich klar werden, was man will, wozu man das will, wohin man will und wie das gehen soll.« Und er sieht das Schlüsselkriterium für erfolgreiche Gesundheitstrainings »in der Compliance – dem Schritt vom Wissen zum Handeln. Pädagogisch bedeutet das eine abgestimmte Mischung aus Reflexion, Antizipation, Modelllernen und ganz besonders Double-loop-Learning – also eine Veränderung im Verhalten durch eine veränderte Haltung.«

Anforderungen

Folgende Fragen sollte man sich stellen:

- Gesundheitsmotivation – Wie sieht ein gesundes Unternehmen aus?
- Gesundheitsverhalten – Wie steht es um die körperliche und geistige Vitalität der Führungskräfte/Mitarbeiter? Wie »gesund« ist das soziale Klima im Unternehmen?



- Gesundheitstrainings – Welche Konzepte (Bewegung, Ernährung) und Rahmenbedingungen unterstützen die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge?
- Gesundheitserhaltung – welche Maßnahmen sichern langfristig die Gesundheit und damit Leistung?

Für Mag. Robert Brandstetter (PGA) beinhaltet das Konzept der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. betriebliches Gesundheitsmanagement »Maßnahmen für die Verhältnisebene und Rahmenbedingungen im Unternehmen, sowie Maßnahmen auf der individuellen Verhaltensebene der Mitarbeiter: u. a. Führungskräfte-schulungen, Gesundheitstage, Workshops/Kurse für die Mitarbeiter zu den drei Säulen der Gesundheitsförderung Ernährung-Bewegung-Psychologie, Nichtraucher-Seminare und Multiplikatoren-Schulungen (z. B. für Betriebsräte Schulungen zur Gesundheitsvertrauensperson).«

Die Aufgabenstellung ist individuell auf die jeweilige Organisation abzustimmen. Innerbetriebliche Seminare eignen sich daher optimal, um auf die unternehmensspezifischen Gegebenheiten einzugehen. Dr. Bernd Hufnagl (Benefit): »Unsere Kernkompetenz im betrieblichen Aus- und Weiterbildungsbereich ist die Vermittlung eines ›hirngerechten‹ Umgangs mit Belastungsfaktoren auf allen Ebenen einer Organisation. ›Wie führe ich mich selbst, wie führe ich andere und wie lasse ich mich führen?‹ sind zentrale Fragen. Dies geschieht im interdisziplinären Seminarsetting mit zwei Trainern durch Verknüpfung von unternehmensrelevanten Erkenntnissen der Neurowissenschaften und der Organisationsberatung. Dass moderne Führung als Förderung zu Lust an Leistung verstanden werden soll und nichts mit Überforderung zu tun hat, dazu bieten die Neurowissenschaften wichtige Erkenntnisse im Umgang mit sich selbst und den eigenen Mitarbeitern.«

Der Blick geht auch in Richtung Spitzensport. Die richtige Einstellung und damit die verbundene Leistungsbereitschaft sind notwendige Antriebskräfte für Erfolg. »Firmenchefs, Manager und Mitarbeiter können von den Erfolgsstrategien der Sportler lernen und so Spitzenleistungen in der Wirtschaft erzielen. Das ist notwendig, um den ständig wachsenden Anforderungen und dem immer höher werden-



Bernd Hufnagl



Robert Brandstetter



Gregor Rossmann



Harald Danzmayr

den Leistungsdruck gerecht zu werden. Die besten Mitarbeiter entwickeln ihre Leistungsbereitschaft und Stärken von innen heraus«, beschreibt Mag. Gregor Rossmann (Fit-Intelligent-Trainiert). In seinen maßgeschneiderten Trainings und Coachings fließen dabei die Strategien erfolgreicher Sportler und Persönlichkeiten ein. Ein Schwerpunkt seiner Shaolin-Seminare sind fernöstliche Lebens- und Verhaltensweisen – »das Arbeiten aus der eigenen Mitte und die Konzentration auf das Wesentliche. Mit Hilfe von Entspannungs- und Atemtechniken lernt man in weiterer Folge, die vorhandene Energie zu steigern und optimal zu nutzen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Ausschalten von Bewegungsmangel als Risikofaktor. Mit Aktivprogrammen für Büro und

Zuhause oder einfachen Übungen sollen neue gesundheitsfördernde Verhaltensweisen eingeführt werden«, so Gregor Rossmann.

