



Zwischendurch mal strecken, ein gutes Arbeitsklima und vor allem gute Führung tragen dazu bei, dass Mitarbeiter gesund bleiben. Foto: Luedecke

Gesund in Führung gehen

Gesundheitsmanagement. Zufriedene und gesunde Mitarbeiter sind eine Sache der Führung, darin sind sich Experten einig. Eine entsprechende Kultur und ergonomische Arbeitsplätze lohnen sich.

67 Prozent der Arbeitnehmer bewerten es als besonders wichtig, dass der Chef sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter kümmert. Für mehr als 90 Prozent der 419 Befragten seien besonders flexible Arbeitszeitregelungen wichtig. Unterstützung bei der Kinderbetreuung wurde von 48 Prozent genannt, Hilfe bei der Pflege Angehöriger wollen 32 Prozent. Das fand die Personalvermittlung Hays in einer Studie gemeinsam mit der Hochschule Ludwigshafen heraus.

„Haben Mitarbeiter das Gefühl, dass ihr Unternehmen sie unterstützt, werden sie sich entsprechend stärker identifizieren und engagierter arbeiten“, sagt Hays-Kommunikationschef Frank Schabel. Bela Roth von der Coaching-Akademie roots & wings ist sich sicher, dass Zufriedenheit und Gesundheit im Berufsleben vor allem auf gute Führung zurückgehen. „Ungesunde Führungskultur ist Stressfaktor Nummer eins. Wenn wir in ein Unternehmen gerufen werden, arbeiten wir meistens zuerst mit den Vorgesetzten“, so die Chefin von 20 Trainern.

„Unabdingbar für einen niedrigen Krankenstand ist der Aufbau einer gesunden Führungskultur und ein regelmäßiger fachkundiger Blick von außen“, weiß Roth, Trainerin und Supervisorin, die seit 20 Jahren gestresste Mitarbeiter coacht. Sie kennt das Problem psychischer Belastung am Arbeitsplatz und nennt weitere Gründe für Psychostress: höhere Eigenverantwortung, mehr Projektgeschäft und die Vermischung von Beruf und Privatleben. Immer mehr Schicht- und Nacharbeit verdichten die Leistungsanforderungen weiter. „Die Menschen sollen in kürzerer Zeit mehr schaffen“, so Roth.

„Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter wertschätzen, bevormunden nicht, sie führen. Sie schaffen Einblick in die Sinnzusammen-

hänge der Unternehmensabläufe, binden ihre Mitarbeiter damit ein“, sagt Personalguru Jörg Knoblauch über gesundes Führen. Der Experte für Unternehmensführung ist nicht auf Kuschelkurs. „Ein Abteilungsleiter muss natürlich einem gewissen Druck standhalten können. Das schafft er aber auch, wenn man klare Ziele vereinbart und er einfach weiß, woran er ist“, sagt Knoblauch.

Der Unternehmer sei die prägende Persönlichkeit. Was ihm wichtig ist, passiert. Er müsse bereit sein, Verantwortung abzugeben, und seine Mitarbeiter mit allen wichti-

MITARBEITER SOLLEN SINN UND VISIONEN DER ARBEIT SEHEN

gen Informationen versorgen. „Also muss der Unternehmer wertschätzen, Respekt erweisen, Informationen teilen, Verantwortung delegieren und dies alles selbst überzeugend leben“, sagt Knoblauch. Mit einer Boss-Mentalität schaffe das niemand.

