balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

Aspekte zur Förderung psychosozialer Gesundheit

oder

„Die *8 Erfolgsgeheimnisse* im Umgang mit Stress und Druck“

© Holger Arnold - www.balance-project.de

Ihr Nutzen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

1. Sie finden den Schlüssel zu **weniger Stress** in Ihrem Verantwortungsbereich und zu **mehr Arbeitsfreude.**
2. Sie erlangen neue Sichtweisen, wie Sie den **Unternehmenserfolg** gemeinsam mit Ihren MA künftig **leichter realisieren** können.
3. Sie **senken den psychosozialen Stress ihrer MA** nachhaltig und **sichern sich** so ihre **aktive Mitarbeit, ihre Unterstützung und dauerhafte Motivation.**

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ausgangspunkt

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

WHO:
„Stress ist die größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts!“

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Psychosoziale Belastungen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

- **Psychosoziale Belastungen** (Belastungsstörungen) sind stressbedingte Belastungen, die hauptsächlich durch **Überforderung** und **fehlende oder mangelnde Unterstützung** entstehen.

Sie sind die **Hauptgründe** für:

- Krankheitshäufigkeit
- Burnout
- Demotivation
- Ineffektivität
- Absentismus

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Psychosoziale Belastungen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

- **Die psychosozialen Belastungen und ihre Folgen, verursacht durch Stress und Druck in der Arbeitswelt, haben dramatische Ausmaße angenommen. MA als auch Führungskräfte sind geleichermaßen betroffen.“**
- Gesundheitskassen, Arbeitgeberverbände und Gewerkschaften schlagen Alarm.
- Fast scheint es, dass es aus diesem Kreislauf kein Entrinnen gibt.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

Belastungs - Ursachen

© Holger Arnold – www.balance-project.de

Belastungs-Ursachen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

1. Fehlendes BGM

- Obwohl der Zusammenhang zwischen Produktionsbedingungen und Stress, Produktivität und Gesundheit seit einigen Jahren hinlänglich bekannt ist, führen auch heute noch *nur* vergleichsweise wenige Betriebe systematisch Maßnahmen zur **Betrieblichen Gesundheitsförderung** durch.
- Noch weniger Betriebe verfügen heute über ein **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Belastungs-Ursachen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

- Systematisch durchgeführte **Einzelmaßnahmen** der betrieblichen Gesundheitsförderung führen **nachweislich zu positiven Leistungs-ergebnissen** und zur Verbesserung der Motivation der MA.
- Durch BGM Maßnahmen in den Unternehmen wurden die **Fehlzeiten und Kosten um durchschnittlich 35% gesenkt.**
- Jeder eingesetzte Euro brachte 4 Euro (ROI 1:4)
  Studie des BKK Bundesverbandes

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Belastungs-Ursachen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

2. Fehlende Maßnahmen gegen psychosoziale Belastungen

- Maßnahmen zum **Betrieblichen Gesundheitsschutz** und **Präventionsmaßnahmen** betrafen über Jahrzehnte hinweg vor allem:
  - **Umgebungsbelastungen**
  - **Schadstoffbelastungen**
  - **Lärmschutz**
- **Das reicht heute nicht mehr aus!** Was wir brauchen ist ein **Paradigmenwechsel**, eine **neue Betrachtungsweise** des Problems und einen **neuen Lösungsansatz.**

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Belastungs-Ursachen

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

Arbeitsbedingt werden als psychosoziale Stressoren häufig benannt:

- Orientierungslosigkeit durch unklare Ziele und Anforderungen
- Überforderung und Zeitdruck durch falsche Aufgabenverteilung und Fehlorganisation
- mangelndes Vertrauen und Wertschätzung
- schlechtes Betriebsklima und Mobbing
- fehlende Erholung durch permanente Überstunden
- mangelnde Unterstützung und Förderung durch Vorgesetzte
- Angst vor dem Jobverlust

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

Ansätze zur Veränderung

„Die *8 Erfolgsgeheimnisse* im Umgang mit Stress und Druck“

© Holger Arnold – www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

- **Grundlegende Änderung der Art und Weise der Führung und der Zusammenarbeit** mit den MA und Führungskräften.
- Diese bewusst auf die Erhaltung der Leistung und Gesundheit ausgerichtete Form der Führung wird heute als **„Gesundes Führen“** verstanden.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

1. Wertschätzende Kommunikation

Leistung und Selbstmotivation gedeihen vor allem in Folge intakter Beziehungen.

„Intakte menschliche Beziehungen basieren auf der richtigen Kommunikation.“ C. Rogers

- Dazu braucht es nach außen eine **besondere Art der Kommunikation** und nach ***innen*** eine besondere (wertschätzende) **Haltung.**

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

2. Resultatorientierung statt Orientierungslosigkeit

Wichtig: Klärung des Beitrags zum Ganzen

- **80% der MA und Führungskräfte kennen ihren Beitrag zum Ganzen nicht.**
- Sie kennen zwar die Aufgaben, die sie tagtäglich tun, aber sie wissen nicht, welche Ergebnisse sie damit erbringen müssen, um die Gesamtaufgabe zu erfüllen.

Prof. Dr. Fredmund Malik

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

3. Stärkeorientierung statt Defizitorientierung

- **Jeder Mensch hat etwas, was er besonders gut kann.**
- Es kommt darauf an, auf bereits vorhandene Stärken zu setzen, nicht auf solche, die man noch aufbauen und entwickeln muss.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

4. Vertrauen, Wertschätzung und Übertragung von Verantwortung

- **Worauf es letztendlich im Unternehmen ankommt, ist das gegenseitige Vertrauen!**
- Vertrauen ist kein Ersatz für Motivation. Aber wo Vertrauen herrscht, da findet sich so gut wie immer auch Motivation. Wo Vertrauen fehlt, gibt es keine Motivation.

