

**WORK LIFE BALANCE**

# Stopp dem Stress

Kopfarbeiter, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten wollen, brauchen viel Bewegung. Immer wichtiger werden für sie jedoch auch Entspannung und Erholung.

■ VON ANDREA BITTELMAYER

Unter den Mitarbeitern von Rainer Terliesner, Direktor bei der LBS Nord, war im Frühjahr ein ungewöhnlicher Wettkampf ausgebrochen. Akribisch verglichen sie nicht etwa Umsatzzahlen oder Überstunden. Vielmehr wollten sie herausfinden, wer sich im Büro am meisten bewegt. Der Grund: Von einem Beratungsunternehmen hatten sie einen Schrittzähler bekommen. Die Aufgabe: Der Gesundheit zuliebe im Wochendurchschnitt täglich 10.000 Schritte machen.

Der Schrittzähler ist eines der Instrumente, die das Institut Skolamed einsetzt. Die Firma mit Sitz auf dem Petersberg bei Bonn hat sich auf die Gesundheitsförderung in Betrieben spezialisiert und derzeit viel zu tun. Denn den Firmen wird immer stärker bewusst: Die Fitness der Mitarbeiter ist wichtig für den geschäftlichen Erfolg. Sie steigert die Leistungsfähigkeit und reduziert Fehltag.

## Ausgleich schaffen

Auf der Kundenliste von Skolamed stehen namhafte Unternehmen, darunter neben der LBS Nord weitere Landesbausparkassen, Landesbanken und Sparkassen. Zudem bieten Sparkassenakademien Skolamed-Seminare für Führungskräfte an. „Nicht nur Top-Manager stoßen in ihrem Job an körperliche und gesundheitliche Grenzen“, erklärt etwa Martina Spichal-Mößner von der Deutschen Sparkassenakademie in Bonn. „Wir wollen durch das Seminar den oberen Führungskräften verdeutlichen: Tut etwas für Eure Gesundheit – und zwar

präventiv!“ Gerade wer viel arbeitet, muss sich ihrer Meinung nach dringend einen Ausgleich zum Berufsalltag schaffen oder neudeutsch: sich um eine bessere Work-Life-Balance bemühen.

## Um fünf aus dem Büro

Auch LBS-Nord-Manager Rainer Terliesner wollte tätig werden, bevor seine Mitarbeiter von ständigem Sitzen, Dauerstress oder ungesundem Essen Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Bandscheibenvorfälle bekommen. Er veranstaltete zunächst einen Gesundheitstag. Bei dem wurden alle rund 240 Mitarbeiter seines Geschäftsbereichs zu einem ersten Gesundheits-Check-up animiert. Dabei handelte es sich um eine medizinische Untersuchung, die die Skolamed-Berater in einem Tagungshotel durchführten.

Zusätzlich besuchten Terliesner und die oberen Führungskräfte seines Marktgebietes ein zweitägiges Seminar, bei dem sie ausführlicher untersucht und in Sachen gesunder Lebensführung beraten wurden. Von diesem Seminar kam jeder von ihnen mit einem individuellen Gesundheitsprogramm zurück. Die Zeit, um dieses auch einzuhalten, gibt Terliesner seinen Mitarbeitern gerne. „Es geht ja schließlich nicht nur um Anwesenheit im Büro“, erklärt er. „Es geht um Produktivität.“

Ihm sei es daher nur recht, wenn ein Mitarbeiter um fünf Uhr zum Sport geht und dafür morgens wieder fit ist. Er schafft dann nämlich seiner Ansicht nach mehr als jemand, der bis spät abends arbeitet und sich nicht die Zeit nimmt, seine Ak-



**Entschleunigung:** Die Ex-Werbemanagerin Susanne Preiss litt früher unter Panikattacken. Heute organisiert sie Entspannungskurse.

FOTO: SHENZAI – THE QI GONG COMPANY

kus wieder aufzuladen. Mit dieser Einstellung steht Terliesner nicht allein. So spricht Lothar Seiwert, Zeitmanagementexperte und Berater vieler großer Unternehmen, vom „Bumerang-Prinzip“: Zunächst werde Zeit in Ausgleich und Entspannung investiert. Dadurch steigt die Leistungsfähigkeit, die Arbeit geht schneller von der Hand. Das wiederum führe zu mehr Zeit und mehr Lebensqualität für den Mitarbeiter, aber auch zu besseren Leistungen für das Unternehmen.

