

Gesundheit!

Erfolgsfaktor und Führungsaufgabe



Ziele:

- Risiken der heutigen Arbeitswelt reflektieren
- Produktivität und Gesundheit im Zusammenhang denken
- Konkrete Ideen zur gesunden Führung kennen

Kein neues zusätzliches Programm, das Sie jetzt auch noch implementieren, tracken und dokumentieren müssen

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen



1. Wie geht's uns denn heute:

Ein paar Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Gesundheit – und was das mit der Arbeitswelt zu tun hat

2 . Wie geht es Ihnen:

Die eigene Gesundheit in den Blick nehmen und beeinflussen können

3. Wie geht es Ihren Mitarbeitenden:

Gesund führen

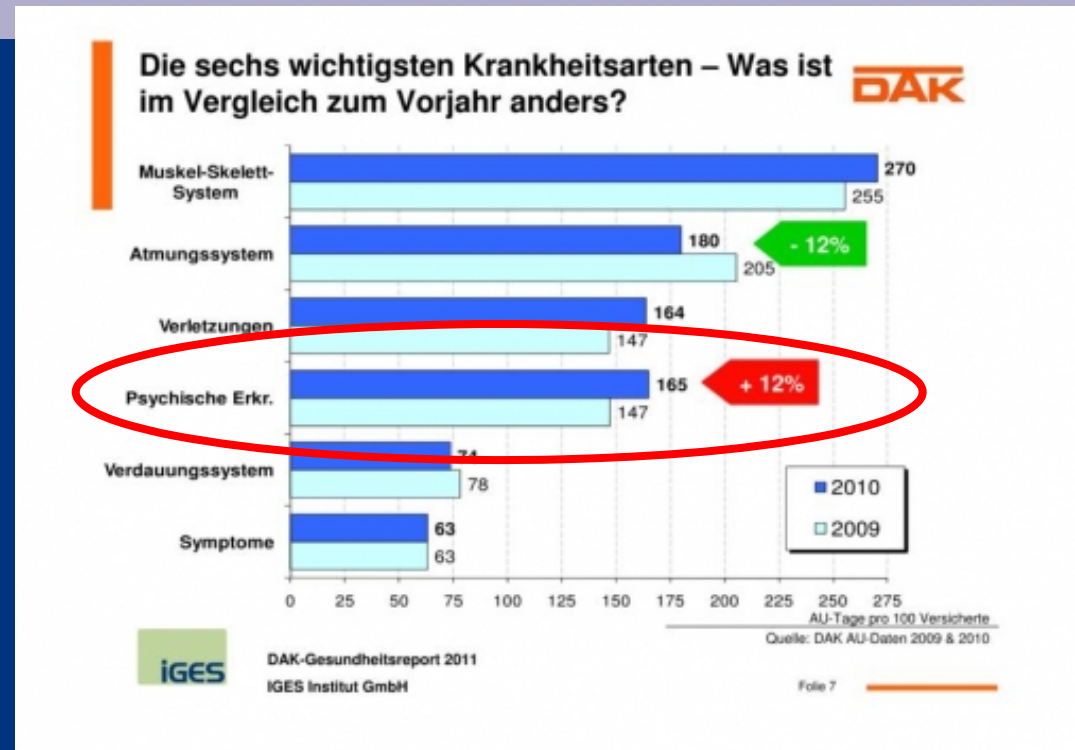
4. Wenn's schlecht geht:

Mit belasteten Mitarbeitenden umgehen

Wie geht's uns denn heute: Ein paar Zahlen, Daten, Fakten



- Psychische Erkrankungen auf Rang 4
- Tendenz weiter steigend
- Indizien für Anstieg:
 - Daten junger AN
 - Leistungssteigernde Medikamente
- Stellvertreter: körperliche Symptome



Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Psychische Erkrankungen...



- dauern lange
- verursachen ca. 30 Milliarden Euro Kosten/Jahr
- haben eine schlechte Prognose
- kommen häufig schleichend:
 - 2 Millionen Tagesdosen Antidepressiva täglich an Patienten der gesetzlichen KVen
 - 2 Millionen Deutsche nehmen leistungssteigernde Medikamente



Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Macht Arbeit krank?

- kein monokausaler Zusammenhang
- Belastungen der heutigen Arbeitswelt identifizierbar:
 - Leistungsverdichtung und Reaktionsgeschwindigkeit
 - Innovationstempo
 - Aufhebung der Grenze zwischen Arbeit und Freizeit (neue Medien)
 - Geforderte Flexibilität (Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
 - Internationalisierung (Sprache, Erreichbarkeit)
- ⇒ Arbeitsschutz 2012 muss diese Belastungen berücksichtigen

Gesundheit!



1. Wie geht's uns denn heute:

Ein paar Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Gesundheit
– und was das mit der Arbeitswelt zu tun hat

2. Wie geht es Ihnen:

Die eigene Gesundheit in den Blick nehmen und
beeinflussen können

3. Wie geht es Ihren Mitarbeitenden:

Gesund führen

4. Wenn's schlecht geht:

Mit belasteten Mitarbeitenden umgehen

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Wie geht es Ihnen?



