

02.16

Lizenziert für Frau Simone Becker.
Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

42. Jahrgang
www.IDEENMANAGEMENTdigital.de

Ideen- und Innovations- management



DIB Deutsches Institut
für Betriebswirtschaft
HERAUSGEBER



DEKRA



ESV ERICH
SCHMIDT
VERLAG

22370

Bewegung für Body & Brain

Gesund, leistungsfähig und kreativ durch ein individuell zugeschnittenes BGM-Konzept

Dr. Simone Becker

Bewegung als BGM-Element (Betriebliches Gesundheitsmanagement) ist mehr als ein körperlicher Gesundheitsbooster – auch das Hirn profitiert. Und das Gehirn ist schließlich die Basis für unsere Ideen und unsere Kreativität. Innovationen und Ideen werden in der heutigen Zeit immer wichtiger. Wie kann Bewegung gezielt eingesetzt werden, um die Rahmenbedingungen für Kreativität im Unternehmen zu optimieren?

- Keywords: Kreativität, Gesundheit, Führungskräfte-Veranstaltungen, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Bewegung, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, BGM-Tools

„Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter sind sowohl in sozialer wie ökonomischer Hinsicht Voraussetzung für den zukünftigen Erfolg der Europäischen Union.“ [vgl. 1]

Zum Hintergrund

Das Thema Gesundheit ist in der öffentlichen Diskussion so präsent wie nie zuvor – und es wird in Zukunft noch mehr zum Thema für Unternehmen werden. Für ein erfolgreiches Unternehmen sind gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter/innen eine wichtige Voraussetzung für effizientes Arbeiten und wettbewerbsfähige Kostenstrukturierungen. In den meisten Unternehmen geht es dabei mehr um die mentale denn die körperliche Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus um Innovationen und Ideen – sowohl, diese zu entwickeln als auch, sie im Unternehmen durchzusetzen. Körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit hat jedoch einen Einfluss auf die mentalen Fähigkeiten. Nicht umsonst heißt es „Mens sana in corpore sano“ – In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Somit gilt es, etwas für die Basis – den gesunden Körper – zu tun, körperlich fit zu sein. Und hier sind die Unternehmen immer mehr gefordert. Was aber bedeutet eigentlich Gesundheit?

Gesundheit

Unter Gesundheit wird heute nicht mehr nur die Abwesenheit von medizinisch definierter Krankheit verstanden. Gesundheit wird vielmehr positiv bestimmt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat es in ihrer Definition der Gesundheit schon 1946 wie folgt formuliert:

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“ [vgl. 2]

Gesundheit umfasst neben körperlichen also auch psychische und soziale Aspekte: Und die Verfügbarkeit von nicht-körperlichen Ressourcen beeinflusst das Wohlbefinden erheblich. Somit können auch Körper und Psyche nicht völlig unabhängig voneinander betrachtet werden.

Gesundheit in der Gesellschaft und in den Unternehmen

In der heutigen, immer schneller werdenden Zeit scheinen Stresserkrankungen, Rückenprobleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon fast zum Alltag zu gehören. Wer kein Rückenproblem hat, gehört schon fast nicht dazu und wer keinen „Burnout“ vorzuweisen hat, der arbeitet wohl nicht genug – so scheint es in den Köpfen einiger Bundesbürger zu stecken.

Neben dem bekannteren „Absentismus“, dem Wegbleiben vom Arbeitsplatz aufgrund von Krankheit, verbunden mit teils langen Fehlzeiten bei Rückenproblemen und Stresserkrankungen, gibt es noch die zweite Seite der Arbeits- und Gesundheitsmünze: Der Präsentismus. Ein hoher Anteil von Beschäftigten geht trotz Krankheit zur Arbeit. Abgesehen davon, dass sie je nach Krankheit ggfs. andere Mitarbeiter anstecken können, ist die Produktivität dieser Mitarbeiter meist gering und auf Kreativität und Ideenreichtum kann bei dem Grad der Leistungsfähigkeit auch nicht gebaut werden. Die durch Präsentismus verursachten Kosten liegen laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin noch über den Absentismus-Kosten [vgl. 3].

Was also ist zu tun? Selbstverständlich ist jeder einzelne dazu angehalten, für sich und seine Gesundheit zu sorgen. Eine große Zeitspanne verbringen wir jedoch mit unserer Arbeit, mit dem Job und im Unternehmen. Deshalb gilt es, gesunde Rahmenbedingungen für den Arbeitnehmer zu schaffen, damit er sich wohlfühlt, motiviert und leistungsfähig ist und darüber hinaus Angebote bereitzustellen, die sowohl die körperliche aber auch die psychische Gesundheit fördern und somit Basis für Ideenreichtum und Kreativität sind. Dies ist nicht nur sinnvoll, sondern langfristig mehr als rentabel.

