



Selbstmanagement für Führungskräfte- Persönliche Gesundheitskompetenz als ein wesentlicher Bestandteil im Themenfeld Gesundheitsmanagement

Datum: 16.März 2009

Referenten: Björn Schlüter, Thomas Friedrich

SKOLAMED GmbH

Petersberg

53639 Königswinter



Workshop-Ablauforganisation 16. März 2009

14.00 Begrüßung/Vorstellung SKOLAMED

- Inhaltliche und organisatorische Einführung
- Selbstmanagement für Führungskräfte im Kontext eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

14.30 Persönliche Gesundheitskompetenz als Voraussetzung für ein zielgerichtetes Selbstmanagement am Beispiel des Gesundheitstrainings

- Grundlagen eines Fettstoffwechseltrainings
- Vorbereitung eines gesundheitsorientierten Bewegungstrainings
- Ausgabe der Herzfrequenzmonitore

15.00 PRAXIS : Erfahrungsfeld Gesundheitstraining

- Durchführung eines individuellen Bewegungsprogramms unter Kontrolle der Herzfrequenz und der Laktatwerte
anschließend duschen auf dem Zimmer, umziehen

16.30 Zusammenfassung

- Verteilung der individuellen Trainingsdokumentationen
- Beteiligung der Führungskräfte am Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
Möglichkeiten und Grenzen
- Feedback/Verabschiedung – 17.00 Uhr

Der Weg von betrieblicher Gesundheitsförderung zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement



- Gründung: 1987
- Unternehmenssitz Königswinter/Bonn und Hamburg
- 60 (20/40) Gesundheitsexperten
- Netzwerk aus Trainern/Beratern



Win-win-Prinzip des Gesundheitsmanagements..

Verhältnisprävention:

Gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeit und des Unternehmens (setting)

Verhaltensprävention:

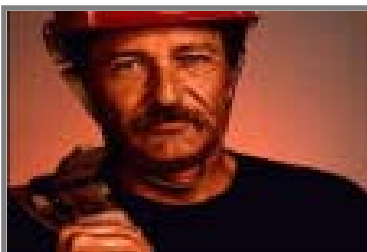
Befähigung des Mitarbeiters zur Entwicklung gesundheitsförderlichen Verhaltens

Nutzen



Unternehmen

- Kostensenkung durch weniger Fehlzeiten & Fluktuation
- Senkung der Präsentismusrate
- steigende Wettbewerbsfähigkeit,
- Wettbewerbsvorteile bei der Suche nach qualifizierten Mitarbeitern, Imagepflege



Langfristige Steigerung

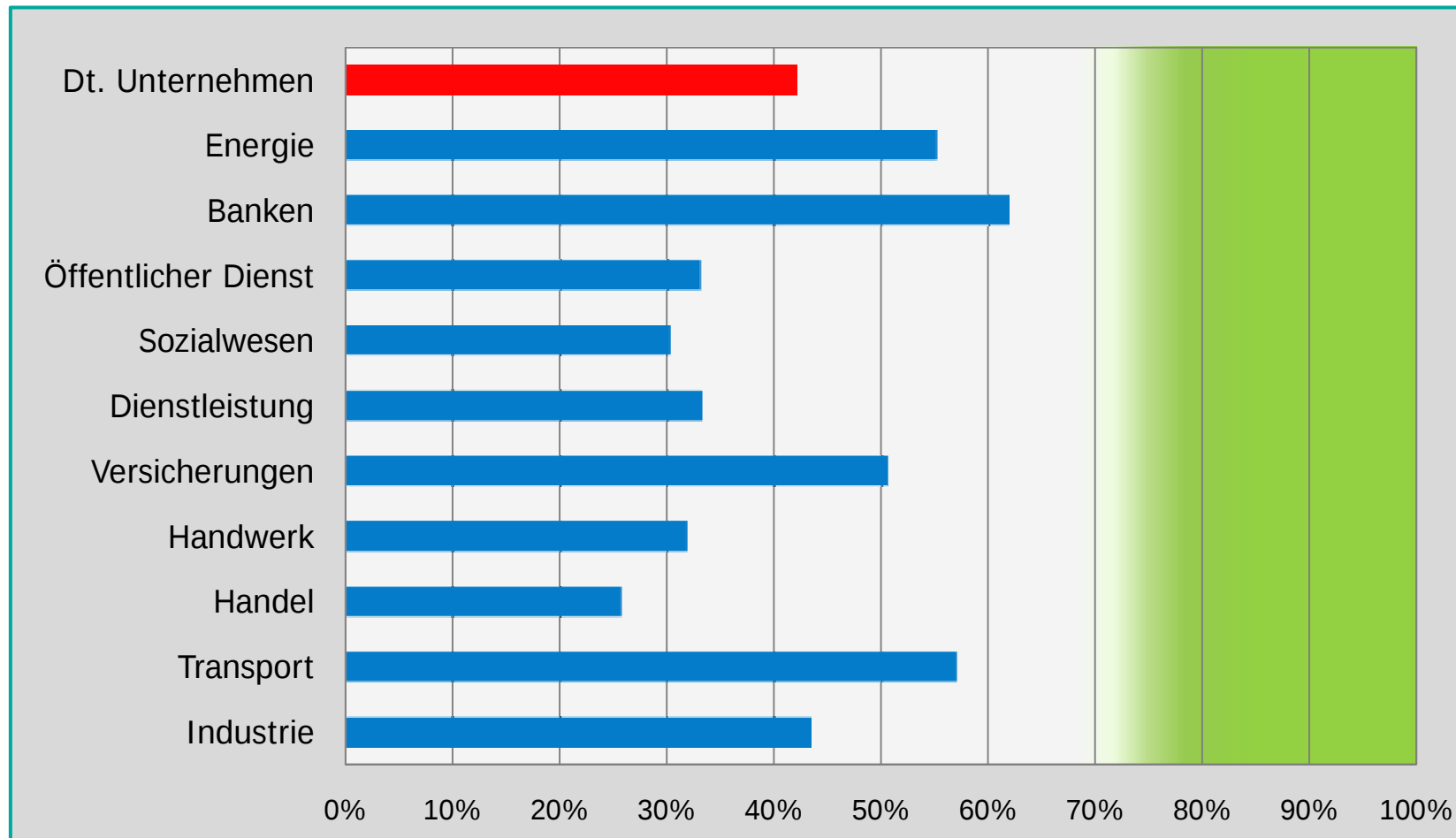
- Mitarbeiterzufriedenheit/-wohlbefinden
- Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Produktivität des Unternehmens



Individuum

- gesunder Lebensstil
- Regeneration /Ausgleich / Entspannung
- aktive Freizeitgestaltung

BGM Online-Potentialanalyse bei deutschen Unternehmen - Beteiligung der Führungskräfte am Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



Ein systematisches BGM kann nur mit und nicht gegen die Führungskräfte des Unternehmens umgesetzt werden

- FK erfüllen eine **Vorbild**funktion in der Organisation
- FK beeinflussen Arbeits- und Organisationsbedingungen der Beschäftigten
- FK entscheiden über den Einsatz und die Entwicklungsmöglichkeiten der Mitarbeiter
- FK beeinflussen die salutogenen Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter
- FK prägen die **Unternehmenskultur** durch ihre Kommunikation und ihr Verhalten