Vielen Arbeitnehmern dürfe es dennoch schwer fallen,

sich rechtzeitig aus dem Büro zu verabschieden und beim Sport oder anderen Freizeitaktivitäten richtig abzuschalten. Schließlich macht längst nicht jeder Chef so klare Ansagen wie Terliesner, und der Stress im Arbeitsleben nimmt generell zu. „Arbeitsintensität und mentale Belastung wachsen, die Arbeitszeit ufer aus“, erklärt etwa das Gelsenkirchener Institut Arbeit und Technik (IAT). Gerade hochqualifizierten Kopfarbeitern wie Ärzten, Finanzbrokern oder Ingenieuren drohe häufig der Burn-Out

– die totale Erschöpfung, oft von Depressionen und Angstzuständen begleitet. Zudem würden die Betroffenen glauben, permanente Überlastung gehöre zu ihrem Job. Vor allem jüngere Menschen neigen laut IAT dazu, das Problem nicht zu sehen.

Was das bedeuten kann, hat Susanne Preiss am eigenen Leib erfahren. Sie war mit 24 Jahren bereits Etat-Direktorin in einer großen Werbeagentur. Sie jette um die Welt, arbeitete meist 16 Stunden am Tag. „Ich war ganz weit vorne und habe viel Geld verdient“, erzählt sie. Doch dann machte die erfolgreiche Jungmanagerin Bekanntschaft mit der Kehrseite des Erfolgs. Sie schreckte nachts aus dem Schlaf hoch und lag bis zum Morgengrauen wach. Sie fürchtete, in ihrem Job zu versagen. Gesprochen hat sie zu dieser Zeit nicht darüber: „Ich habe es niemandem erzählt, ich war ja lässig“, erklärt sie.

### Qi-Gong statt Werbung

Damals wusste Susanne Preiss noch nicht, dass die Panikattacken in direktem Zusammenhang mit der Überlastung im Job standen. Später jedoch hat sie aus einem tiefen Bedürfnis heraus von einem Meister in Shanghai die chinesische Entspannungstechnik Qi-Gong gelernt und fand endlich ihre innere Ruhe wieder. Mittlerweile kennt sie sich mit dem Thema Stress und Entspannung bestens aus, hat ein Beratungsinstitut in Hamburg und bietet Entschleunigungs-Kurse für Manager an. In den Seminaren macht sie mit ihnen meditative Übungen und Atemtraining.

Wahrscheinlich ist nicht jeder auf Hochtouren laufende Manager von den ruhigen Bewegungsabläufen sofort begeistert. Preiss überzeugt die Führungskräfte aber durch den Vergleich mit Hochleistungssportlern. „Die müssen auch ganz bewusst zwischen Anspannung und Entspannung wechseln, um erfolgreich sein zu können“, erklärt sie. Zudem entspannt Qi-Gong nicht nur, sondern kräftigt auch die Muskeln.

Die Qi-Gong-Expertin ist längst nicht die Einzige, die auf gemäßigt Training schwört. „Viele Menschen stressen sich heute auch bei ihrem Ausgleichssport“, warnt auch

Christiane Wolff, eine Gesundheitstrainerin aus Heppenheim, vor zu viel Ehrgeiz etwa beim Joggen. Sie setzt deshalb neben Ausdauertraining auf Yoga. Die Atem- und Dehnübungen schätzt sie besonders, weil sie das Gefühl für die Bedürfnisse des Körpers schulen. „Wer die Übungen regelmäßig macht, kann besser einschätzen, wie er sich selbst etwas Gutes tun kann“, erklärt Christiane Wolff.