Laut des Fehlzeiten-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) betrug der Krankenstand der AOK-Mitglieder im Jahr 2014 5,2 Prozent. An einem durchschnittlichen Tag waren somit von 100 Mitgliedern gut fünf krank bzw. im Schnitt war 2014 jedes AOK-Mitglied knapp 19 Tage arbeitsunfähig (AU).

Muskel-Skelett-Erkrankungen machten bei der Zahl der Fehlzeiten im Jahr 2014 mit 22,8 Prozent weiterhin den größten Anteil aus. Nach Verletzungen und Atemwegserkrankungen folgen – weiter steigend – an vierter Stelle die psychischen Erkrankungen mit 10,5 Prozent. Dazu kommt, dass bei Muskel- und Skelett-Erkrankungen, wie auch bei psychischen Erkrankungen im Allgemeinen, mit einer höheren Behandlungsdauer zu rechnen ist [vgl. 4].

Ausgehend von durchschnittlich 15 Tagen Arbeitsunfähigkeit je Arbeitnehmer (im Jahr 2013 insgesamt 567,7 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage) schätzt die Bundesanstalt für

Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle auf insgesamt 59 Milliarden Euro bzw. den Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 103 Milliarden Euro [vgl. 5]. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis (Return on Investment, ROI) von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung liegt in der Regel zwischen 1:2 und 1:6, das Mittel liegt laut bgm | manufaktur im Schnitt bei ca. 1:4 [vgl. 6].

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gerade aufgrund der hohen Krankenkosten und dem mittlerweile in vielen Unternehmen gut belegten Return on Invest (ROI) ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) aus vielen, vor allem großen Unternehmen nicht mehr wegzudenken. Andere Firmen wären angehalten, sich Partner zu suchen, um den Bereich aufzubauen. Und damit sind nicht nur Einzelmaßnahmen – wie eine Laufgruppe, die Grippe-schutzimpfung und ein Obstkorb – gemeint, sondern ein vom Management des Unternehmens getragenes und ein – am besten gemeinsam mit einem eigens eingerichteten Gesundheitszirkel entwickeltes – Konzept, das individuell auf das Unternehmen zugeschnitten ist. Wichtig ist auch, dass die Führungskräfte hinter dem Projekt stehen und dieses aktiv mitgestalten. Neben den Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) mit gezielten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter, stellen der Arbeitsschutz zur Vermeidung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten sowie das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) zur Überwindung von Arbeitsunfähigkeit, Vermeidung von Fehlzeiten und Reintegration von kranken Mitarbeitenden weitere Säulen dar. Hier sei auch der Begriff der „gesunden Personalführung“ zu nennen.

Zunächst werden gemeinsam Ziele definiert und nach einer Ist-Analyse das weitere strategische Vorgehen geplant, ein Konzept erstellt und im Anschluss die Maßnahmen umgesetzt und die Ergebnisse bewertet. Dabei ist das BGM als fortlaufender Prozess zu sehen, in dem die Maßnahmen immer an die aktuelle Situation angepasst werden.

Zu den gängigen Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung gehören unter anderem: 1. Führungskräfte in ihrer Handlungskompetenz zu stärken – Stichwort „Gesund führen“, 2. Motivation für Veränderungen zu einem gesünderen Arbeiten zu schaffen, 3. mentale Fitness im Unternehmen auf allen Ebenen zu unterstützen, 4. Wissen in den Bereichen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Entspannung/Stressmanagement zu erhöhen und 5. fortlaufende Angebote für die direkte Verbesserung der persönlichen Gesundheit zu schaffen.

Letztlich ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement für viele Firmen noch Neuland und stellt eine Innovation dar. Im Vorfeld heißt es häufig „Ja, wir müssten mal.“ oder „Dafür haben wir gerade keine Zeit“. Und selbst in einem lau-

fenden Prozess gibt es Hürden zu überwinden. Wie bei allen neuen Projekten, sind nicht sofort alle dem Thema gegenüber aufgeschlossen, geschweige denn begeistert. Aus der Erfahrung heraus können wir sagen, dass wir in laufenden Prozessen, insbesondere zu Beginn, immer wieder den Themen „Zeit und Wichtigkeit“ begegnet sind. Wenn wir da nicht als Externe die festen Termine im Unternehmen gehabt und den Prozess gefördert hätten, wäre das Thema mit Sicherheit oft schon in der Anfangsphase wieder eingeschlafen. Daher sind externe Berater, als Impulsgeber und Innovations-Begleiter, in diesem Bereich sehr hilfreich und sehr zu empfehlen.