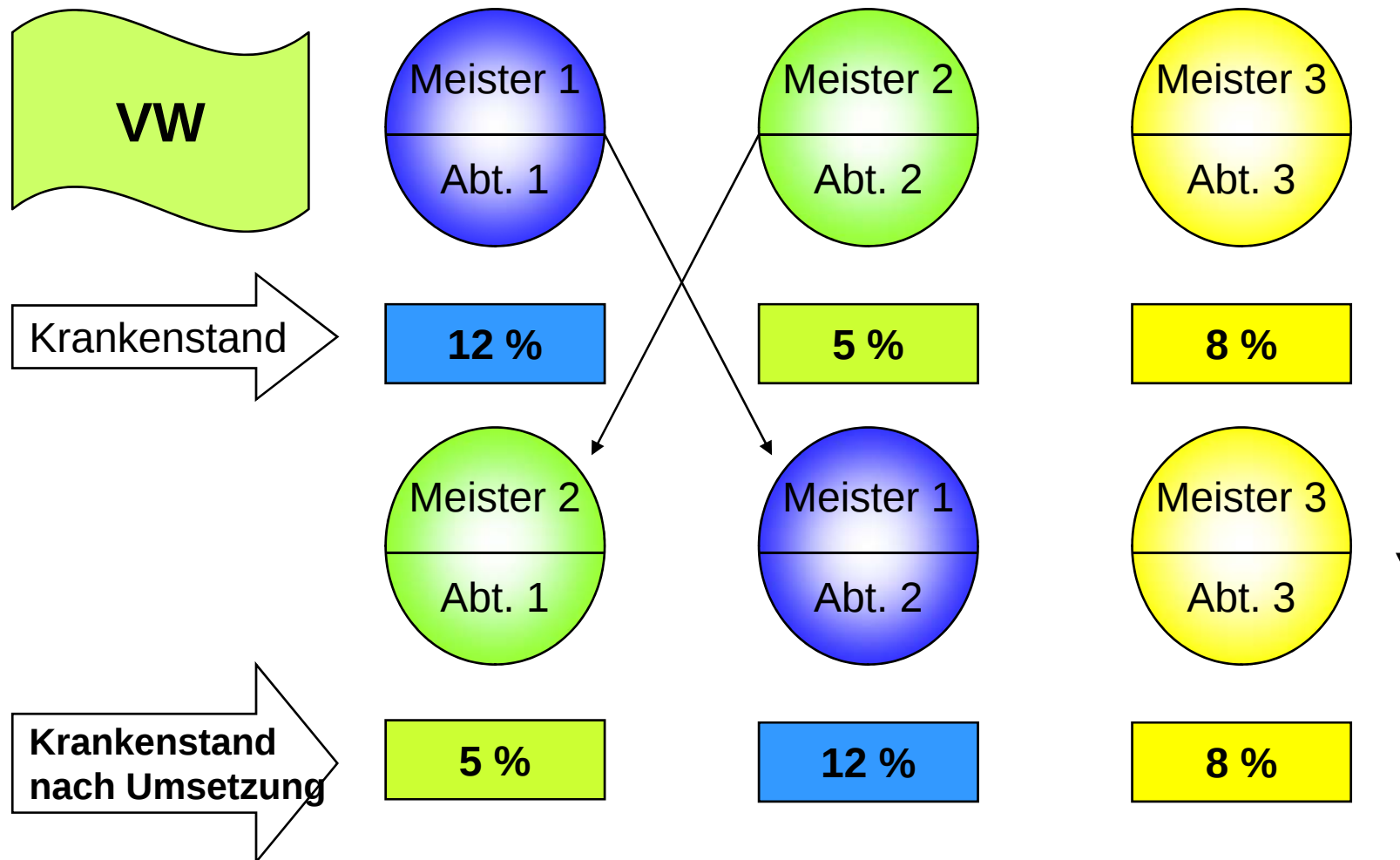
Die deutschen Angestellten gehen mit ihren Chefs hart ins Gericht:

- Mehr als 60 % geben ihren Vorgesetzten schlechte Noten.
- Knapp 1/3 der Befragten bezeichnet es als unverantwortlich, dass ihr Vorgesetzter Mitarbeiterverantwortung besitzt.
- 29 % stufen die Fähigkeiten zur Mitarbeiterführung ihres Chefs als schlecht ein.

*Quelle: StepStone, Jobbörse, Juli 2005, 8135 Befragungen
über acht Länder Europas*

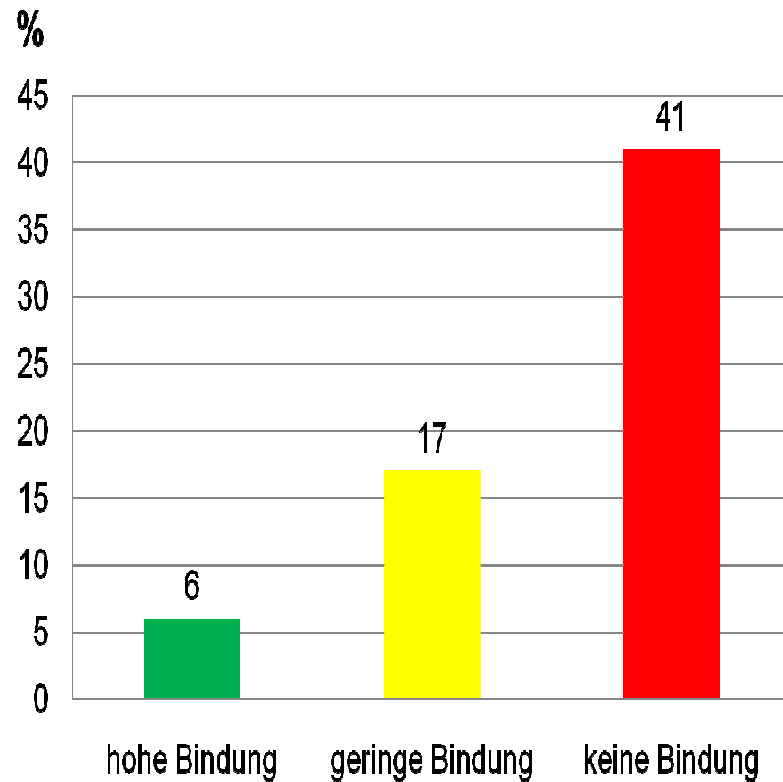


Fehlzeiten und Führungsverhalten

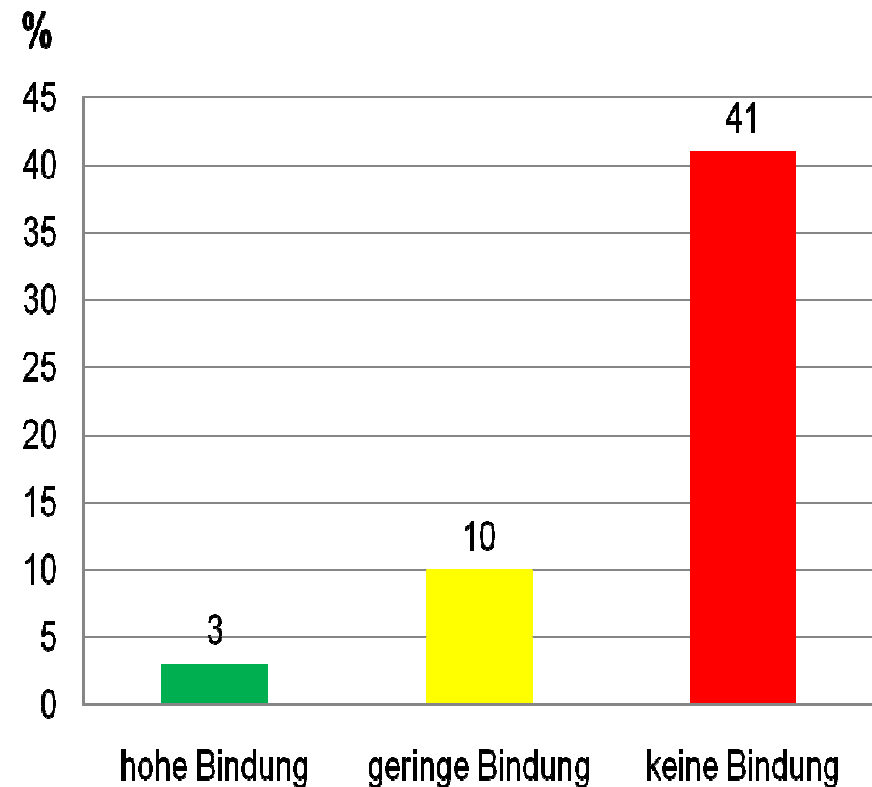


Führung und Gesundheit

„Haben Sie innerhalb der vergangenen zwölf Monate aufgrund Ihres direkten Vorgesetzten daran gedacht, das Unternehmen zu verlassen?“



