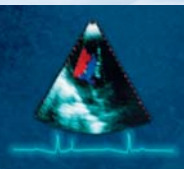




CheckPlus –

Das Konzept bei
Überforderung und Burnout
von Führungskräften



CheckPlus – Das Konzept bei Überforderung und Burnout von Führungskräften



Jedes Unternehmen hat Führungskräfte, die aus beruflichen und / oder privaten Gründen nicht mehr in der Lage sind, Ihrer Arbeit in dem Maße gerecht zu werden, wie sie es selbst und das Unternehmen erwarten oder verlangen. Die Gründe hierfür können vielfältig sein und sind meist multikausal.

Die Auswirkungen für die betroffenen Personen und Unternehmen sind gleichermaßen negativ. Diese Menschen sind nicht mehr authentisch und erleben in der Regel sowohl ihr berufliches wie privates Umfeld als verlangend, bedrückend und bedrohlich. Gleichzeitig fühlen sie sich den an sie gestellten Anforderungen im beruflichen und privaten Kontext sukzessive und zunehmend nicht mehr gewachsen. Kleinste zusätzliche Anforderungen und Wünsche bekommen aus Sicht der betroffenen Menschen babylonische Ausmaße. Jede Situation und Entscheidung wird nur noch als Druck und Belastung, angstbesetzt und störend empfunden. Ventile hierfür sind häufig:

- Persönlichkeitsveränderungen
in eine objektiv wahrnehmbare negative Richtung
- zunehmende Fehlentscheidungen
- abnehmende Belastungsfähigkeit
in körperlicher und geistiger Hinsicht
- Kurzschlussreaktionen
- Ungerechtigkeiten
- Krankheitsbilder
- soziale Unverträglichkeiten
- ein nicht mehr mitarbeiterkompatibler oder sogar gegen die Mitarbeiter gerichteter Führungsstil

Es ergibt sich ein Teufelskreis. Ohne kompensatorische, unterstützende Maßnahmen und Hilfen, die die betroffene Führungskraft ganzheitlich wahrnehmen, führt dieses Szenario unweigerlich zum Burnout.

Für das Unternehmen ergeben sich massive Auswirkungen auf die Wertschöpfung. Es gehen auf diese Weise hohe fachliche und Führungsressourcen verloren, das Betriebsklima und die Mitarbeitermotivation im Zuständigkeitsbereich und darüber hinaus leidet, die Produktivität geht zurück, die Fehlzeiten- und Präsentismusrate steigt. Ein schleichender Prozess, der am Ende in seinen Auswirkungen nur schwer reversibel, und für das Unternehmen dann in jedem Fall schon kostenintensiv ist. – Hier gilt es rechtzeitig gegenzusteuern.



Was tun?

Aus unserer langjährigen Betreuung von Führungskräften heraus wissen wir, dass sich jedes Management im Vorstand und Personalbereich einfach nur schwer tun kann, adäquate und möglichst allen Seiten gerecht werdende Lösungen für überforderte und burnoutgefährdete Führungskräfte zu finden. Ein erster „normaler“ Reflex aus Unternehmenssicht ist, sich von der Führungskraft zu trennen und die Funktion neu zu besetzen. Sicher ein Weg, der dann probat erscheint, wenn er wirklich den letzten Ausweg darstellt.

Zu berücksichtigen ist natürlich aber auch die Tatsache, dass die Führungskraft Knowhow-, Wissens- und Kompetenzträger sowie aktiver Part der internen und externen Firmenvernetzung und Kommunikation ist. Bei einer Neubesetzung der Position nimmt es geraume Zeit in Anspruch, bis sich die gewünschte und gewohnte Effektivität einstellt. Die Stellenneubesetzung und Personalsuche stellt ebenfalls einen nicht unerheblichen Kostenfaktor dar. Zudem ist es dann meistens ja auch noch so, dass sich eine langjährig tätige Führungskraft in der Regel auch um das Unternehmen verdient gemacht hat. Unternehmenskodex und der menschliche Faktor haben somit ein großes Gewicht. Und so fällt es dreifach schwer, hier eine Zäsur zu vollziehen: sie verursacht Kosten, sie kostet Zeit, sie betrifft den Menschen und sein weiteres Leben.