BGM eine Investition mit mehrfacher Rendite

- gesündere, motiviertere und kreativere Mitarbeiter
- eine höhere Effizienz (Produktivität) mit gleichzeitig geringeren Ausfallzeiten (Personalkosten)
- steigende Attraktivität als Arbeitgeber
- niedrigere Mitarbeiterfluktuation
- Anstieg von Initiativbewerbungen aufgrund des positiven Images als Arbeitgeber
- positive Wirkung auf das Betriebsklima
- Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern

Bewegung

Noch nie wussten wir so viel über die positiven Effekte von Bewegung wie heute (siehe Abbildung 1). Eigentlich müssten wir die Fittesten, Gesundesten und Schlankesten sein und darüber hinaus die mental Stärksten, kognitiv Leistungsfähigsten, Kreativsten. Aber wie sieht der Alltag des Homo erectus aus? Homo sedens oder auch Homo informaticus würde es in der Realität sicher passender treffen. Wir sind zu so genannten Sitzmaschinen und Couchpotatoes geworden. Hier verhält es sich wie mit den Kochshows – sehen oder wissen ist das eine, es auch umzusetzen etwas ganz anderes. Leider steht dem Breitbandwirkstoff „Bewegung“ das physikalische Gesetz der Trägheit in Form von Auto, Fernseher, Fernbedienung und Ähnlichem entgegen. Wir haben eben kein Wissens- sondern ein Umsetzungsproblem. Fakt ist jedoch: Der menschliche Organismus ist auf Bewegung angelegt und nicht auf das Sitzen. Und genau hier kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement gut ansetzen.

Bewegungsmangel gilt als eigenständiger Risikofaktor, so wie körperliche Aktivität einen Schutzfaktor darstellt. Das Schöne ist, egal was Ihr Ziel ist: Ob Sie Ihrer Kreativität auf die Sprünge helfen möchten, Stress abbauen oder gegen das Alter vorbeugen wollen. Unter der Voraussetzung, dass Sie es nicht gleich übertreiben, wird sich körperliche Aktivität ganz nebenbei positiv auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität auswirken.

Bewegung und Gehirn

Früher hieß es: „Viele Muskeln, wenig Hirn.“ Der Spruch entstand aber wohl eher durch die Betrachtung des Klientels der ersten Mucki-Bu-

den als durch fundierte Untersuchungen. Heute sagt man studienbasiert: „Wer es in den Beinen hat, hat es auch im Kopf.“

Das komplexeste System unseres Körpers ist ca. 1,4 kg schwer, verbraucht in Ruhe 20 % unserer Energie und besitzt ca. 100 Milliarden Nervenzellen mit 100 Billionen Verbindungen (Synapsen) – das Gehirn. Lange Zeit galt es als ein Gewebe, das durch körperliche Aktivität kaum beeinflussbar ist. Heute steht fest: Schon bei einem langsamen Spaziergang kommt es zu einer Mehrdurchblutung, die wiederum zu einer verbesserten Sauer- und Nährstoffversorgung führt. Darüber hinaus ist mittlerweile klar, dass es durch Bewegung zur Neubildung von Nervenzellen kommt. Die sogenannte „Bewegungs-Neurowissenschaft“, die die Effekte von körperlicher Aktivität auf das Gehirn untersucht, stellt fest: Stärkster Stimulus und somit bester Dünger für das Gehirn ist körperliche Aktivität. Nach dem Motto: „Use it or loose it“.

Körperliche Aktivität, und damit die Muskulatur, ist wichtig für den Körper, die Gesundheit, aber auch für Gehirn und Kreativität. Wir sprechen heute von der Heilkraft der Bewegung, der Heilkraft der Muskulatur. Die Wissenschaft hat eine gut ausgebildete Muskulatur als eigentliche Quelle körperlicher Gesundheit entdeckt. Muskeln schütten sogenannten Myokine – heilende Botenstoffe – aus. Wir können unsere körpereigene Gesundheitsfabrik somit jederzeit aktivieren. Bewegung ist und bleibt eine der wichtigsten Gesundheitsressourcen. Und darüber hinaus können Sie Kopf- und Körpertuning in einem betreiben: Bei der Bewegung überflüssigen Speck verlieren und gleichzeitig Hirnschmalz gewinnen.