„Angenommen, Sie könnten Ihren derzeitigen Vorgesetzten mit sofortiger Wirkung entlassen. Würden Sie Ihrem Chef dann kündigen oder würden Sie dies nicht tun?“



Führungskräfte als „Opfer“

- **Mehr als die Hälfte aller befragten FK halten unmittelbare Führungsaufgaben für unwichtig!**
- **Über 70% der FK arbeiten mehr als 50 Stunden pro Woche. Ein durchschnittlicher Arbeitstag hat 10 Stunden (davon nur 1,5 Std. Führungstätigkeit).**
- Weniger als 1/3 der Manager ist mit Ihrem Zeitmanagement zufrieden.
- Über 80% aller Führungskräfte arbeiten regelmäßig am Wochenende.
- 65% wünschen sich mehr Zeit für Familie / Partner.
- Nur 1/3 macht während der Arbeitszeit eine Pause, ein weiteres 1/3 macht keine Pause.
- Mehr als 50% der FK legen weniger als 1000 Meter am Tag außerhalb des Büros zu Fuß zurück und verbringen weniger als 30 Minuten im Freien.
- Mehr als 50% der FK klagen über regelmäßige Befindlichkeitsstörungen z.B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, „Herzstolpern“ etc.
- Betroffen von Beeinträchtigungen sind insbesondere jüngere FK.
- Gesundheitliche Störungen stehen im engen Zusammenhang mit Arbeitszufriedenheit.
- Die Hälfte der FK unterziehen sich nie oder selten einem Gesundheits-Check.

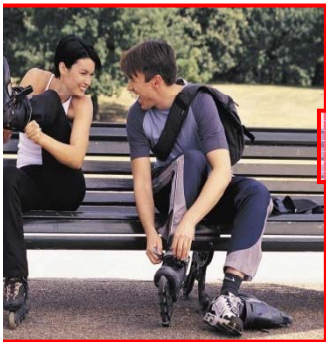
Fazit: Führungskräfte benötigen Qualifizierung auf 3 Ebenen



Wissen über ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Reflexionsfähigkeit hinsichtlich des eigenen Führungsverhaltens und mögliche Auswirkungen auf die Mitarbeitergesundheit



Know-how, wie die persönliche Gesundheitskompetenz verbessert werden kann

Prinzipien des sportlichen Trainings

—

*Eine Schulungssequenz für
Führungskräfte in Theorie und Praxis*



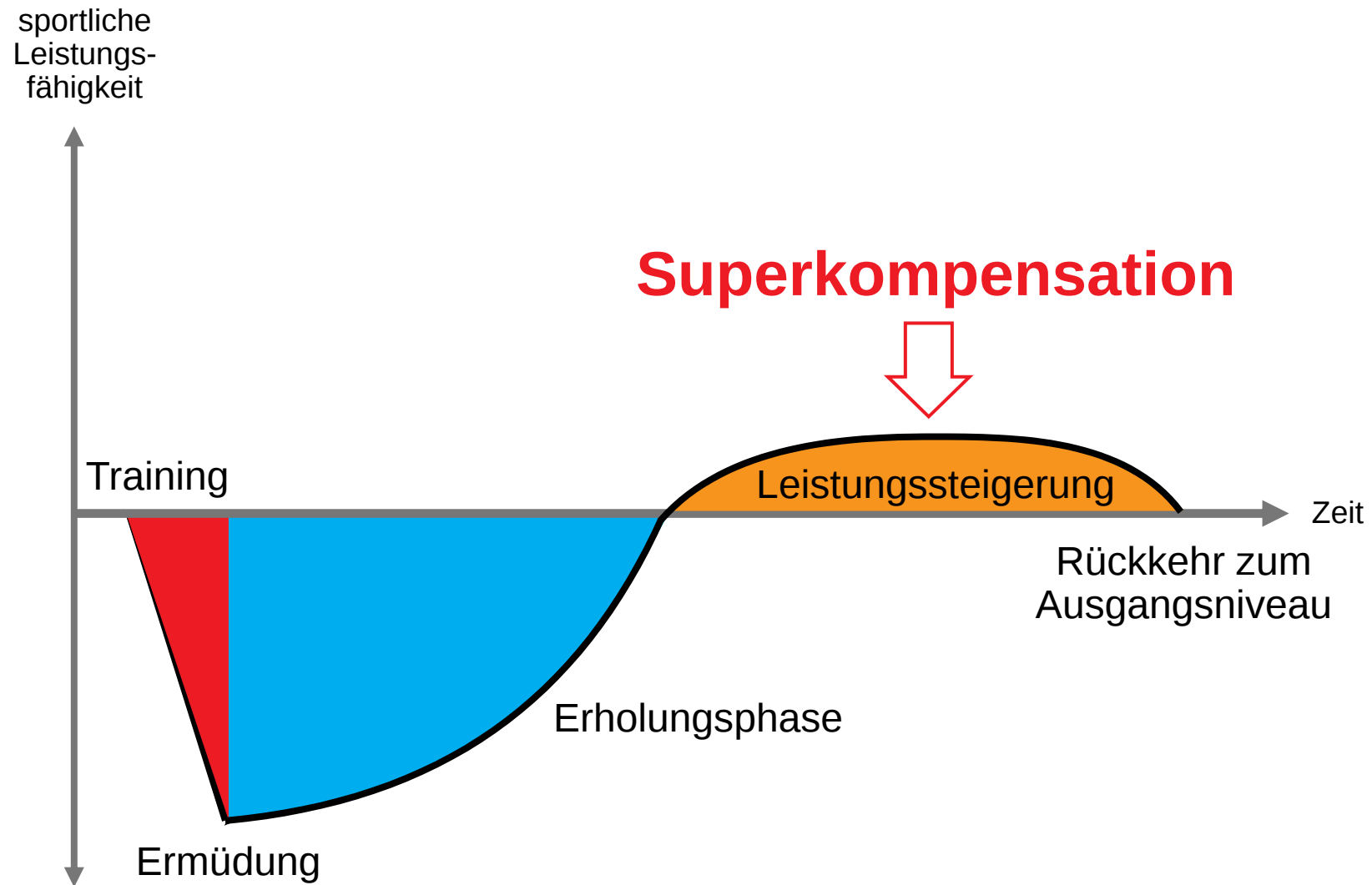
Bewegung für mehr Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

**Zur Prävention und Behandlung
von Zivilisationskrankheiten wird
vor allem ausreichende, richtig
dosierte Bewegung empfohlen!**