Nur wenn Trainingsprogramme wirklich auf die speziellen Anforderungen fokussiert werden, bieten sie konkrete Hilfestellungen. »Wir vertreten den salutogenetischen Ansatz, d. h. wir richten unsere Trainings stark an Gesundheit erhaltenden Faktoren der Arbeitswelt aus und schauen weniger auf die krank machenden (pathogenetischen) Einflüsse. Das ist eine wichtige Vor-Entscheidung, um an den Stärken und Ressourcen von (belasteten) Personen, Beziehungen und Arbeitssystemen zu wirken«, ist Harald Danzmayr überzeugt.

FIT-INTELLIGENT-TRAINIERT



„If you can dream it, you can do it“

- Seminare und Impulsvorträge
- Gesundheits- und Erfolgscoaching
- Health-Management
- Gesundheitsworkshops und Diätferien

F-I-T • Grabenstraße 121 • 8010 Graz • www.f-i-t.at • office@f-i-t.at • +43 650 20 15 903

... weil Gesundheit
wichtig ist!

www.pga.at



Museumstraße 31a, 4020 Linz, Tel: 0732 - 78 78 10-10, e-mail: kurse@pga.at

akademie

therapie

beratung

zahngesundheits

cliniclowns

frauengesundheit

Seminare, Workshops, Vorträge

Benefit

- Stress- und Burn-out-Prävention
 - Gezielte Entschleunigung für Angestellte
 - Gesunde Kommunikation – Auswege aus der Multitaskingfalle
 - Gesundes Projektmanagement
 - Gesunder Rücken
 - Gesunde Ernährung
 - Weg mit dem Speck!
 - Gesund Führen
 - Gesundheitsmanagement ist Führungsaufgabe!
 - Impulsvorträge
 - Wie aus Stress Emotionen werden
 - Gesund Führen: Leistungsbereitschaft ist Führungsverantwortung
 - Die Kommunikationsfalle: Wege aus dem Multitasking
 - Burn-out verstehen und rechtzeitig erkennen
 - Gesunde Ernährung und Stress
 - Der Weg zum gesunden Rücken
 - Leistungssteigerung und Gewichtsreduktion
 - Schlafstörungen: Ursachen, Prävention, Therapie
- www.benefit.cc

Fit-Intelligent-Trainiert

- Erhaltung und Stärkung der Gesundheit – das Shaolin Seminar
 - Strategien des Spitzensports – was die Wirtschaft vom Leistungssport lernen kann
 - Stressenergie – positiv nutzen
 - Fit for Life – Fit for Job
 - Fit for the Future – Das Seminar für Lehrlinge
- www.f-i-t.at

locomotion

- Seminare
 - Erlebnisseminar Gesundheit
 - Erlebnisseminar Arbeitssicherheit
 - Erlebnisseminar Führungskraft
 - Kurz-Vorträge und Events
 - Team-Cooking
 - Sport for business
 - Gesunder Umgang mit Genussmitteln
 - Zielgruppenspezifische Maßnahmen
 - Work-Life-Balance für Frauen bzw. Männer
 - Schichtfit: Gesundheitstraining für Arbeiter
 - BGF für JAN (junge Arbeitnehmer)
 - Firmen-Marathon-Vorbereitung und -Begleitung
 - Health- und Mental-Coaching mittels wingwave und
 - Reiss-Profil für Führungskräfte
- www.locomotion.at