Bewegung und Kreativität

Der zündende Gedanke und die besten Ideen kommen, wenn wir sie nicht erwarten, z. B. beim Spazierengehen, bei entspannter Tätigkeit, unter der Dusche oder vorm Einschlafen. Was diese vier



Abbildung 1:
Wirkspektrum des Medikaments „Bewegung“

Quelle: SPORTSforBUSINESS 2016

genannten Momente eint: Wir sind besonders entspannt und unsere Gedanken und Ideen können ungehindert fließen.

Schon in den Wandelhallen der Klöster und Kirchen der Antike diente Bewegung genau diesem Zweck – der Unterstützung geistiger Arbeit und Konzentration. Philosophen diskutierten beim Spazierengehen. Und auch Aristoteles erkannte Bewegung als inspirierendes Element bei geistiger Arbeit. Das war die erste Version des heutigen Brain-Walkings – eine Methode, die heute ganz gezielt zur Ideenfindung eingesetzt wird. Auch Steve Jobs lief auf der Bühnen hin und her, während er die neuen Apple Produkte vorführte – meist passend dazu in Turnschuhen. Und dem Facebook-Gründer Mark Zuckerberg wird nachgesagt, dass er gerne läuft, während er sich mit Geschäftspartnern unterhält.

Studie zur Kreativität

Eine amerikanische Studie [vgl. 7] konnte dies nun endlich auch belegen. Sie untersuchte den Einfluss des Gehens auf die Kreativität. Eine der Aufgaben war etwa, sich alternative Verwen-

dungsmöglichkeiten für Alltagsgegenstände auszudenken. Beispielsweise für eine Korken: Er kann nicht nur als Flaschenverschluss dienen, sondern auch als Türstopper, Nadelkissen oder Stempel. Die Probanden mussten ihre kreativen Antworten im Sitzen aber auch im Gehen geben. Beim Gehen zeigten sich die Studenten und Studentinnen dabei in allen Experimenten kreativer und einfallsreicher. Dabei absolvierte die eine Gruppe die Tests zuerst im Sitzen und dann im Gehen, die andere Gruppe in umgekehrter Reihenfolge. Eine weitere Gruppe musste während beider Experimente sitzen beziehungsweise gehen. Die Studenten, die während beider Tests gegessen hatten, schnitten dabei am schlechtesten ab, während die, die zuerst gegangen waren und dann gegessen hatten, noch ein wenig kreative Energie mit in die zweite Runde nehmen konnten. Es ist somit empfehlenswert vor einem kreativen Meeting ein wenig durch die Gegend zu laufen, bestenfalls jedoch währenddessen herumzugehen.

In diesem Sinne: Helfen Sie Ihrer Kreativität und der Ihrer Mitarbeiter auf die Sprünge. Warum also nicht ganz gezielt auch während der Arbeit Bewegung anstreben. Ob beim Telefonieren oder Nachdenken – wenn wir dabei laufen, scheint auch unser Gehirn besser bei der Sache zu sein und mehr Ideen zu produzieren. Warum nicht mal einen gemeinsamen Spaziergang zur Ideenfindung anregen oder die Mittagspause zu einem Rundgang nutzen, wenn Sie wissen, dass Sie danach geistig gefordert sind.

Umsetzung im Unternehmen

Die überwiegende Anzahl unserer Veranstaltungen zum Thema Gesundheit behandelt die „Trias der Gesundheit“: Bewegung, Ernährung, Entspannung (Stressmanagement) (siehe Abbildung 2). Diese drei Bereiche beeinflussen sich

gegenseitig – positiv wie negativ. In der Trainingswissenschaft gehören die Begriffe Sport und Erholung zusammen. Nur mit der lohnenden Pause, der gezielten Erholung, ist eine Leistungssteigerung möglich. Und wenn wir uns einmal vergegenwärtigen, dass der Begriff Sport etwas mit dem spätlateinischen Wort „disportare“ zu tun hat, welches „sich zerstreuen, sich vergnügen“ bedeutet, wird wieder klar: Bewegung ist eben ein guter Stresskiller. Als drittes Element hat die Ernährung einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Denkfähigkeit. Dass an den Begriffen „Suppenkoma“, „Futternarkose“ und „Brain-Food“ sowie dem Spruch „Du bist, was Du isst“ etwas dran sein könnte, können Sie sicherlich aus eigenen Erfahrungen bestätigen. Wissen zu transportieren ist sicherlich wichtig und die Voraussetzung. Letztlich geht es aber dann um den Umsetzungsprozess. Und da kommt die Motivation ins Spiel, die bei den Gesundheitsthemen einen wichtigen Part einnimmt. Die Mitarbeiter sollten motiviert werden, die Angebote anzunehmen – und zwar auf eine angenehme, freiwillige und nicht zu überzogene Art.