CheckPlus-Konzept

Hier greift das Konzept CheckPlus – eine Kooperation von SKOLAMED und Frequenzwechsel –, das sich zum Ziel gesetzt hat, in einer Kombination aus medizinischer Untersuchung, strategischem Führungs-Coaching und Gesundheitscoaching die Führungskraft dabei zu unterstützen, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen und zu alter bzw. neuer Leistungsstärke und Tatkraft zurückzufinden. Gleichermäßen stellt es für Unternehmen einen enormen Beitrag zur Führungskräfte- und Unternehmenskultur dar, wenn Leistungsträger auch in Krisensituationen erfahren, dass man ihren Wert im Unternehmenskontext schätzt und sie auch in nicht gerade einfachen persönlichen Situationen unterstützt und nicht fallen lässt.

Das CheckPlus-Konzept in seiner Zusammensetzung aus medizinischen Screenings, strategischem Führungs-Coaching und Gesundheitscoaching wurde gewählt, um den betroffenen Führungskräften möglichst ganzheitlich zu begegnen. Probleme in Berufs- und Privatleben spiegeln sich meist körperlich wieder. Deshalb ist es wichtig, den Gesundheitsstatus zu ermitteln und von diesem ausgehend, die beeinflussbaren Stellschrauben im Gesundheitsverhalten zu aktivieren. Auf diese Weise und durch zunehmendes körperliches Wohlbefinden im Gesundheitscoachingprozess wird der Fokus auf Verhaltensweisen und Blockaden frei, an denen dann im Rahmen des strategischen Coachings im Hinblick auf eine persönliche Wieder- bzw. Neuausrichtung gearbeitet werden kann.

Ablauf CheckPlus

- Anruf bei der SKOLAMED CheckPlus Hotline
- Clearing-Gespräch zwischen beauftragendem Unternehmen und SKOLAMED-Experten
- Klärendes Gespräch zwischen Unternehmen, Führungskraft und SKOLAMED-Experten
- Vereinbarung zwischen Unternehmen, Führungskraft und SKOLAMED
- Freistellung der Führungskraft
- Beginn des strategischen Führungs-Coachings (ca. 6 – 8 Wochen)

- In den Coachingprozess integrierter Gesundheits-Check-up
- Fortlaufendes Gesundheitscoaching
- Regelmäßiges Reporting an die Führungskraft im Coachingprozess
- Mediationsgespräch mit Unternehmen im Einvernehmen mit der Führungskraft



Strategisches Coaching

Das strategische Coaching ist der Kernbereich des Check-Plus-Konzepts und für den Teilnehmer ein maßgeschneiderter, individuell abgestimmter Prozess von 6 bis 8 Wochen Zeitdauer. In diesen Coachingprozess werden die medizinische Untersuchung und das Gesundheitscoaching sinnvoll integriert. Das psychologisch fundierte Coaching hat den Sinn, dem Unternehmen über den Teilnehmer Antwort auf die Frage zu geben, ob, in welcher Form und an welcher Stelle die Führungskraft wieder in die Unternehmensstruktur reintegrierbar ist. Für die Führungskraft wird diese Frage im Prozess gleichermaßen beantwortet. Das Coaching hinterfragt Verhaltensmuster, nutzt innere Dialoge, ermöglicht neue Perspektiven und eröffnet kreative Möglichkeitsräume, die das Denken, die Gewohnheiten und deren Wahrnehmung verändern können. Ziel ist es, neue Wege zu finden bzw. zu alten Stärken zurückzu-

finden, die Herausforderungen im Geschäftsalltag und im Leben erfolgreich zu meistern und der zugedachten Führungsrolle effektiv nachkommen zu können.