Prof. Dr. Fredmund Malik

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

5. Echtes Interesse an den Mitarbeitern/innen

- **Menschen wollen gesehen, gehört, beachtet und verstanden werden.**
- Unternehmer/innen, die ein echtes Interesse auch am Erfolg ihrer Mitarbeiter/innen haben und sie als **Partner statt** als **„Personal“** sehen, können schier Unmögliches verlangen. Diese MA werden Ihnen folgen.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

6. Gewährleistung von Erholung

- **Kein Mensch kann ständig aktiv und leistungsfähig sein.**
- Das Unternehmen trägt eine Mitverantwortung, indem es die Grenzen der Belastungsfähigkeit durch strukturelle Maßnahmen als auch durch die Kenntnis der persönlichen Disposition der MA festlegt.

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

7. Persönliches Vorbild

- **Persönliches Vorbild hat große Strahlkraft und führt dazu, dass Menschen auch unter schwierigen Bedingungen folgen.**
- Gehen Sie selbst mit Vorbild voran und führen Sie Ihre MA auch durch die stürmischen Zeiten des Unternehmensalltags.

- Fachkenntnis, persönlicher Integrität
- Werte leben, vorbildliches Verhalten *auch* in Belastungssituationen …

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Ansätze zur Veränderung

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

8. Persönliche Unterstützung und ein unterstützendes Betriebsklima

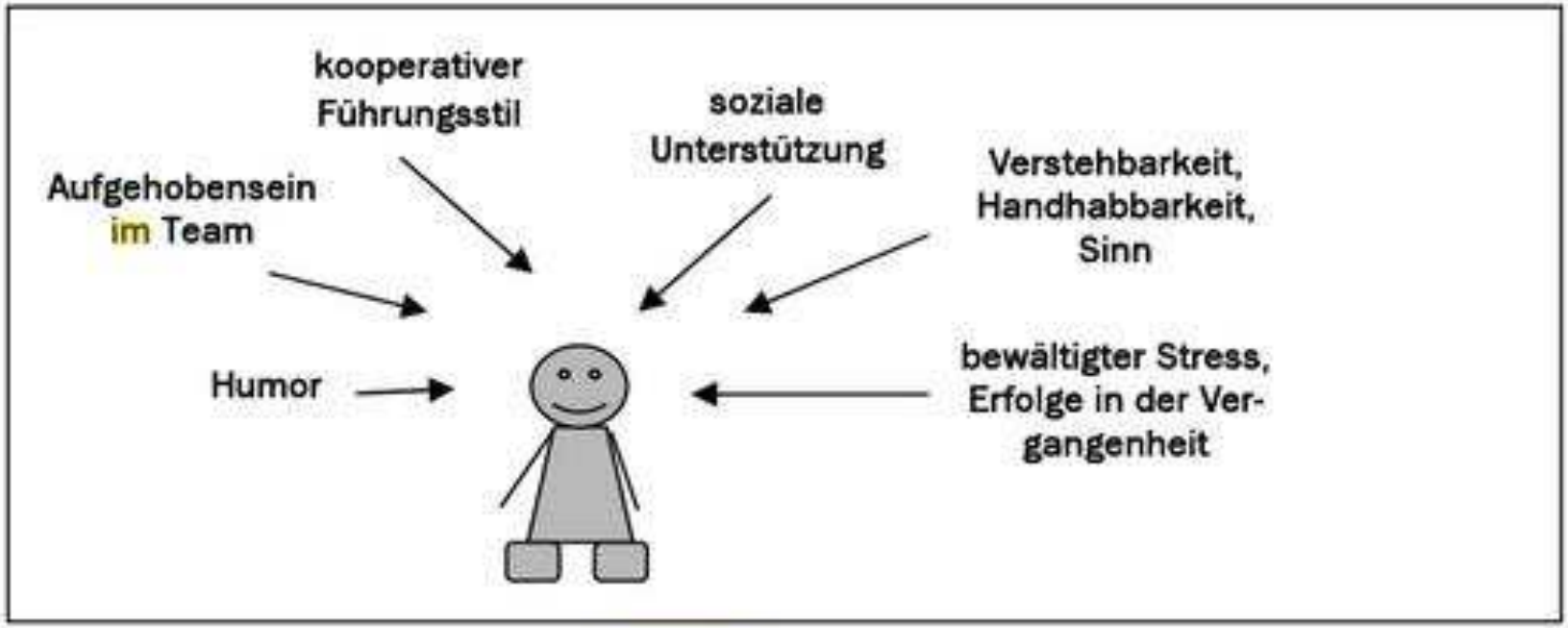

Abbildung 9: Was die psychische Gesundheit stärkt (Auswahl)

Quelle: „Führung und Gesundheit“ von Anne Katrin Matyssek

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

Leben Sie echtes TEAMWORK!

TEAMWORK bringt viel Erfolg und weniger Stress!

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de

balance project
Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

“Bewusst erfolgreich leben!”

Holger Arnold - Balance Project
14548 Schwielowsee/OT Caputh
Rosenstraße 13
Tel.: 033209 84694
arnold@balance-project.de
www.balance-project.de

Training – Seminare – Coaching - Mediation

© holger arnold - arnold@balance-project.de - www.balance-project.de