**Aber was bedeutet denn:
ausreichende, richtig dosierte
Bewegung?**

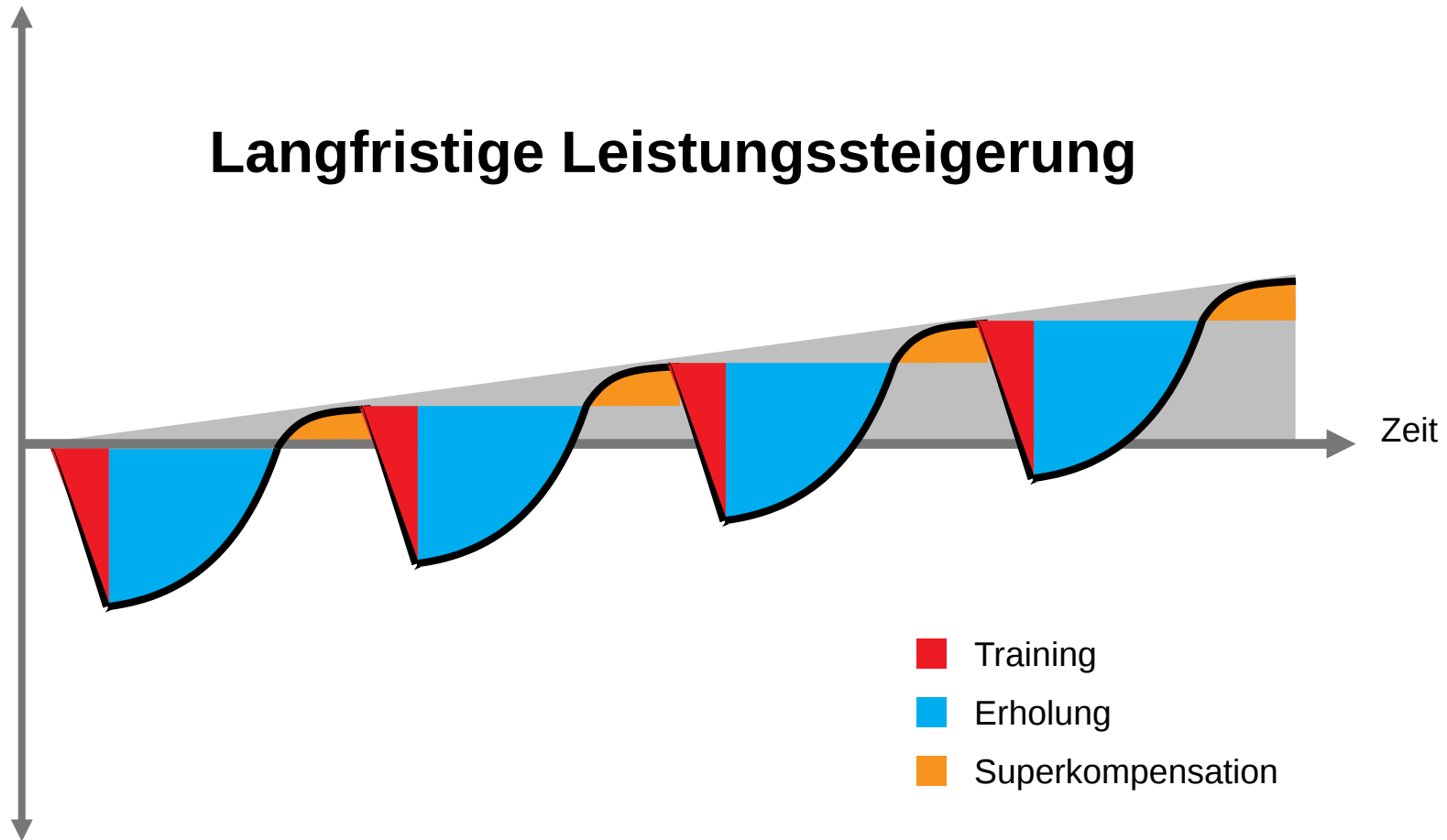
Superkompensation



Positiver Trainingseffekt

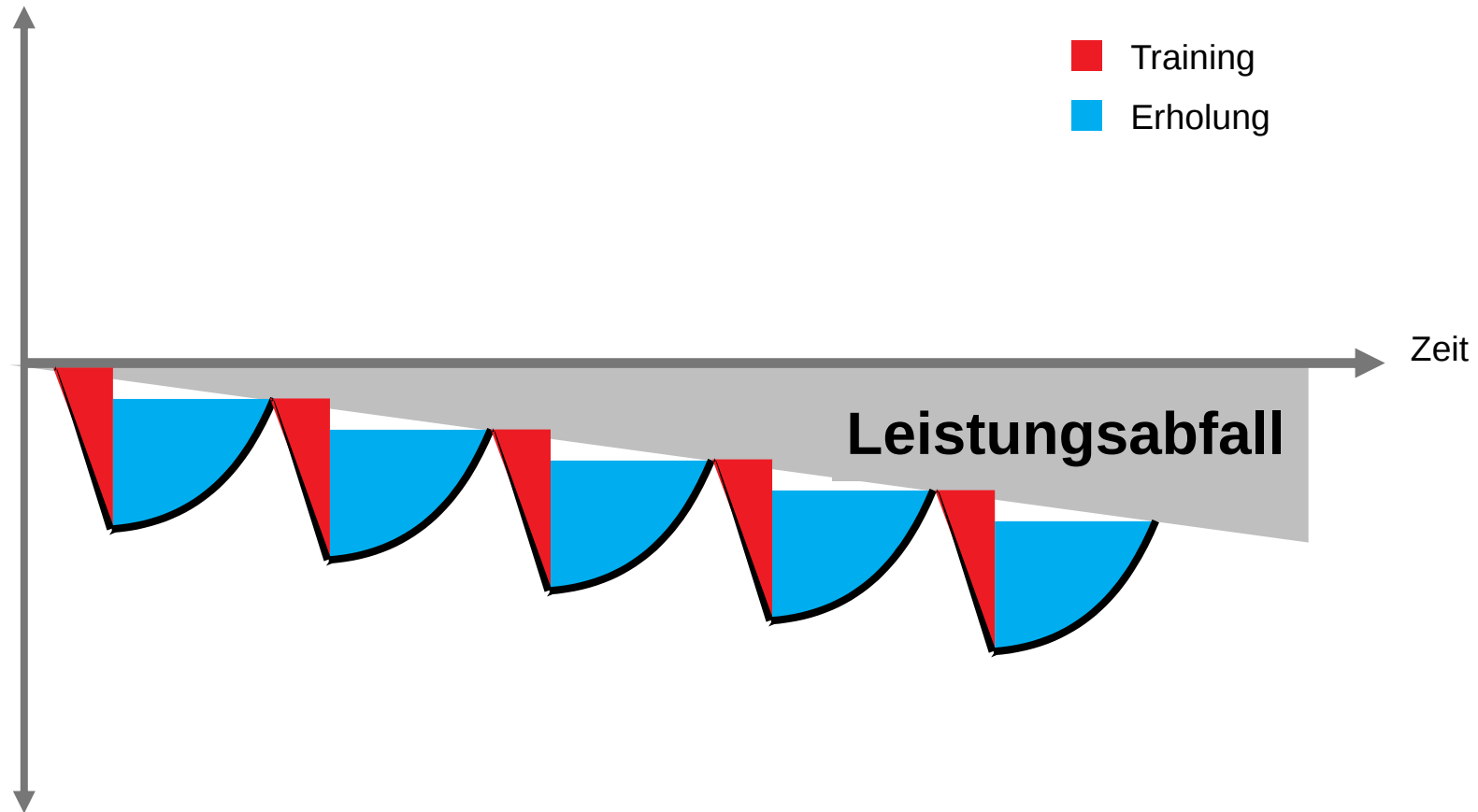
sportliche
Leistungs-
fähigkeit

Langfristige Leistungssteigerung



"Übertraining"

sportliche
Leistungs-
fähigkeit



Unterschiedliche Energieformen

Energierreiche Phosphate
(ATP, KP)

~ 5 kcal.

Kohlenhydrate
(Glykogen)

~ 1.200 kcal.

Fette

~ 50.000 kcal.