PGA

- Analyse, Umsetzung und Evaluation von Gesundheitsprojekten
 - Umfassende Expertendatenbank (Arbeitspsychologie, Ernährungswissenschaftler, ...)
 - Diplomlehrgang CASE MANAGEMENT
 - Energethik Lehrgang
 - Dipl. Burn-out-Präventionstrainer
 - Lehrgang Gesund Führen für Führungskräfte und Personalverantwortliche
 - Ausbildung zur Sicherheitsfachkraft (SFK)
 - Ressourcen- und prozessorientierte Begleitung
 - Systemische Supervision und Coaching
 - Vorträge, Seminare, Beratung, Behandlung bei Gesundheitsfragen und -problemen
- www.pga.at

Praxis

Bernd Hufnagl sieht in »speziellen Entschleunigungsprogrammen für besonders belastungsexponierte Berufsgruppen – Projektmanager, Assistenten, Controller, Verkaufsmitarbeiter und Call-Center-Agents« einen wichtigen Ansatz. Anhand eines Praxisfalls schildert er die erfolgreiche Anwendung des neurowissenschaftlichen Beratungsansatzes: »Ein international tätiges Unternehmen erkennt seit Jahren, dass viele seiner Führungskräfte ›teure Sachbearbeiter‹ sind und wenig Zeit für die eigentliche Führungsarbeit investieren (können). Die Unternehmensleitung vermutete einen Zusammenhang mit auffälligen Überlastungsanzeichen im strategisch sehr wichtigen Sales-Team. Zwei Mitarbeiter erkrankten an einem medizinisch diagnostizierten Burn-out-Syndrom, eine Mitarbeiterin hat gekündigt, mit einem langjährigen Mitarbeiter bestand ein offener Konflikt. Die klassischen Führungskräfteausbildungen, Zeit- und Stressmanagement-Programme wurden bereits durchgeführt und zeigten keinen signifikanten Erfolg in Bezug auf die Gesamtbelastung und Stimmung im Team.

Wir wählten unseren neurowissenschaftlichen Beratungsansatz, um einen offenen Zugang zur Führungskraft und den Teammitgliedern zu finden. Im Erstgespräch konnte bereits klar herausgearbeitet werden, dass persönliche Motive der Führungskraft die emotionale Bindung zu den Mitarbeitern behinderten. Mitarbeiter, die nicht dem genauen Rollenbild der Führungskraft entsprachen, wurden nicht gefördert, sondern – da unbewusst abgelehnt – unter Druck gesetzt. Der kausale Zusammenhang zwischen der Passivität einiger Mitarbeiter, den daraus resultierenden Konflikten und der eigenen Stressbelastung war für die Führungskraft eine wichtige Erkenntnis, die durch neurowissenschaftliche Erklärungsmodelle um die Wichtigkeit des Neugier-, Sicherheits- und Bindungstriebes ausgelöst wurde. In Meetings wurde mit der Führungskraft die Eigenwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung durch die Mitarbeiter reflektiert. Aufgabenbereiche und Zuständigkeiten der Mitarbeiter und die wechselseitigen Erwartungen konnten herausgearbeitet werden. Nach weiteren 6 Monaten Beobachtung konnte festgestellt werden, dass akute Konflikte deutlich eingedämmt und das professionelle Rollen-

verständnis Führungskraft-Mitarbeiter deutlich verbessert werden konnten.«

Einen anderen Praxisfall schildert Robert Brandstetter: »Wir haben in einem Seniorenwohnheim eine Mitarbeiterbefragung, Arbeitsfähigkeitsanalyse und Arbeitsbewältigungscoachings durchgeführt und Gesundheitszirkel eingeführt. Die den Mitarbeitern und Führungskräften daraufhin vorgeschlagenen Maßnahmen enthielten Fort- und Weiterbildung zu spezifischen Themen, spezielle Führungskräfte-Schulungen, Supervision, Instrumente für die Psychohygiene der Mitarbeiter (Stammisch, Nordic Walking, ...) und Dienstzeitenadaptierung.«