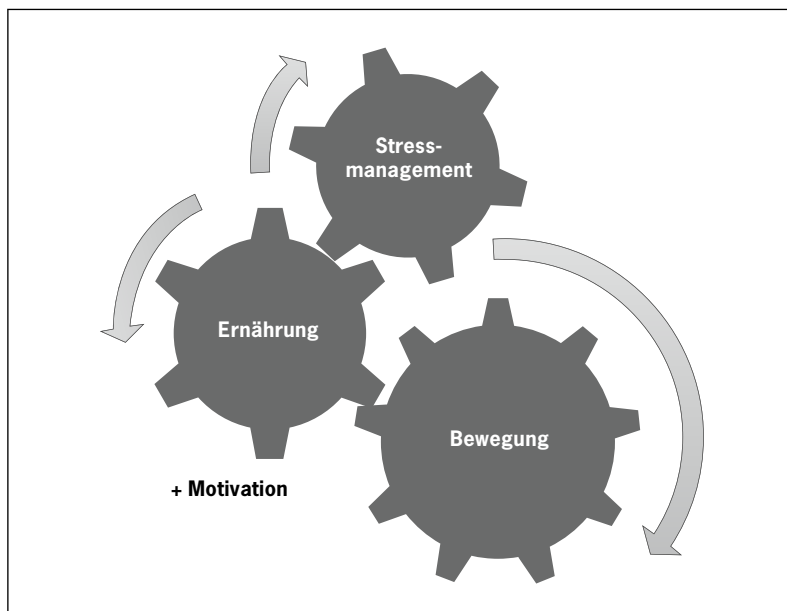
1. Beispielelement „Gesundheitstag“

Für viele Unternehmen ist ein Gesundheitstag ein erster Schritt zur Sensibilisierung der Mitarbeiter für das Thema Gesundheit durch Workshops und Informationsstände zu den Themen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung. Angebote wie mobile Massage sowie praktische Übungen zu den Themen Kräftigung oder Entspannung werden auch meist gemacht. Es gibt viele Maßnahmen, die für die meisten Unternehmen sinnvoll sind, wie die bereits genannten. Darüber hinaus kann in einem Unternehmen mit vielen älteren Mitarbeitern ein Alterssimulatoranzug ein weiterer interessanter Themenpunkt sein. Eingeschränkte Beweglichkeit, abnehmender Tastsinn, eine Abnahme des Sichtfeldes und der Sichtschärfe, schlechteres Hören wird mit diesem Gerät perfekt simuliert. Hingegen kann es für ein Unternehmen, welches sein Ideenmanagement noch weiter ausbauen möchte, sinnvoll sein, auch den Gesundheitstag hierfür zu nutzen. Eine Verlosung für die beste neue Idee im Bereich Verbesserungsmanagement/ Vorschlagswesen kann die Mitarbeiter zum Brainstormen animieren. Warum errichten Sie nicht auch einen Bewegungs-Parcours, der den Mitarbeitern ähnliche Anregung bietet, wie der Ideen-Trimmpfad auf dem Gelände des Großsportvereins TSV Bayer 04 Leverkusen, der die Ideen-Kompetenz und Gehirnleistung der Mitarbeiter durch diverse Stationen gepaart mit leichter Bewegung bewusst stimuliert [vgl. 8].

2. Beispielelement „Führungskräfte-Veranstaltung“

Wenn sich das Management für BGM entschieden hat, geht es darum, die Führungskräfte mit ins Boot zu holen. Sie für das Thema zu sensibili-

Abbildung 2:
Gesundheitsthemen,
die wie Zahnräder
ineinander greifen
Quelle: SPORTSforBUSI-
NESS 2016



sieren, ihnen die Wichtigkeit für jeden einzelnen Mitarbeiter, darüber hinaus für die einzelnen Teams aber auch das gesamte Unternehmen aufzuzeigen steht dabei im Vordergrund.

Generell stehen bei uns – unabhängig von der Einführung eines BGM – neben den Themen „gesunde Ernährung“ und „Stressmanagement“ die Effekte des Lifetime-Medikaments „Bewegung“ im Fokus der Veranstaltungen. Hier geht es nicht nur um das „warum“ der Bewegung, sondern vor allem um das „wie“. Die richtige Dosis zu finden und regelmäßig zu trainieren, ist das A und O. Aus biologischer Sicht gibt es nun mal kein „Vorratstraining“, so dass wir jede Chance zu Bewegung im Alltag nutzen sollten.