### Schaden durch Training

Auch Michael Treixler, dem Chef von Skolamed, geht es keinesfalls einfach um möglichst viel und anstrengende Bewegung. „Jeder zweite Vorstand unter 50 läuft heute Marathon“, sagt er. Das Problem dabei: Wer davor zu wenig oder falsch trainiert und sich deshalb zu stark beansprucht, schadet seinem Körper mehr als er ihm nutzt. Skolamed ermittelt mit den Seminarteilnehmern die richtige Trainingsintensität. Dennoch muss auch jeder selbst erspüren, wie sein ideales Work-Life-Balance-Programm aussieht. „Was gut tut, bleibt. Was nicht gut tut, wird ersetzt“, sagt Treixler, der neben Joggen zum Beispiel Nordic Walking und zur Entspannung auch Yoga und Qi Gong empfiehlt.

Wichtig ist es für den Skolamed-Chef, die Mitarbeiter eines Unternehmens zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung zu motivieren. So animiert etwa der Schrittzähler dazu, bereits im Büro aktiv zu werden – die Treppe statt den Aufzug zu nehmen und Kollegen nicht nur anzurufen, sondern auch mal zu besuchen. LBS-Direktor Terliesner registriert zufrieden, dass sich seine Mitarbeiter gegenseitig anspornen. Und das über die Bürozeit hinaus. Denn bis zum Feierabend kommen selbst die Eifrigsten nur auf 2000 der geforderten 10.000 Schritte. Das bedeutet: Den Rest müssen sie in der Freizeit erlaufen oder durch andere Sportarten ausgleichen. „Da sind viele nachdenklich geworden“, erklärt der Manager, der selbst mindestens ein- bis zweimal pro Woche joggt.

Am meisten hilft Skolamed den Seminarteilnehmern wohl aber mit dem Check-up auf die Sprünge. Bei diesem werden die Führungskräfte – und immer

häufiger auch die gesamte Belegschaft eines Unternehmens – gründlich untersucht. Gemessen werden etwa Blutdruck, Cholesterinwerte und Körperfettanteil. Hinzu kommen Belastungs-EKG und Ernährungsanalyse. Zudem berechnen die Experten das individuelle Herzinfarktrisiko. „Mit diesen Werten erreichen wir die Führungskräfte, die es gewohnt sind, auf der Basis von Fakten zu entscheiden“, sagt Treixler. „Wir liefern medizinisch-wissenschaftliche Belege dafür, dass sie durch ein gesünderes Leben leistungsfähiger werden.“

Die mentale Belastung hingegen sei zunächst schwer zu greifen, erklärt Treixler. Kaum jemand beantworte Fragen dazu sofort offen. Kommen die Führungskräfte jedoch regelmäßig zu Skolamed, sprechen sie mit der Zeit auch über dieses Thema. „Haben sie erst einmal den körperlichen Nutzen gespürt, öffnen sie sich auch leichter dem Thema Psyche“, sagt Treixler.

Ohnehin sind regelmäßige Nachuntersuchungen sinnvoll.

„Damit wird der Erfolg des Trainings sichtbar, die Führungskräfte bleiben motiviert“, erklärt Jürgen Seibold, stellvertretender Abteilungsleiter Personal bei der Kreissparkasse Waiblingen. Hier wurden soeben eintägige Gesundheits-Check-ups bei Skolamed eingeführt. Alle zwei Jahre sollen sich Vorstände und obere Führungskräfte auf dem Petersberg untersuchen und beraten lassen.

### Freude vor dem Check-up

Rainer Terliesner von der LBS Nord freut sich schon auf den nächsten Check-up mit seinem Team. Schlechte Nachrichten hat er selbst kaum zu befürchten: Beim aktuellen Test lag sein Herzinfarktrisiko im Vergleich zu seiner Altersgruppe um fast 100 Prozent geringer. Nach seinen kardiologischen Werten beträgt sein Alter 35, in seinem Ausweis stehen 42 Jahre.

Die Autorin ist freie Journalistin.



**Ganz entspannt im Hier und Jetzt: Zeitmanagement-Experte Seiwert (u.) wirbt dafür, Auszeiten der Mitarbeiter als Investition anzusehen, LBS-Direktor Terliesner (o.l.) animiert seine Mitarbeiter zum Gesundheits-Check-up. Skolamed-Chef Treixler (o.r.) empfiehlt neben Joggen auch Yoga und Qi-Gong.** Fotos: LBS Nord, Skolamed, Seiwert-Institut