Inhalte

Gesundtrainings bilden eine Grundlage für Gesundheit fördernde Veränderungsprozesse innerhalb der Unternehmen. Dabei handelt es sich immer um präventive Strukturmaßnahmen, die das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen:

- Gesundheits-Check vor dem Training (Situations- und Bedarfsanalyse)
- Erstellung eines umfassenden Gesundheitsmanagement-Konzepts
- Begleitung bei der Planung und Umsetzung im Unternehmen
- Beratung bei der Evaluation
- Physiotherapeutischer Check
- Sportdiagnostik
- Ergonomieberatung
- Verschiedene Bewegungseinheiten (Rückentraining, Bürogymnastik, Bodyworkouts, Lauf- und Marathontraining, Nordic Walking, Krafttraining)
- Verschiedene Entspannungsmodule (Autogenes Training, Yoga, Qi Gong)
- Ernährungsberatung
- Optimismus- und Humortraining
- Stressmessungen
- Burn-out-Prophylaxe

Nutzen

Mit den Maßnahmen soll mehr Zufriedenheit und Identifikation mit dem Unternehmen erreicht werden und damit einhergehend eine Steigerung der Arbeitsqualität und Leistungsfähigkeit. »Der Umgang mit der eigenen Gesundheit ist eine Schlüsselkompetenz für persönliches Glück und beruflichen Erfolg. Unsere Kompetenzformel lautet: Gesundheit = Summe aus Können, Wissen, Dürfen und Wollen. Trainings sind oft zu wissenslastig in Bezug auf Fachwissen. Die Kunden sind meist sehr aufge-

klärt und wissen die Dinge. Allerdings wissen sie wenig über sich selbst, ihre Motive, Triebe und Gewohnheiten«, erklärt Harald Danzmayr.

Zielgruppe

Gesundheitskompetenz betrifft Führungskräfte und Mitarbeiter – also alle Hierarchieebenen – von mittelständischen Unternehmen bis zu internationalen Konzernen. Führungskräfte sollten in ihrer Führungsaufgabe, Gesundheit dauerhaft und einfach in den Berufsalltag zu integrieren und eine entsprechende Mitarbeitersensibilisierung herbei zu führen, unterstützt werden. »Bei Führungskräften steht häufig die psychisch-soziale Gesundheit im Brennpunkt«, so Harald Danzmayr.

Nachhaltigkeit

Zur Gewährleistung einer erfolgreichen Verhaltensänderung der Führungskräfte und Mitarbeiter sind Nachbetreuungsmodule notwendig. Das Heranziehen von Arbeitspsychologen bei der Konzeption und Durchführung von Gesundheitsprojekten kann sehr hilfreich sein. »Einzelne Angebote für die Mitarbeiter sind gut und wichtig im Sinne der Zufriedenheit und Identifikation mit dem Unternehmen, zeigen aber langfristig keine Wirkungen für das gesamte Unternehmen«, weiß Robert Brandstetter aus Erfahrung.

Zukünftige Anforderungen an Gesundheitstrainings sollten ein topmaßgeschneidertes Gesamtkonzept mit umfassender Beratung, Trainingseinheiten mit individuellen Schwerpunkten und Entspannungstechniken vorsehen – Präventivprojekte, die leistungs- und wettbewerbsfähig bestmöglich unterstützen. »Weg von punktuellen, voneinander losgelösten Aktionen, hin zu mehr struktureller Entwicklung; mehr Qualität statt Quantität; Ansatz auf Unternehmer- und Mitarbeiterseite (Organisationsentwicklung)«, sieht Robert Brandstetter als wichtige Umsetzungsschritte an. Wesentlich wird auch sein, dass »Trainings von Trainern mit entsprechenden Ausbildungen, Erfahrungen und Referenzen durchgeführt werden – hier sind in den nächsten Jahren sicher entsprechende Qualitätsstandards notwendig«, sagt Gregor Rossman. Größten Wert auf Fachkompetenz und Infotainmentfähigkeiten legt auch Bernd Hufnagl: »Universitäre Ausbildung (Biologie, Psychologie, Medizin, Psycho-