Die Inhalte des Coachings, die im Rahmen des CheckPlus-Prozesses von Coach und Führungskraft durchgeführt werden, sind auf sinnvolle Weise mit den auf Basis der Gesundheitsdiagnostik entwickelten individuellen Trainingsplänen synchronisiert. So leistet das CheckPlus-Konzept mit den Maßnahmen von Führungs- und Persönlichkeitsentwicklung einen effektiven Beitrag, die individuellen Führungseigenschaften neu und effektiv zu gestalten bzw. zu regenerieren und, da wo möglich, wieder für das Unternehmen nutzbar bzw. neu nutzbar zu machen.

Der generelle Nutzen für Unternehmen und Führungskraft ist hoch. Durch das Coaching

- wird der Selbstwert der Führungskraft gestärkt, die Eigenmotivation unterstützt, die Selbstorganisations-, Kommunikations- und Veränderungskompetenz sowie der Umgang mit belastenden Situationen verbessert.
- werden die eigenen Führungseigenschaften und -kompetenzen auf Basis einer neuen Perspektive und der damit verbundenen wertschätzenden Haltung weiterentwickelt, so dass die eigene Performance signifikant gesteigert werden kann.
- lernt die Führungskraft durch gezielte Techniken, Tools und Verhaltensweisen, ihre eigene Work-Life-Balance neu und anders auszutarieren.
- wird eine gesunde Führungskultur initiiert, die durch reflexive Verhaltensweisen dazu beiträgt, Kommunikation, Betriebsklima und Performance gesund und nachhaltig zu verbessern.
- können Problemlösungen schneller gefunden werden und dazu beitragen, die Akzeptanz von Entscheidungen zu erhöhen.



Vorgehensweise im strategischen Coaching

- Klärung des Auftrags, der Rollen und Erwartungen von Unternehmen und Führungskraft
- Erhebung des Ist-Zustandes der beruflichen und persönlichen Situation inklusive der Schwachstellen und gesundheitsschädigenden Verhaltensmuster
- Gemeinsames Erarbeiten eines effektiven persönlichen Führungsstils
- Konkretisierung von Maßnahmen im Kontext von Führung, Gesundheit und Performance auf Basis einer klaren Zielvorstellung
- Prozessorientiertes Begleiten der Umsetzung einer guten Work-Life-Balance
- Evaluation und Verfeinerung



Medizinische Untersuchungen – Check-up

Die medizinische Untersuchung orientiert sich an klassischen internistischen evidence based Standards und wird unter jeweiliger Berücksichtigung der individuellen und gesundheitlichen Vorgeschichte mit folgenden Schwerpunkten durchgeführt:

Vorgespräch mit dem Arzt unter Auswertung des Anamnesefragebogens.

Körperliche Untersuchung einschließlich Bewegungsapparat und neurologischer Status Herz-Kreislauf

- Ultraschalldiagnostik: Farbdoppler – Echokardiographie des Herzens und der Halsgefäße
- EKG in Ruhe
- Belastungs – EKG / Spiroergometrie
- Berechnung des Herzinfarkttrisikos (PROCAM-Studie)

Magen – Darm – innere Organe

- Ultraschalldiagnostik innere Organe (Untersuchung des Bauchraums – Abdomen-Sonographie)
- Ultraschalldiagnostik der Schilddrüse (Sonographie)
- Untersuchung des Mastdarms und der Prostata

Weitere medizinische Screenings

- Lungenfunktionsüberprüfung in Ruhe (Spirometrie)
- Sehtest
(Schärfe, Phorie, Stereosehen, Fusion, Farbtüchtigkeit)
- Gehörprüfung

Laboruntersuchungen

- Blutuntersuchungen mit komplettem Blutbild, Gerinnungs- und Entzündungswerten, Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-Parameter, Elektrolyte, PSA (Mann), HIV, Blutzucker- und -fettwerte
- Harn- und Stuhluntersuchungen



Ausführliches Abschlussgespräch mit dem Arzt mit detaillierten Gesundheitsempfehlungen.

Allgemeinverständlicher Abschlussbericht für den Teilnehmer zu den durchgeführten Untersuchungen im Anschluss an den Check-up Termin.