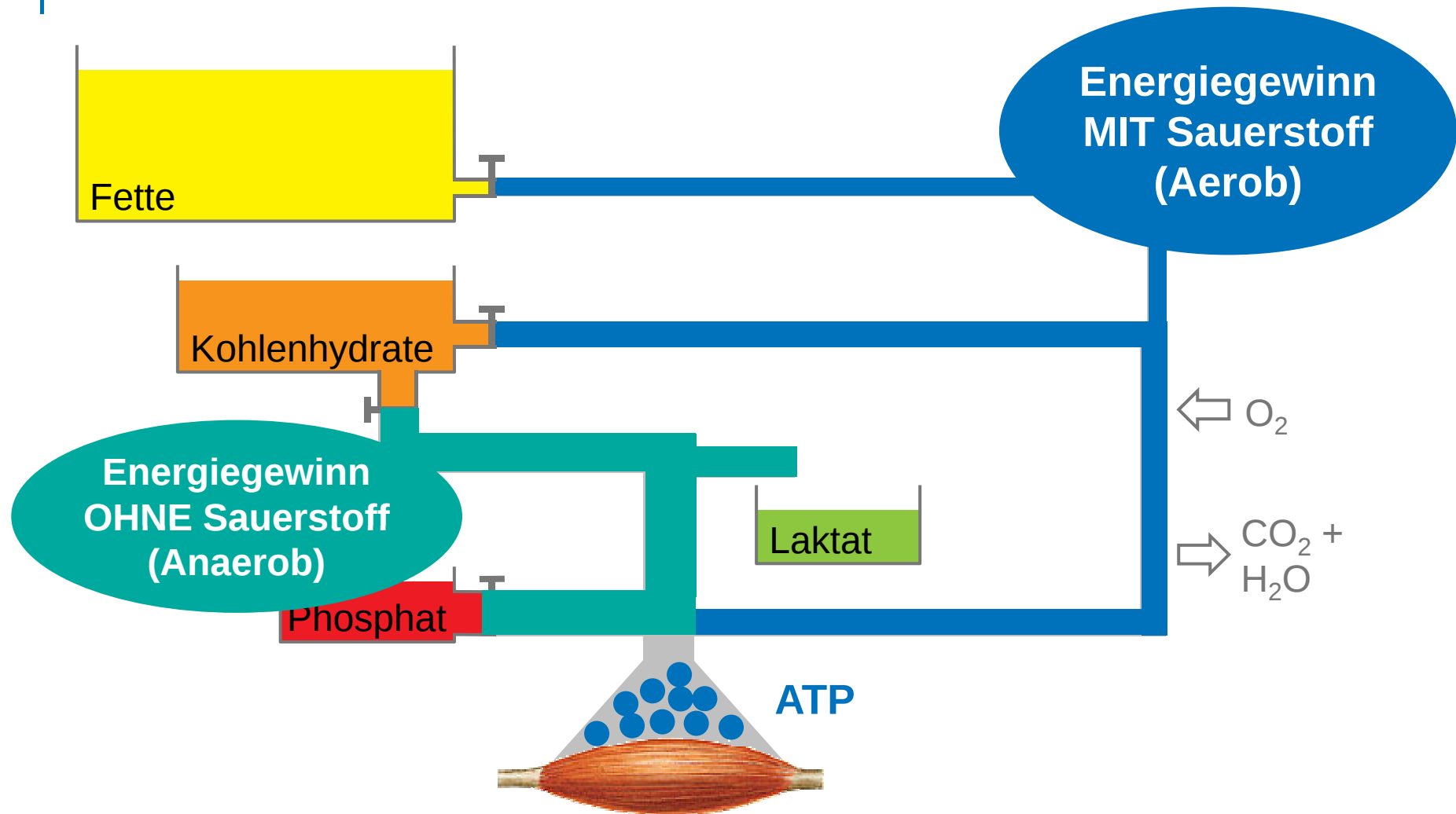
Verhältnis

1

250

10.000

Modell der Energetik



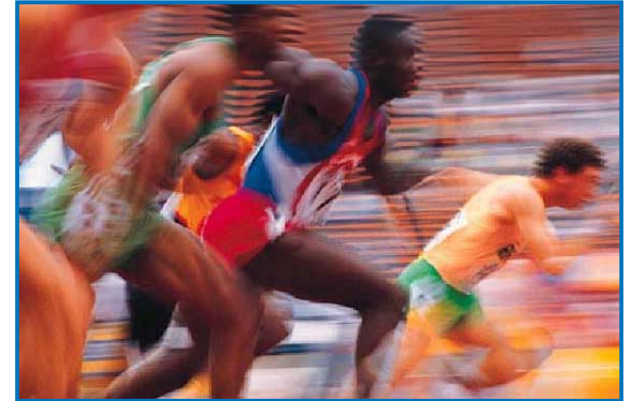
Energiereiche Phosphate (ATP, KP)

Energiebereitstellung

sofortige, kurzfristige Energiebereitstellung

Intensität

maximale Intensität



Zeitdauer

0-6 Sek., gespeicherte Energie
wie "Autobatterie,,



Regeneration

rasche Erholung

Kohlenhydrate - Verbrennung ohne Sauerstoff

Energiebereitstellung

rasche Energiebereitstellung nach 3-5 Sek.

Intensität

hohe Intensität



Zeitdauer

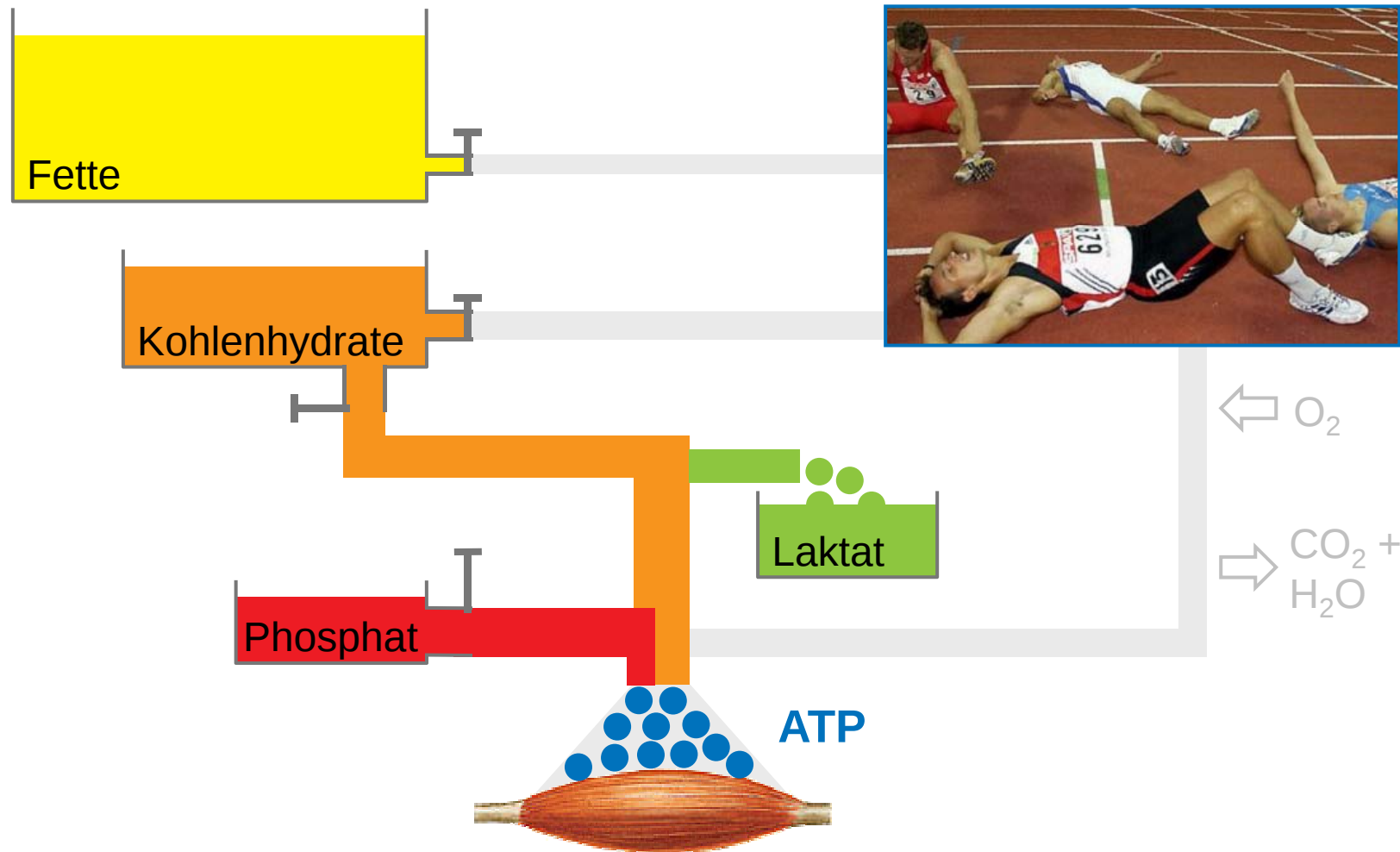
40-90 Sek., Laktatbildung (Milchsäure)
führt zu Übersäuerung,
Enzym- u. "Substanzverlust"