therapie) und langjährige Erfahrung im Bereich Unternehmensberatung und Seminartraining; umfangreiche Kenntnis betrieblicher Abläufe und Strukturen; für zielgruppenspezifische Trainings Ausbildung und Erfahrung im jeweiligen Bereich; Coaching, Biofeedback und Supervisionsausbildung mit entsprechender Erfahrung in der betrieblichen Praxis.«

Für Harald Danzmayr ist es »weniger ein Am-Lebensstil-Herumdoktern, als vielmehr Arbeitsmedizin ›State of the Art‹ und ein verstärktes Setzen von psychosozialen Schwerpunkten. Eine Schlüsselkompetenz der Zukunft ist gewiss die Konfliktlösekompetenz im Unternehmen, denn Konflikte (v. a. kalte oder latente Konflikte) machen krank.«

Gesundheit beginnt im Kopf. Mit einem gesünderen Führungsstil und der entsprechenden Umsetzung des Gesundheitsbewusstseins folgt eine Veränderung hin zu gesünderen und wettbewerbsfähigeren Unternehmen. □

Info	
Benefit	www.benefit.cc
Fit-Intelligent-Trainiert	www.f-i-t.at
locomotion consulting	www.locomotion.at
PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit	www.pga.at

Warum Sie und Ihre Mitarbeiter eine Duftpause machen sollten – Energie und Kreativitätssteigerung durch Aromaöle

Die Hirnforschung hat es längst schon deutlich gemacht: Konzentriertes, zielorientiertes Arbeiten ist kaum länger als 50 Minuten möglich. Trotzdem erwarten Vorgesetzte ein ununterbrochenes, produktives Arbeiten – mindestens bis zur Mittagspause und dann bis zum Abend weiter. Unkonzentriertheit tritt aber zwangsläufig nach kurzer Zeit auf und führt in der Folge zu Fehlern. Dabei ist heute aus allen Wirtschaftszweigen bekannt, wie mühsam, arbeits- und kostenintensiv Fehlerbehebung ist.

Eine weitere Folge des ununterbrochenen Arbeitens, speziell an einem Computerarbeitsplatz, ist auch die Überanstrengung der Augenmuskulatur. Kopfschmerzen, Sehstörungen und die Förderung von Migräneanfällen sind die Folgen. Die unveränderte Körperhaltung am Arbeitsplatz ruft Muskelverspannungen im Bereich der Halswirbelsäule und Kreuzschmerzen hervor. Am Abend ist man schließlich völlig erschöpft, lustlos und was am schlimmsten ist: schlecht gelaunt. Schlechte Laune beeinflusst aber unser Immunsystem extrem negativ. Infektanfälligkeit und Krankenstände sind vorprogrammiert.

Seit Jahrtausenden sind nun die vielfältigen positiven Wirkungen von Duftstoffen bekannt. Längst schon weiß die Medizin, warum das Riechorgan so extrem rasch unsere Körperfunktionen beeinflusst: Der Riechnerv ist Teil des ersten Nervensystems, das in der Evolution der Lebewesen entstanden ist. Das Überleben der Individuen wurde dadurch gesichert, dass sie »Gefahr witterten« und sichere Situationen wahrnehmen konnten. Aus diesem Grund funktioniert die Reizweiterleitung und -verarbeitung ganz einfach und extrem rasch. Leider nutzt die moderne Medizin die einfache Behandlungsmöglichkeit mit Duftstoffen trotz vorhandenem Wissen viel zu wenig. Auch die Hirnforschung hat bewiesen, dass die physiologische Verknüpfung mit dem Bilderinnerungsvermögen dazu führt, dass Düfte extrem rasch Bilder im Kopf erzeugen.