Digitale Vorstellung

Gesundheit

= Abwesenheit von Krankheit

Arbeitsrecht

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



bei bester Gesundheit

chronische Krankheit

noch gesund/leicht krank

gute Herausforderung
Stresserkrankung

punktuell starker Stress

Freude

Schmerz

Erholung nötig/Ermüdung

Ressourcen
Belastungen

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 2: Achtsamkeit



Rückmeldungen über unseren Gesundheits-Zustand

- wie es uns körperlich geht (Muskelanspannung, Herzfrequenz, Infekt, Wärmeempfindung, Konstitution...)
 - wie wir uns fühlen (Motivation, Grundstimmung, Erschöpfung...)
 - wie wir denken (Konzentration, Kreativität...)
1. Wahrnehmung
 2. Einschätzung Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
 3. Wenn nötig: Umsteuern

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Wahrnehmungskiller Stress



Bewältigungs-Strategie für Herausforderungen

- Blutdruck
- Zuckerausschüttung
- Muskelanspannung (Kraft, Geschwindigkeit)
- Tunnelblick, Konzentration
- Immunabwehr
- Verdauung
- Schmerzwahrnehmung
- Kreativität

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 3: Stress reduzieren



Anspannung/Entspannung selten Stress starker Stress Dauerstress Stresserkrankung

- Selbstreflexion
- Achtsamkeit
- Rolle definieren
- Rolle klar kommunizieren
- Rollenkonfiguration

- normale Arbeitswoche/normaler Arbeitstag
- regelm. Pausen
- Bewegung
- Entspannung

- Unterstützung einfordern
- Aufgaben abgeben
- Vorgesetzte einbeziehen
- Professionelle Hilfe

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesundheit!



1. Wie geht's uns denn heute:

Ein paar Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Gesundheit
– und was das mit der Arbeitswelt zu tun hat

2. Wie geht es Ihnen:

Die eigene Gesundheit in den Blick nehmen und
beeinflussen können

3. Wie geht es Ihren Mitarbeitenden:

Gesund führen

4. Wenn's schlecht geht:

Mit belasteten Mitarbeitenden umgehen

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 4: In Kontakt bleiben



Auf dem Flur:

- „Wie geht es Ihnen?“
- „Wie geht es Ihnen mit dieser Aufgabe?“
- „Wie klappt's zu Hause, seit Sie auf 30 Stunden erhöht haben?“
- „Geht es Ihnen wieder besser?“

In Rücksprachen:

- *„Wie entspannen Sie?“*
- *„Wie schalten Sie ab?“*
- *„Was tun Sie für Ihre Gesundheit?“*

Im Team:

- *Befindlichkeiten abfragen*
- *Zusätzliches Erfolgskriterium: in time, budget, quality, health*

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 5: Aufmerksamkeit focussieren



Das eigene Führungsverhalten nutzen, um Verhalten der Mitarbeitenden zu verändern, z.B.:

- Besprechungen absagen, weil sie außerhalb der eigenen Arbeitszeit liegen
- Eine Obstschale in den Flur stellen und selbst davon essen
- Meeting-Agenda mit Pausen versehen – und diese auch einhalten
- Arbeitszeiten einführen, in denen Sie ungestört sind (Schild: „Bitte nicht stören“ oder Tür zu)

Gesund führen 6: Vorbild sein



- Privatleben
- Arbeitsende
- sich Zeit nehmen
- eigene Sorgen, Leistung, Tiefs... thematisieren
- Arbeitsfreie Wochenenden (Emails...)
- erschöpft und/oder krank sein (Kompetenz)
- kein Doping
- etwas abbrechen, loslassen, aufgeben
- ...

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 7: Verbindung zum gesamten Unternehmen



- Arbeitsschutzgesetze, Leitbilder und Unternehmensentscheidungen umsetzen
- auf Widersprüche hinweisen (in beide Richtungen)
- für die Gesundheit der Mitarbeitenden eintreten
- gesundheitsförderliche Aktivitäten fördern und initiieren

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesundheit!



1. Wie geht's uns denn heute:

Ein paar Zahlen, Daten, Fakten zum Thema Gesundheit
– und was das mit der Arbeitswelt zu tun hat

2. Wie geht es Ihnen:

Die eigene Gesundheit in den Blick nehmen und
beeinflussen können

3. Wie geht es Ihren Mitarbeitenden:

Gesund führen

4. Wenn's schlecht geht:

Mit belasteten Mitarbeitenden umgehen

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Wenn's schlecht geht: Symptome



Begeisterung und Euphorie

Vorsicht: Adrenalin

Vorsicht: Bestärkung von außen

Stagnation

Erschöpfung

Schlafstörungen

Krankheits-Symptome

*Es nicht wahrhaben wollen → Zähne
zusammenbeißen*

Resignation

Mangelnde Affektkontrolle

Sich als Opfer fühlen

Evtl. Suchtmittel

Immer wiederkehrende Erkrankungen

Zusammenbruch

*Kritisch verstärkend:
Ignoranz körperlicher und
psychischer Symptome
Starke soziale
Außenorientierung*

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 8: fürsorglich sein



schon bekannt:

Fragen Sie, wie's geht! – und gehen Sie
sorgsam mit der Antwort um

neu – aber eigentlich auch nicht:

Melden Sie alles zurück, was Sie
wahrnehmen! – und bleiben Sie dran

Entlasten Sie, wo es nötig ist

Empfehlen Sie fachliche Unterstützung

Stellen Sie den Menschen vor die
Aufgabe, das Projekt, den Kunden...

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Gesund führen 9: Lessons learned in Team und Management



Erfahrung gemeinsam verstehen:

- Wo arbeiten wir gesund?
- Wo arbeiten wir ungesund?
- Wie können wir umsteuern?
- Wer muss das wissen?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?
- ...

Wie geht's

...uns heute?

....Ihnen?

...den Mitarbeitenden?

Schlecht gehen

Vielen Dank



*ubf – gut beraten · nauklerstraße 32 · 72074 tübingen ·
www.ubf-beratung.de*