

1007 Fitness für das Unternehmen

Thema des Monats Juli 2010

von Dr. Aldinger und L. Ahrens (Gesundheitsnetzwerk-Bremen)

Unser Handy piepst, wenn der Akku leer ist. Wir laden ihn auf. Unser Körper warnt uns vor Überbelastung mit Unruhe, Müdigkeit oder Schmerzen. Viele reagieren kaum oder zu spät auf diese Signale. Chronische Beschwerden stellen sich ein: Bandscheibenvorfälle, geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Probleme. Hoher Stress oder Burn-Out reduzieren die Leistungsfähigkeit und führen zu einer Negativspirale aus erhöhtem Stress, nachlassender Energie, Fehltagen und betrieblichen Konflikten.

Erfolgreiches Arbeiten braucht aber unbedingt einen hellen und wachen Geist, der in einem gesunden und fitten Körper steckt. Deshalb sind die Stärkung und die Verbesserung der Beweglichkeit von Körper und Geist zu fordern.

Individuelle Programme zur

- 1. Verbesserung der körperlichen Fitness**
- 2. Methoden des Stressabbaus (Entspannung)**

bilden hier den üblichen Ansatz. Jedoch die Ursachen, die in nicht angemessener Arbeitsweise liegen, werden bei diesen körperbetonten Programmen nicht angegangen. Deshalb ist eine nachhaltige und langfristige Erfolg versprechende Vorgehensweise unbedingt um

- 3. Methoden der Stressreduzierung oder –vermeidung am Arbeitsplatz**
(z.B. *Methoden der Arbeitsplatzgestaltung incl. 5S, Auftragsvergabe und –überwachung, effizientes und effektives Feedback, einfache Problem- und Konfliktlösungsmethoden, Techniken zur kreativen Ideenfindung, Hilfen zu stressreduziertem Arbeiten in Projekten, Optimierung von Besprechungen,....*).

Deshalb brauchen die Mitarbeiter, Führungskräfte und die Unternehmen ein Angebot, das individuellen und betriebsspezifischen Veranstaltungen zur Bewegungsmotivation über Rückenschule, Fitness-Training, Ernährungsplanung, Klang-Therapie nach Hess,.. umfasst und das ergänzt wird, um spezielles Training /Schulung zur Stressprävention in Form von alltäglich einsetzbaren Arbeits- und Managementtechniken.

Ziel ist es, die Mitarbeiter und Führungskräfte körperlich und geistig

- in Bewegung setzen
- In Bewegung bleiben zu lassen
- Spaß bei der Arbeit zu haben
- Stress zu abzubauen und zu vermeiden/ reduzieren
(durch z.B. Entspannungstechniken, Einführung in stress- reduzierende Arbeitstechniken der Problem- und Konfliktlösung, Projektarbeit, Kreativen Lösungs- und Ideenfindungen,...)

Dies ist im volatilen Umfeld unserer Wirtschaft noch wichtiger als früher.

Die Ereignisse in der Börsen- und Finanzwelt vom Herbst 2008 bzw. Herbst 2007 stellen nach Meinung der Experten die größte Bedrohung der wirtschaftlichen und auch beruflichen Zukunft dar. Der Absturz der Aktienkurse ins Bodenlose war beängstigend.

Es stellt sich nun die Frage, ob es sich bei den jüngsten Ereignissen um einen Einzelfall handelte oder ob wir in Zukunft verstärkt mit solchen Volatilitäten zu rechnen haben. Sicher ist, dass diese Volatilität nicht in der Finanzwelt Halt gemacht hat. Vielmehr hat sie - wenn auch mit etwas Zeitversatz - zuerst die Unternehmen und dann die Bürger erreicht. Somit haben die volatilen Märkte die Rahmenbedingungen der Unternehmen verändert.

In der exportorientierten deutschen Industrie ging in der Finanzkrise (vor allem in der Automobilindustrie und dem Maschinenbau) der Auftragseingang dramatisch (z.T. 40% und mehr) zurück. Aber auch Dienstleistungsunternehmen, die z.B. im Bereich Automobilindustrie angesiedelt waren, mussten Umsatzrückgänge um bis zu 90% verbuchen. Solche Volatilitäten des Marktes sind in diesem Maße kaum dagewesen und auch kaum noch zu beherrschen. In dieser Situation muss ein Unternehmen schnell und entschieden handeln. Hierfür brauchen sie aber körperlich und geistig fitte bzw. bewegliche Mitarbeiter. Burn-out Syndrome können im volatilen Umfeld fürs Unternehmen fatal sein.

Bei der Weiterbildung in Unternehmen wird vermehrt darauf Wert gelegt,

- 1.) das Erlernte leicht in den betrieblichen Alltag transferieren zu können und dass
- 2.) überfachliche Sozialkompetenzen zu verbessern sind und
- 3.) vor allem Teamfähigkeit und
- 4.) Kompetenz beim Umgang mit Konflikten

Ziel von Qualifikationsmaßnahmen sind (vergl Seufert, Diesner Wie Lernen im Unternehmen funktioniert, HBM 08/2010).

Ausbildungen und Trainings, die die Form von Folienschlachten haben, sind hier wohl weniger geeignet. Vielmehr sind Trainings und Workshops anzubieten, bei denen die Mitarbeiter den vermittelten Schulungsinhalt sofort an einem Übungsmodell (-fall) üben können, um dann ein einfaches Praxisbeispiele im nächsten Schritt zu bearbeiten, um so das Erlernte zu verfestigen und besser in den beruflichen Alltag übertragen zu können. Das EBZ-Beratungszentrum führt hier im Bereich der Produktions- und Logistikthemen als auch zu den Methoden zu Problem- und Konfliktlösung (z.B. 5E der integrierten Problem –und Konfliktlösung) Schulungen durch, die "Übungs-Katapulte" benutzen, um auf spielerische Art und Weise einen Zugang zu den Arbeits- und Managementmethoden zu haben. Das Lernen macht Spaß und ein sofortiges Feedback belegt, dass man die Methode verstanden hat.



Das Bremer Gesundheitsnetzwerk-Bremen hat für die Unternehmen Programme zur Firmen-Fitness entwickelt, die primär darauf abzielen, die Mitarbeiter in Bewegung zu setzen und sie in Bewegung zu halten. Dabei wird beginnend bei der Ernährungsberatung und Unterweisungen fürs Nordic Walking und Jogging über Rückengymnastik und Dehnübungen bis hin zu Methoden der Entspannung und Tiefenentspannung ein umfassendes Modul-Programm angeboten. Dies beinhaltet Einsteiger-Workshops bis hin zur laufenden Betreuung der sportlichen Aktivitäten.

Ausgehend von diesem Ansatz des Stressabbau hat das EBZ-Beratungszentrum in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk-Bremen ein Konzept erarbeitet, das die körperliche Ertüchtigung mit der Schulung und Trainings von Arbeits- und Management-Methoden kombiniert. Damit wird erreicht, dass die vielgeforderte Einheit von Leib und Seele auch bei den Methoden-Schulungen nicht zu kurz kommt.