Die Ärztin Dr. Cordula Greger-Arnhofer, MAS sagt: »Versuchen Sie sich an den Duft im Kleiderkasten Ihrer Großmutter zu erinnern: In den meisten Fällen roch es dort nach Lavendel. Wenn Sie nun ein gutes Verhältnis zu Ihrer Großmutter hatten, wird Sie der Duft eines Lavendelkissens mit Freude in Ihre Kindheit zurückversetzen. In Abhängigkeit davon, ob Sie Ihre Großmutter mochten oder nicht, werden Sie den Lavendel gerne riechen – oder verabscheuen. Wenn Sie an einer Pizzeria vorbeigehen, erinnert Sie der Geruch von Basilikum und Oregano blitzartig an den letzten Urlaub in Italien. Diese angenehmen Vorstellungen führen im EEG nachweislich zum Auftreten der ›Alpha-Frequenz‹, die einem Entspannungszustand entspricht. Diese Verknüpfung kann man nun äußerst wohltuend nutzen, um sich in Bruchteilen von Sekunden durch die Wahrnehmung eines angenehmen Duftstoffes gedanklich in eine wohltuende Entspannung zu versetzen. Unwillkürlich atmet man bei einem ansprechenden Aroma auch tief ein: das Ergebnis ist in einem Absinken der Herzfrequenz und des Blutdrucks sicht- und messbar, weil durch die ruhige, tiefe Atmung blitzartig eine Aktivie-

rung des Parasympathikus auftritt – des Teils des Nervensystems, der u. a. für Entspannung zuständig ist.«

Kehrt man danach wieder an seinen Arbeitsplatz zurück, fühlt man sich erfrischt. Gute Laune und gesteigerte Leistungsfähigkeit sind das Resultat. Regelmäßige Anwendung von duftreichen Pausenerlebnissen bewirken, dass man den Heimweg in zufriedener – und nicht in ausgelaugtem Zustand – antreten wird.

»Wenn Sie nun herausfinden möchten, welcher Duft für Sie am besten geeignet ist, um rasch diese positiven Wirkungen auszulösen«, empfiehlt Cordula Greger-Arnhofer, »müssen Sie sich ungefähr 20 Minuten Zeit für eine professionelle Duftberatung nehmen. In Betrieben kann diese Beratung auch in Form einer kleinen Gruppe erfolgen. Danach sind Sie im Besitz eines kleinen Fläschchens, das Sie in Bruchteilen von Sekunden aus jeder stressigen Situation und jedem Ärgernis herausholt. Es kann Sie gedanklich und empfindungsmäßig buchstäblich in Ihr persönliches ›Duft-Wonderland‹ versetzen und dadurch eine Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Kreativität bewirken. Darüber hinaus schützt es Sie vor Infektionen und durch Verspannung der Muskulatur ausgelöste Erkrankungen des Bewegungsapparates. Gönnen Sie sich 3–4 Mal am Tag diese Entspannungsminuten – eine kurze Zeitinvestition, die hervorragende Verbesserungen bewirkt. Probieren Sie es einfach aus – Sie werden begeistert sein!«

www.greger-arnhofer.at



Cordula Greger-Arnhofer

Dr. Cordula Greger-Arnhofer, MAS
Zentrum für Komplementärmedizin



Individuell zusammengestellte Behandlungskonzepte
für stressverursachte Schmerzzustände aus schul- und
komplementärmedizinisch bewährten Therapiemethoden:

DiaDENS überprüfte Nadel- oder Elektroakupunktur

Dauerakupunktur (P-Stim)

Professionelle Duftberatung (Aromatherapie) zur unterstützenden
Behandlung von Verspannungen und Migräne

Bio-Feedback, TENS, Magnetfeld,

Gesundheitsförderung zur Stressbewältigung, Raucherentwöhnung

Termin nach Vereinbarung unter 0650/8693456

Mail: cordula@greger-arnhofer.at

www.greger-arnhofer.at