

# 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

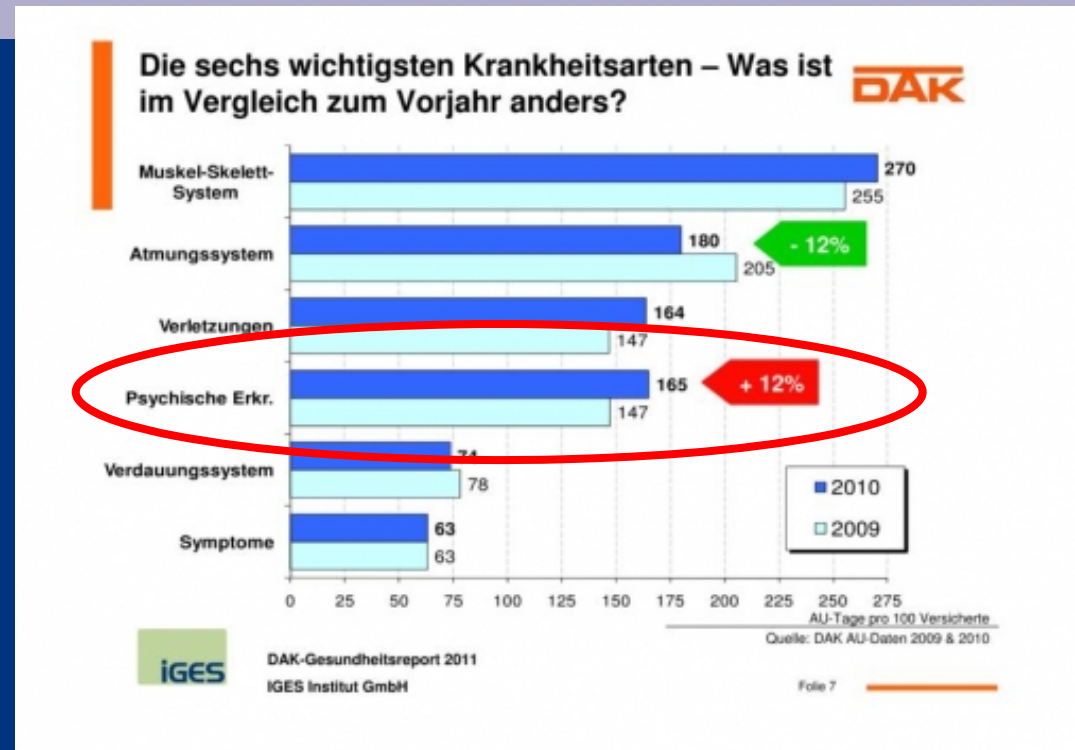
## 4. Wenn's schlecht geht:

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             | → normale<br>Arbeitswoche/<br>normaler<br>Arbeitstag | → Unterstützung<br>einfordern |
| → Achtsamkeit                 |  | → Aufgaben<br>abgeben         |
| → Rolle definieren            |  | → Vorgesetzte<br>einbeziehen  |
| → Rolle klar<br>kommunizieren | → regelm.<br>Pausen                                  | → Professionelle<br>Hilfe     |
| → Rollenkonfigurati<br>on     | → Bewegung   |                               |
|                               | → Entspannung  |                               |

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*