Regeneration

sehr lange Erholung (Tage bis Wochen)

Belastungen mit hoher Intensität



Kohlenhydrate-Verbrennung mit Sauerstoff

Energiebereitstellung

verzögerte Energiebereitstellung
(mind. 2 Min.)

Intensität

mittlere Intensität



Zeitdauer

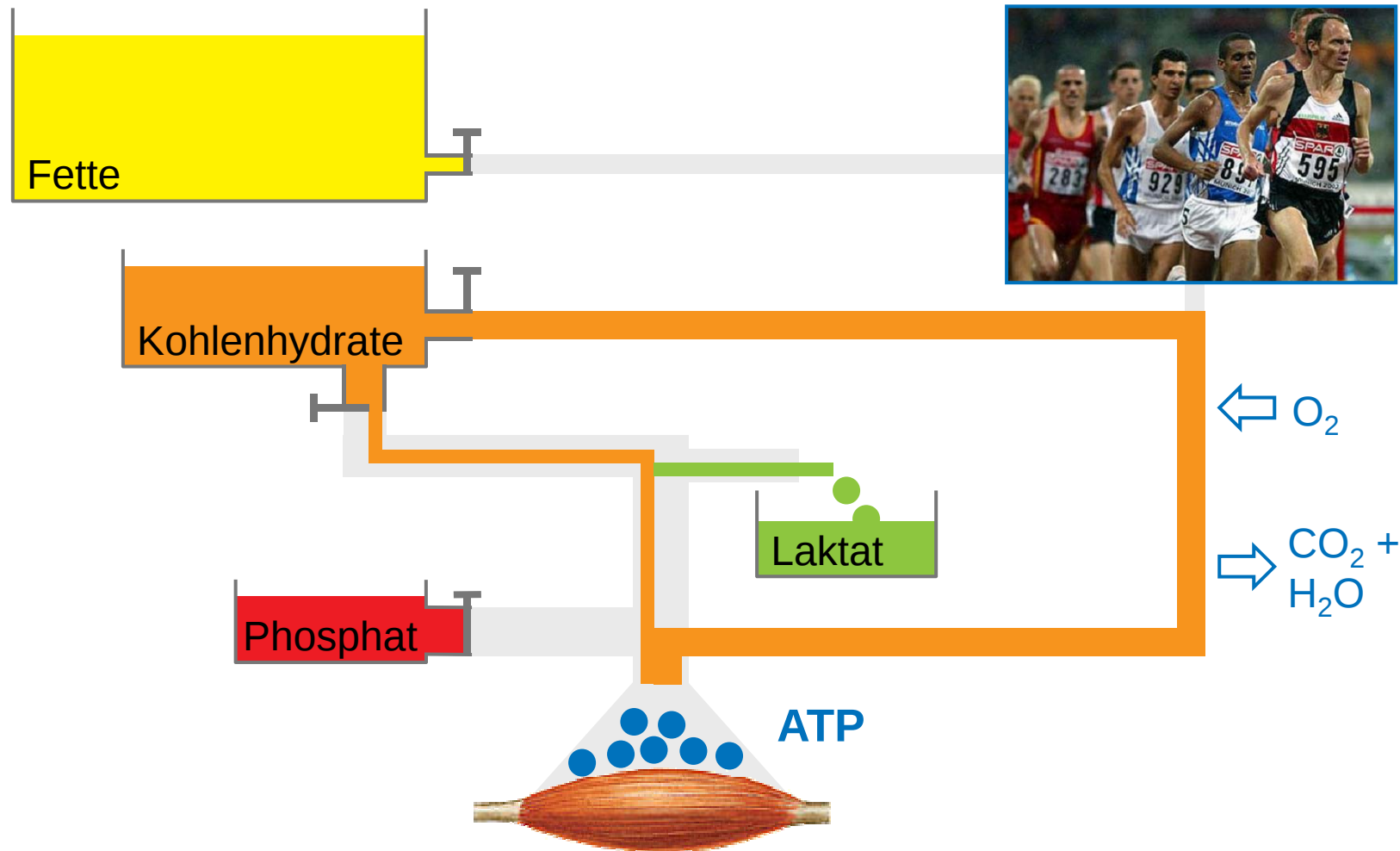
begrenzt verfügbar (ca. 30 - 45 Min.)

Regeneration

mittlere Erholungszeit (1-2 Tage)