Auch Bela Roth empfiehlt, in Umstrukturierungen, Veränderungen oder Strategiewechseln immer die Mitarbeiter einzubeziehen. Wo Mitarbeiter Sinn oder Visionen bei der Arbeit sehen, stabilisiere das ihre Belastbarkeit und Gesundheit und verbessere das Arbeitsklima. In allen anderen Fällen sinke die Produktivität, sagt Roth. „Know-how haben wir in Deutschland genug, das Know-why fehlt vielen“, weiß die Münchnerin. Eine Führungskraft, die drei Monate wegen Burn-out ausfällt, könne die Firma bis zu einer Million Euro kosten. Dabei summieren sich Personalkosten für die Krankheitsvertretung mit Umsatzausfällen und abspringenden Kunden. „Nach meiner

Erfahrung sollten Geschäftsführer unbedingt präventiv tätig werden“, rät sie. Damit in der Unternehmenskultur erzielte Erfolge nachhaltig bleiben, verteilen die Trainer vom Starnberger See Aufgaben an die Belegschaft: ein Gesundheitsmanager hat für die Probleme seiner Kollegen ein offenes Ohr, Mentoren sind Ansprechpartner für Fragen rund um psychischen Stress. In Coaching investiertes Geld lohnt sich. Laut roots & wings bringt ein investierter Euro bis zu sieben Euro mehr Umsatz durch effizienteres, weil gesünderes Arbeiten.

Um die eigene Arbeitskraft möglichst lang und ausdauernd zu erhalten, braucht man einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz. Denn neben psychologischen Faktoren ist der Rücken Ausfallgrund Nummer eins. Die Wirtschaft reagiert auf den neuen Markt mit Büromöbeln und körpergerechtem Equipment, das mehr Bewegung in

den statischen Büroalltag bringen will. Denn das menschliche Kreuz ist für stundenlanges Sitzen ohne Bewegung evolutionsbiologisch nicht ausgerichtet. Neben Schreibtischen, die es erlauben, abwechselnd im Stehen und

Anzeige

Wissen jetzt!

www.etz-stuttgart.de

FRISCHES KNOW-HOW BRINGT MEHR!

im Sitzen zu arbeiten, gibt es vieles, was den Körper mobilisiert und die Muskeln lockert.

Auf der Messe Corporate Health Convention Ende April in Stuttgart stellten Hersteller beispielsweise Fußstützen vor, die Schwingungen erzeugen. Der Vital-Sit, so der Name des Produkts, rüttelt den Sitzenden ganz schön durch. „Entspannung und Muskeltraining gleichzeitig“, verspricht der Hersteller. Vorteil des Geräts: es ist so kompakt und damit mobil, dass es von mehreren Mitarbeitern unter verschiedenen Schreibtischen abwechselnd benutzt werden kann. Zum Thema Aktivität und Bewegung während der Tätigkeit am PC trägt die Marke Pedalo bei. Wer die Tretspielzeuge aus dem Sportunterricht kennt, ist auf dem richtigen Dampfer. Das Prinzip ist das Gleiche: bei der Erwachsenenversion steht der Arbeitende auf einer sich bewegendem Plattform. So muss er nicht nur das Gleichgewicht halten, sondern trainiert auch seine Beine und den kompletten Rumpf.

Investitionen, die nicht ganz billig sind. Doch die Hersteller von ergonomischen Arbeitsplatzlösungen sind sich einig: Jeder Euro, den man in betriebliche Gesundheit investiert, kommt um ein Vielfaches zurück – in Form von zufriedenen Mitarbeitern und vermindertem Krankenstand. *Leila Haidar*

» TIPPS

» Der richtige Bürostuhl verfügt über Rollen, eine Stütze für den unteren Rücken und Armlehnen. Diese müssen individuell eingestellt sein: Die Knie sollten im 90-Grad-Winkel abknicken und die Füße komplett auf dem Boden stehen. Auch bei den Ellenbogen gilt die Regel des rechten Winkels.

» Die einzige gesunde Sitzhaltung ist das dynamische Sitzen. Man sollte die Sitzhaltung regelmäßig verändern oder kurz aufstehen und sich wieder hinsetzen.

» Regelmäßiges Aufstehen und kleine Übungen beugen Verspannungen vor.

» Eine längere Mittagspause und einige Minipausen gehören zum Arbeitsalltag. Damit wird Stress abgebaut und die Konzentration gefördert.