Gesundheitscoaching

Das Gesundheitscoaching umfasst 5 Inhaltsbereiche, die im Rahmen des CheckPlus-Prozesses zu verschiedenen Zeitpunkten in einer 1 zu 1 Situation von Gesundheitscoach und Teilnehmer durchgeführt werden. Das Gesundheitscoaching sorgt mit seiner zusätzlichen Gesundheitsdiagnostik, der Vermittlung von umfangreichen Gesundheitsinformationen, individuellen Trainingsplänen, Gesundheitstipps und umfangreichen Praxisanteilen dafür, dass Gesundheit und Vitalität nachhaltig in den Lebensalltag zurückkehren.



HerzKreislauf – Bewegung – Fitness

- Bewegungsverhalten
- Check des kardiovaskulären Alters
- Ausdauer
- Fitnesscoaching
- Diagnostik der Körperzusammensetzung



Ernährung – Stoffwechsel

- Analyse des Ernährungsverhaltens und -beratung
- Ausdauer ■ Diagnostik Körperzusammensetzung



Stress – Entspannung – mentale Fitness

- Stressdiagnostik/Stresscoaching
- Entspannungstechniken ■ Mentale Fitness



Rückendiagnostik – Rückencoaching

- Rückencheck ■ Rückencoaching ■ Flexibilitätsscheck



AFK²-Check:

Ausdauer – Flexibilität – Kraft – Koordination

- Ausdauer ■ Koordinationscheck ■ Flexibilitätsscheck ■ Kraftcheck ■ Fitnesscoaching



Individuelle Beratung im Coachingbereich

Alle aufgeführten Coachingbereiche beinhalten eine intensive Beratungssituation mit dem Gesundheitscoach sowie die Entwicklung eines individuellen Gesundheitskonzepts und einen Gesundheitsbericht mit Empfehlungen und Trainingsanleitungen.

StressRedux

CheckPlus ist ein Baustein innerhalb des SKOLAMED Tätigkeitsfeldes StressRedux, das sich mit verschiedenen zielgerichteten Maßnahmen zur Stressreduktion an Führungskräfte und Mitarbeiter wendet. Dazu gehören sowohl Führungskräfte- und Mitarbeiterseminare, Vorträge zu Stress und Burnout, Workshops für die Personalbereiche von Unternehmen, Stress – Gesundheitstage sowie neben CheckPlus auch ein Programm zur individuellen Betreuung von Mitarbeitern „StressLos“. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, für die Gesamtbelegschaften von Unternehmen an Mitarbeiterunterstützungsprogrammen (EAP – Employee Assistance Programs) in Form einer Hotline mit qualifizierter Beratung zu partizipieren.

**Mehr Informationen finden Sie im Internet unter
www.skolamed.de**



Sprechen Sie uns an

Das CheckPlus-Konzept ist eine Kooperation von SKOLAMED und Frequenzwechsel, Dr. Jörg Peter Schröder. Vor dem Hintergrund des Erfahrungswissens von SKOLAMED und Frequenzwechsel möchten wir mit CheckPlus einen effektiven individuellen Ansatz anbieten, unter Einbeziehung des Interesses von Unternehmen und Führungskraft zu beiderseitig getragenen Entscheidungen zu kommen. Langjährig erfahrene Ärzte, Führungskräftecoaches und Gesundheitscoaches stehen für die Qualität dieser Dienstleistung.

Ihr Ansprechpartner für CheckPlus: Malte Klemusch,
Telefon 02223/2983-15, klemusch@skolamed.de

Führungskräfteseminar – Überforderung erkennen – Burnout vermeiden – Stress managen

Wenn Sie gerne ein Führungskräfte-seminar zum Thema Überforderung, Umgang mit Mitarbeitern und zum Selbstmanagement für Führungskräfte durchführen möchten, sprechen Sie uns ebenfalls gerne an. Wir halten entsprechende Seminarkonzepte für Sie bereit.



SKOLAMED GmbH

Petersberg ■ 53639 Königswinter/Bonn
Telefon 02223/2983-0 ■ Telefax 02223/2983-20
E-Mail: skola@skolamed.de ■ www.skolamed.de