Dazu setzen wir vielfach einen Fitness-Check, eine so genannte Leistungsdiagnostik ein, bei der wir den IST-Zustand jedes einzelnen Teilnehmers erheben und ganz gezielt und individuell in einer telefonischen Nachbesprechung Trainingsempfehlungen geben können. Und das ist ganz nebenbei auch immer mit jeder Menge guter Laune und Spaß verbunden. Einer unserer ersten Kunden gab uns damals das Feedback „Klasse, ich habe auch noch ein Teambuilding on top bekommen, das hatte ich gar nicht gebucht.“

3. Beispielelement „Kick-Off für die Mitarbeiter“

Wir empfehlen für eine professionelle Einführung eines Gesundheitskonzepts im Unternehmen eine sogenannte Kick-off-Veranstaltung für die Mitarbeiter. Ziel ist es, den Mitarbeitern die Bedeutung, den Inhalt und das weitere Vorgehen im Rahmen des Gesundheitsmanagements aufzuzeigen sowie Begeisterung und Motivation für das Thema zu erzeugen. Dabei ist es wichtig, dass die Mitarbeiter spüren, dass das Management und die Führungskräfte hinter dem Projekt stehen. Neben der Vorstellung des Projekts sollte bei diesem Termin ein Impulsvortrag zum Thema Gesundheit mit den Elementen Bewegung, Ernährung und Entspannung und ein paar konkreten Tipps eingeplant werden. Und auch kleine aktive Parts, die zum mitmachen anregen – gemeinsam mit Management und Führungskräften – sogenannte „Aktive Pausen“ sollte es geben. Motivation und Spaß durch gemeinsame Übungen stehen hier im Vordergrund.

Balance finden – Kreativität braucht Entspannung!

Stress gehört zu unserem Leben dazu, wichtig ist nur, dass wir uns wieder erholen. Essentiell für Körper und auch Gehirn. Gerade bei permanent hohem Cortisolspiegel (Cortisol ist das Stresshormon) ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Gedächtnis, Kreativität und Ideenreichtum leiden. Stressmanagement und Entspannung sind deswegen nicht nur wichtig für die psychische und körperliche Gesundheit, sondern darüber hinaus ebenfalls eine wichtige Basis für die Kreativität und gute Ideen.

Gelebtes BGM

Wichtig ist, das Thema präsent und nachhaltig bei allen Mitarbeitern zu platzieren. Dafür gibt

es verschiedene Maßnahmen, die zum jeweiligen Unternehmen passen sollten. Möglichkeiten und Ideen sind hier öffentliche Aufsteller mit Tipps rund um das Thema Gesundheit, Bewegung oder Stressmanagement. Neben der Motivation spielt die Kommunikation eine große Rolle. Wir haben schon oft festgestellt, dass es zwar Angebote in den Firmen gab, aber gar nicht alle Mitarbeiter davon wussten oder zumindest keine Details, was sie bei den konkreten Angeboten erwartet. Dann ist nicht verwunderlich, dass die Teilnehmerquote so gering ist und sich die Investition der Aktionen nicht auszahlt. Weitere Kommunikationswege wie Gesundheits-Newsletter, E-Mails, Broschüren oder Beilagen zur persönlichen Post können hier genutzt werden. Auf diesen verschiedenen Wegen können immer wieder Tipps rund um aktivierende und ausgleichende Übungen gegeben werden, die wiederum die Basis für Kreativität und Ideenmanagement bilden. Das Thema Gesundheit sollte im Unternehmen gelebt werden – so wie die drei folgenden Beispiel-Tools zur konkreten Umsetzung zeigen.

1. Beispiel-Tool „Thera-Band“ und „Aktive Pausen“

Schon kleine, aber regelmäßige Bewegungseinheiten wirken sich positiv auf unseren Organismus aus. Und Basis für gute Ideen ist ein gut funktionierendes Gehirn. Darüber hinaus ist mittlerweile ein weiterer Risikofaktor bekannt: Zu wenig Bewegungsphasen über den Tag verteilt. Fehlende Bewegung kann auch nicht mit einem intensiven Work-out am Abend ausgeglichen werden. Anders herum reichen natürlich auch mehrere kleine Aktive Pausen nicht aus – die Kombination macht es. Und jede Chance auf Bewegung zu nutzen sollte das Credo sein. So beschäftigen sich die Wissenschaftler heute auch mit der sogenannten Minimalaktivität. Einmal pro Stunde aufstehen und bewegen und z.B. die Treppe nutzen. Alltagsbewegung ist hochrelevant! Also: Kombinieren Sie doch die Förderung der Kreativität mit einer gemeinsamen Aktivität im Team und dem Ziel Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu stärken.