Belastungen mit mittlerer Intensität



Belastungen mit "richtiger" Intensität



Fette - Verbrennung mit Sauerstoff

Energiebereitstellung

langsame Energiebereitstellung

Intensität

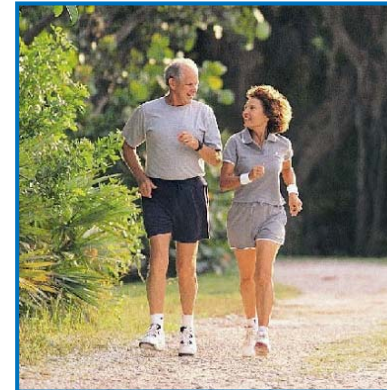
niedrige Intensität

Zeitdauer

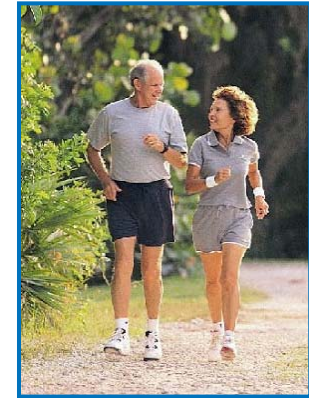
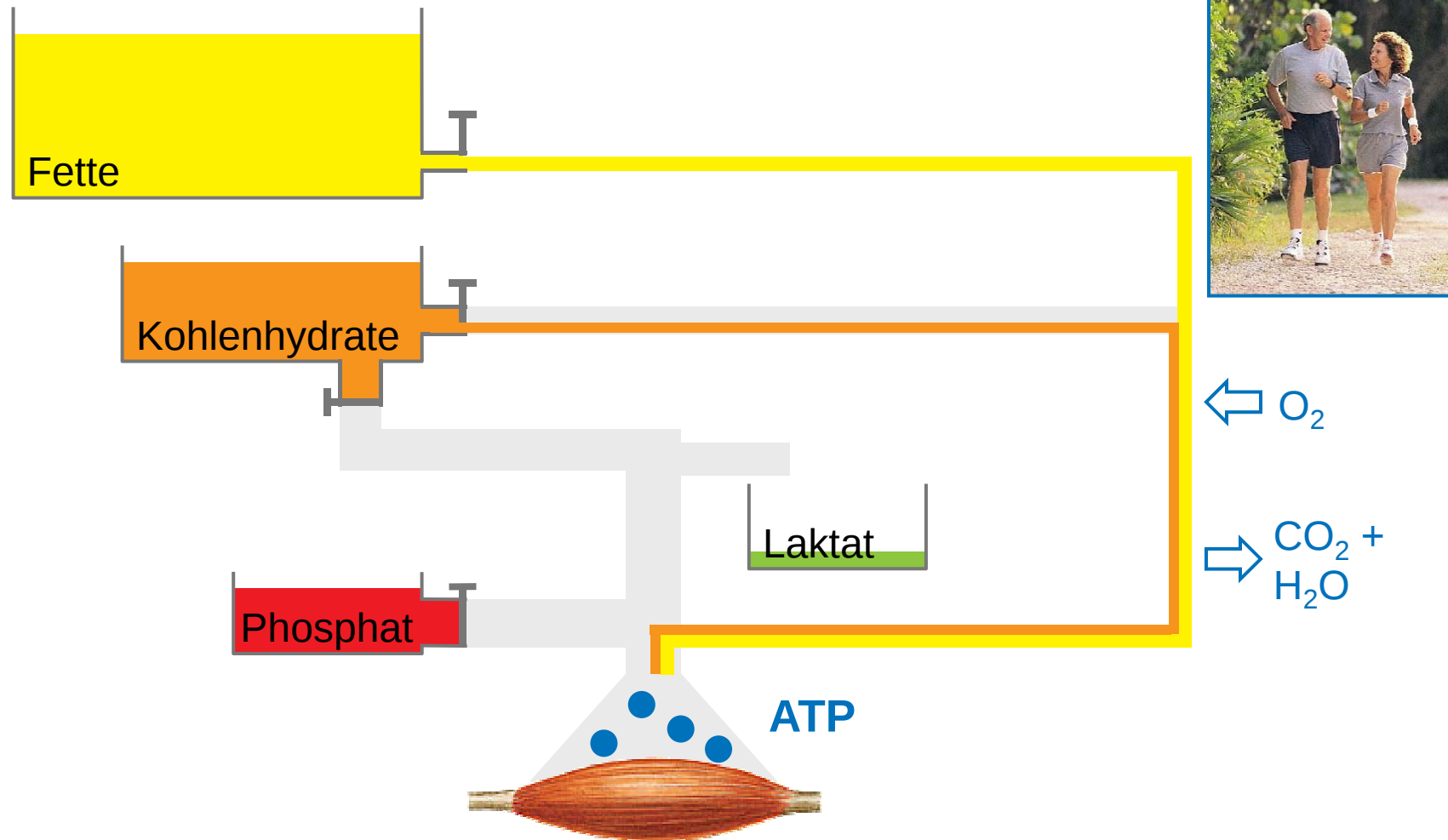
„unbegrenzte“ Verfügbarkeit

Regeneration

kurze Erholungszeit



Belastungen mit "richtiger" Intensität



Motto für den Gesundheitssport

„lang und langsam“



Workshop-Ablauforganisation 16. März 2009

14.00 Begrüßung/Vorstellung SKOLAMED

- Inhaltliche und organisatorische Einführung
- Selbstmanagement für Führungskräfte im Kontext eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

14.30 Persönliche Gesundheitskompetenz als Voraussetzung für ein zielgerichtetes Selbstmanagement am Beispiel des Gesundheitstrainings

- Grundlagen eines Fettstoffwechseltrainings
- Vorbereitung eines gesundheitsorientierten Bewegungstrainings
- Ausgabe der Herzfrequenzmonitore

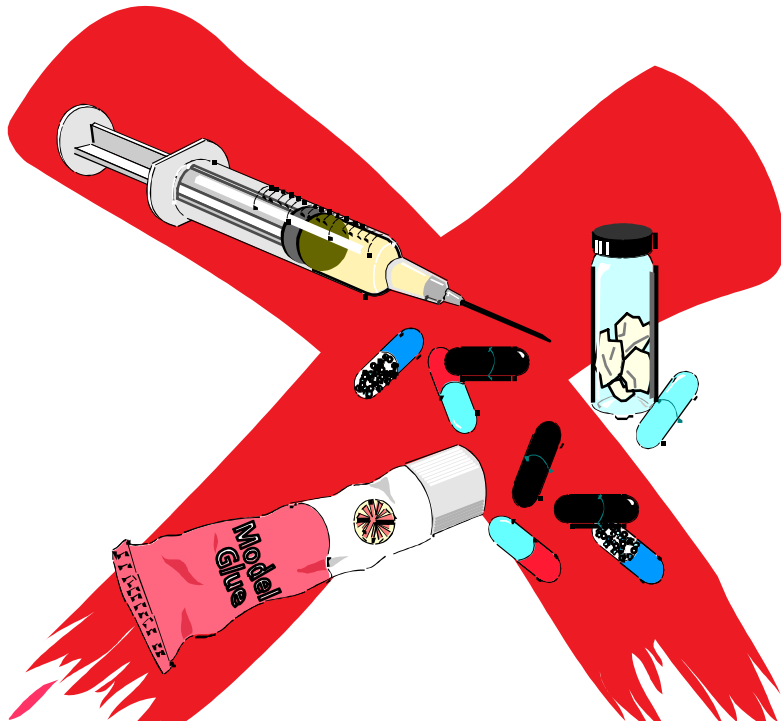
15.00 PRAXIS : Erfahrungsfeld Gesundheitstraining

- Durchführung eines individuellen Bewegungsprogramms unter Kontrolle der Herzfrequenz und der Laktatwerte
anschließend duschen auf dem Zimmer, umziehen

16.30 Zusammenfassung

- Verteilung der individuellen Trainingsdokumentationen
- Beteiligung der Führungskräfte am Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
Möglichkeiten und Grenzen
- Feedback/Verabschiedung – 17.00 Uhr

Sport als / anstatt Medikament





Häufigkeit: 3 x pro Woche



Dauer: 45 Minuten oder länger

Intensität: Niedrig → Individuelle Herzfrequenz



Erholung: mind. 1 Tag Pause

Wann welcher Sport?