Dabei können unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden wie Koordination, Kräftigung der Muskulatur, Beweglichkeit oder auch kleine Entspannungsübungen zum Stressabbau. Zur Kräftigung kann neben dem eigenen Körpergewicht, einem imaginären Widerstand oder diversen Materialien sehr gut das „kleinste Fitness-Studio der Welt“ eingesetzt werden. Dieses Übungsband ist so klein, dass es in jede Schreibtischschublade passt. Es ist ein tolles Gesundheits-Give-away und Ihre Mitarbeiter können es sogar mit auf Reisen nehmen. Also, aktiv werden und „Gummi geben“ – für Körper und Hirn.

„BeFit“ – fit und relaxed durch die Veranstaltung

Die Aktive Pause ist auf Veranstaltungen ein toller Wachmacher und Motivator. Ein Vortrag direkt nach der Mittagspause – für die meisten

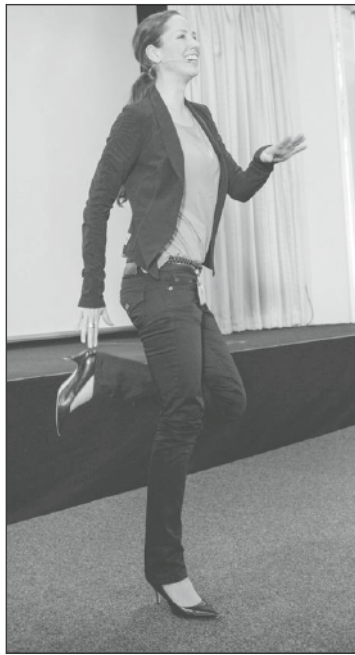


Abbildung 3:
Aktive Pause im Rahmen der 30. Jahrestagung des DIB

die schwierigste Zeit, aufmerksam und konzentriert den Erzählungen des Referenten zu folgen, selbst, wenn die Ausführung unterhaltsam und brillant ist. Die Augen werden schwer und der Kopf nickt nach vorn. Der Blick in die Runde zeigt, den Kollegen ergeht es ähnlich – wer kennt das nicht? Mit kleinen aktiven Pausen lässt sich das Mittagstief gut überbrücken, neue Energie tanken und die Konzentrationsfähigkeit steigern. Das Beste: Diese einfachen Übungen, die ganz nebenbei die Stimmung verbessern, lassen sich auch in den Arbeitsalltag integrieren. Die Batterien werden wieder aufgeladen – die Nährstoffversorgung des Gehirns verbessert, die Muskulatur gelockert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und ganz nebenbei die Stimmung verbessert. Auf der 30. Jahrestagung des DIB passend zum Thema „Ideen machen das schon“ haben wir die aktiven Pausen auch mehrfach zur Freude sowohl der Teilnehmer als auch der anderen Referenten eingebaut (s. Abbildung 3).

2. Beispiel-Tool „Activity Tracker“

Unsere digitalen Sportfreunde scheinen sich täglich zu vermehren. Immer mehr Aktivitätsmesser zieren die Handgelenke und auf unseren Smartphones poppen die Sport-Apps auf. Aber die Bewegung bleibt immer noch uns selbst überlassen: Das kann uns die Technik nach wie vor nicht abnehmen. Der Einsatz eines digitalen Schrittzählers sorgt erfahrungsgemäß für die nötige Motivation, ein paar Schritte extra zu gehen, die Treppe zu nehmen oder die Rolltreppe hochzulaufen. 10.000 Schritte pro Tag sind das Ziel, das entspricht rund sieben Kilometern. Aufs Jahr gerechnet macht das 2.500 km oder die Strecke von Hannover nach Lissabon. So unterstützten die digitalen Helferlein die persönliche

Fitness und können auch auf Führungskräfteveranstaltungen noch einen spielerischer Wettbewerb integrieren, indem Teams gebildet werden und nachher die Sieger gekürt werden. Letztlich zielt dieses Tool auf die Nachhaltigkeit und individuelle Fortführung ab. Wichtig ist natürlich, dass dieser Activity Tracker als Motivation und nicht zusätzlicher Druck gesehen wird. Für alle Mitarbeiter eines Unternehmens kann ein Schrittzähler aus Kostengründen sinnvoller sein, auch hier kann ein spielerisches Ziel mit eingebaut werden. Und mit dem gemeinsamen Zählen der Schritte kann auch wieder der gemeinsame Kreativitäts-Walk vor dem wichtigen Meeting verbunden werden.

3. Beispiel-Tool „Gesundheits-Newsletter“

Als ein wertvolles Instrument, das Gesundheitsthema im Unternehmen zu verankern, hat sich bei uns ein auf das Unternehmen zugeschnittener monatlicher (alternativ jedes Quartal) Gesundheits-Newsletter herausgestellt. Auf zwei bis drei Seiten werden aktuelle Themen aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung ansprechend präsentiert. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, auf spezielle Themen regelmäßig einzugehen, zu nennen wäre hier z. B. das Thema Ideenmanagement. Sie haben somit regelmäßig die Möglichkeit, Ihr Team auf diese Themen anzusprechen, mit aktuellen Beispielen neue Anregungen zu geben und somit das Thema hochzuhalten. Die Mitarbeiter erfahren zusätzliche Wertschätzung durch diesen regelmäßigen Newsletter, in dem sie sich selbst wieder finden, denn die Teams werden ebenfalls integriert. Aus der Erfahrung setzen Teams zusätzlich eigene Ideen vermehrt um „Abnehmgruppe“, gemeinsamer Mittagsspazier-

gang, Rezepte werden ausprobiert, Snacks mitgebracht und somit das Thema wie gewünscht „gelebt“.

Benefit für jeden einzelnen – für Ihr Team – für Ihr Unternehmen

Das Umsetzungsproblem betrifft nicht nur das Individuum, sondern auch viele Firmen, die ein gut aufgestelltes BGM bisher noch nicht für notwendig halten oder „einfach keine Zeit dafür“ haben. Mit den zuvor genannten Beispielen und vielen weiteren Methoden und Instrumenten lassen sich, wenn gewollt, nicht nur das Thema Gesundheit, sondern auch die Themen Ideenmanagement und Kreativität immer wieder in verschiedenen Bereichen betonen. Was genau auch Ihre Motivation für die Maßnahmen sind – ein geringerer Krankenstand, eine gute Außendarstellung des Unternehmens oder ein effektiveres Ideenmanagement und gesteigerte Kreativität der Mitarbeiter. Gesundheit ist ein Prozess, der täglich immer wieder neu ausbalanciert werden muss und langfristig zahlt sich ein gut eingeführtes Gesundheitsmanagement im Unternehmen für alle aus: Für jeden einzelnen – für Ihr Team – für Ihr Unternehmen.

Literatur:

1. Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in dereuropäischen Union <http://www.luxemburger-deklaration.de> zuletzt abgerufen am 14.01.2016.
2. WHO(1946): Verfassung der Weltgesundheitsorganisation vom 22. Juli 1946, Genf: WHO.
3. M. Steinke, B. Badura (2011): Präsentismus: Ein Review zum Stand der Forschung. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2011.
4. Wissenschaftliches Institut der AOK (WiO): Fehlzeiten-Report 2015.
5. http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Statistiken/Arbeitsunfaehigkeit/Kosten_content.html zuletzt abgerufen am 14.01.2016.
6. <http://www.bgm-manufaktur.de/roi-von-betrieblichen-gesundheits-massnahmen/> zuletzt abgerufen am 14.01.2016.
7. M. Oppezzo, D. L. Schwartz (2014): Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*.
8. http://www.demografie-experten.de/fileadmin/dex/Design_Infoblatt_120200_Ideen-Trimmpfad.pdf zuletzt abgerufen am 14.01.2016.

Kontakt:

Dr. Simone Becker

Zusammen mit ihrem Team von SPORTSforBUSINESS legt sie ihren Schwerpunkt auf Betriebliches Gesundheitsmanagement, Führungskräfteveranstaltungen und Impulsvorträge bei namhaften Konzernen. In ihren Workshops und Veranstaltungen zeigt die promovierte Sportwissenschaftlerin den Mitarbeitern Wege auf, ihre Ressourcen zu stärken und begleitet sie nachhaltig auf dem Weg zu einer starken körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Auf Ärzteveranstaltungen wird sie für Vorträge, Praxiseinheiten sowie Aktive Pausen für Teilnehmerkreise bis zu 1000 Ärzten gebucht und ist darüber hinaus geschätzte Referentin bei Management Circle.



SPORTS
for **BUSINESS**

SPORTSforBUSINESS

Dr. Simone Becker

E-Mail: info@sportsforbusiness.de

Internet: www.sportsforbusiness.de