Kraft

Kraftsport

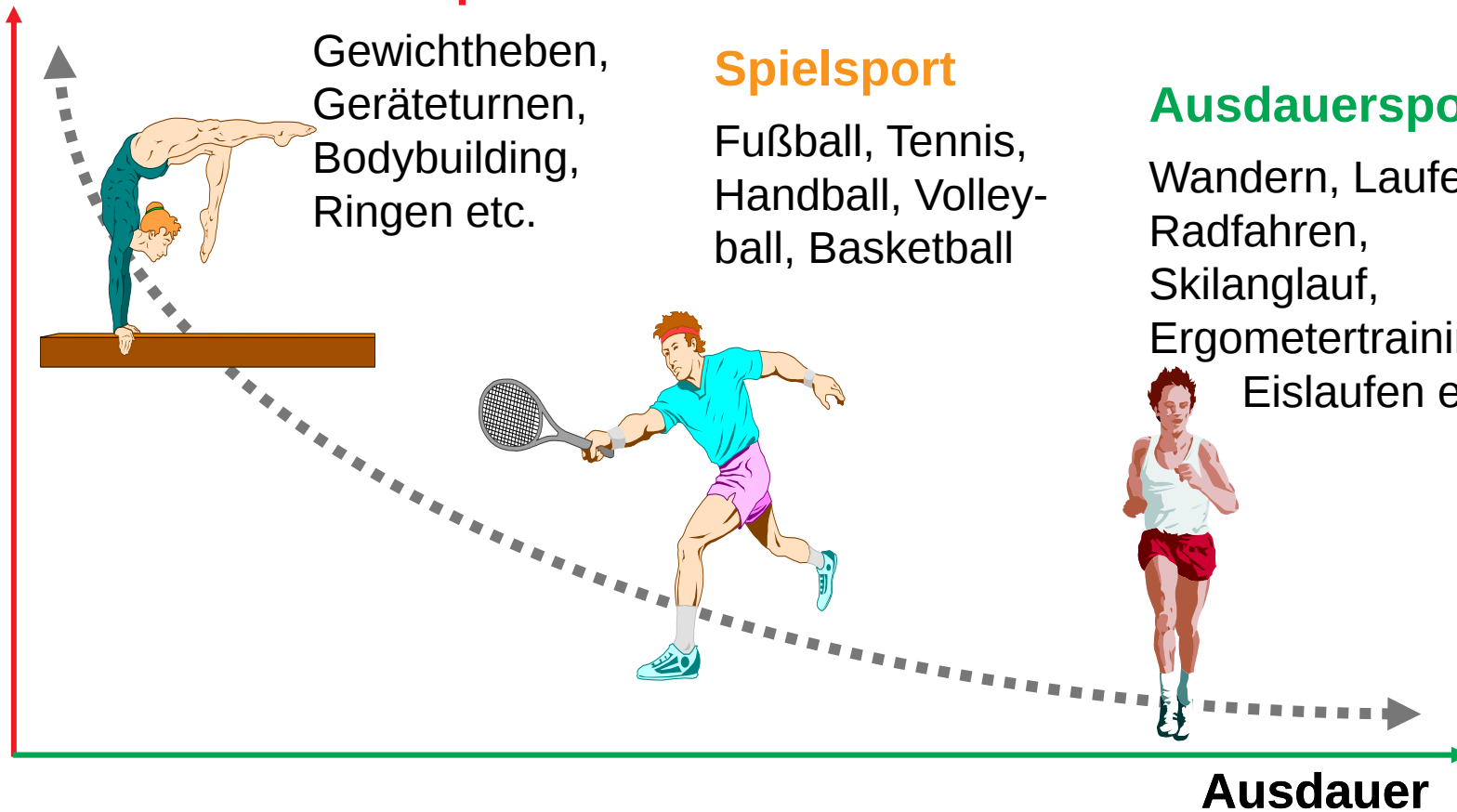
Gewichtheben,
Geräteturnen,
Bodybuilding,
Ringen etc.

Spielsport

Fußball, Tennis,
Handball, Volley-
ball, Basketball

Ausdauersport

Wandern, Laufen,
Radfahren,
Skilanglauf,
Ergometertraining,
Eislaufen etc.

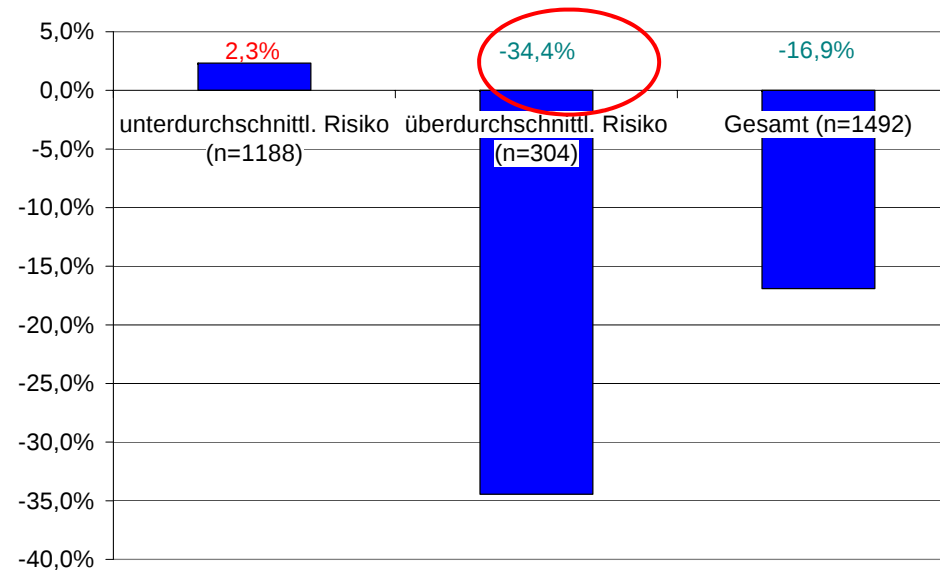
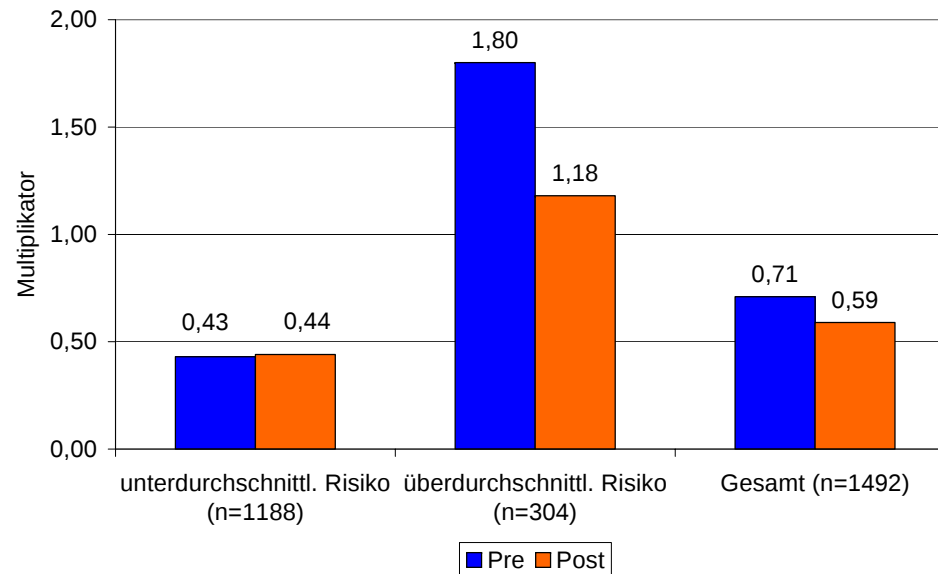


Gesundheitliche Auswirkungen des Ausdauersportes



Ökonomisierung der Herzarbeit	▪ Blutdrucksenkung ▪ Herzfrequenzabnahme ▪ O₂-Bedarf des Herzens nimmt ab
Verbesserung des Fettstoffwechsels	▪ Senkung der Triglyceridwerte ▪ LDL-Cholesterinabnahme ▪ HDL-Cholesterinanstieg
Stressabbau	▪ Abnahme der Stresshormone ▪ Vermehrte Endorphinbildung
Abbau von Übergewicht	▪ Vermehrter Kalorienverbrauch ▪ Abnahme des Körperfettanteils ▪ Zunahme des Muskelanteils
Verbesserung des Zuckerstoffwechsels	▪ Vermeidung von Alterszucker
Verbesserung der Blutfließeigenschaften	▪ Abnahme des Thromboserisikos

SKOLAMED-Studie: Das individuellen Herzinfarkttrisiko nach PROCAM im Pre-Post Vergleich



1. Ein erfolgreiches Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) ist nur unter Beteiligung der Führungskräfte möglich
2. Im Rahmen des BGM-Implementierungsprozesses benötigen Führungskräfte eine Qualifizierung auf 3 Ebenen:
 - Persönliche Gesundheitskompetenz für ein erfolgreiches Selbstmanagement
 - Kompetenz zum Thema „Führung und Gesundheit“
Einfluss der Führungskraft auf die Mitarbeitergesundheit
 - Die Rolle der Führungskraft im Rahmen des BGM in der eigenen Organisation