



Fit for Business

Was können Führungskräfte für Ihre Gesundheit tun, wenn ihnen Sport wenig Freude macht, die abendlichen Schritte zum Kühlschrank schon fast Marathontraining sind und sie einer Einladung des inneren Schweinehundes zum „Extrem-Couching“ nicht widerstehen können? Die Bundesagentur für Arbeit hat für ihre Mitarbeiter nach Antworten gesucht – und gefunden.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unser größtes Kapital. Mit ihren Kompetenzen und ihrem Engagement tragen sie maßgeblich zu unserem Geschäftserfolg bei. Eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Personalpolitik ist unser Schlüssel zum Erfolg. Wir fördern die Gesunderhaltung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denn nur gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter können zum Geschäftserfolg der BA beitragen.“ Diese Sätze aus der Internetpräsenz der Bundesagentur für Arbeit (BA) stehen stellvertretend für das Personalmanagement vieler Unternehmen. 2006 hat die BA mit der Unterzeichnung einer Dienstvereinbarung zur Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) den Grundstein gelegt.

Es soll unter anderem langfristig die Kompetenz von Mitarbeitern sowie Führungskräften für ihre eigenverantwortliche Gesunderhaltung gestärkt werden. Damit ist das BGM auch Teil der Weiterentwicklung der Führungs- und Organisationskultur der BA.

Im Rahmen des BGM sind die Führungskräfte der BA primäre Zielgruppe für konkrete Maßnahmen individueller Gesundheitsförderung und Prävention. Gesucht wurde dazu ein Anbieter, der umfangreiche und langjährige Erfahrungen in der Verbesserung von Gesundheitsverhalten und -kompetenz bei Top-Führungskräften hat und dabei den nachhaltigen Erfolg von entsprechenden Maßnahmen nachweisen konnte. Das Seminarkonzept musste den neuesten wissenschaftlichen Standards entspre-

chen. Den Zuschlag erhielt padoc health & productivity management. Das Hamburger Unternehmen unterstützt seit 2008 alle obersten und oberen Führungskräfte der BA, einschließlich des gesamten Vorstands bei einer nachhaltigen Verbesserung des individuellen Gesundheitszustands und der beruflichen Leistungsfähigkeit.

Bis Ende 2012 werden circa 300 Führungskräfte an einem Programm teilgenommen haben, das aus einem kurzen Gesundheitscheck, dem Seminar „Fit for Business“, einer sechsmonatigen Nachbetreuung und einer Follow up-Veranstaltung besteht. Mit vier Trainern (Sportmediziner, Physiotherapeut, Ernährungswissenschaftler, Psychologe) werden maximal 15 Teilnehmer bei der Entwicklung einer persönlichen Gesund-

heitsstrategie begleitet, die dann von den Führungskräften mit entsprechenden Maßnahmen umgesetzt wird.

„Bissige Schweinehunde“

Die individuelle Betreuung im Seminar und in den anschließenden sechs Monaten, ermöglichen gesundheitliche Veränderungsprozesse, die trotz „bissiger Schweinehunde“ nachhaltig wirken – im Gegensatz zu den Manager-Check-ups, die oft üblich sind, obwohl es keine Studien gibt, die zeigen, dass mit einem Check-up Krankheiten verhindert oder das Leben verlängert wird.

Relevante Risikofaktoren zu identifizieren ist zwar sinnvoll, allerdings sollten nur solche Werte bestimmt werden, von denen auch bekannt ist, dass sie zur Entstehung einer Erkrankung beitragen und behandelt werden können, wie etwa ein erhöhter Blutdruck oder Blutzuckerwert. Diese Informationen sind unter anderem Grundlage für die individuellen ärztliche oder sportmedizinischen Gesprächen im Rahmen des Seminars, die gleichzeitig der ärztlichen Schweigepflicht unterliegen. Damit beginnt der wesentliche Teil des Programms, denn nicht das bei Führungskräften ausreichend vorhandene Wissen über gesundheitliche Zusammenhänge, Risiken und Chancen wird verbessert, sondern die Umsetzung eines verbesserten Gesundheitsverhaltens im Alltag unterstützt.

Bekanntermaßen liegt insbesondere hier das Problem. Wie gelingt einer Führungskraft ein gesundheitlicher Veränderungsprozess? Entsprechend ihrer individuell sehr unterschiedlichen Voraussetzungen beginnen die Seminarteilnehmer jeweils von ihrem persönlichen Startpunkt aus das Programm. Durch die persönliche Betreuung werden die Teilnehmer – ob fitte Sportskanone oder stark übergewichtiger Bewegungsmuffel – weder unter- noch überfordert, unabhängig vom Alter.

Mit einer Mischung aus theoretischem Input und praktischem Handeln entsteht eine angenehme, humorvolle und leben-

dige Atmosphäre zwischen den Teilnehmern und dem Trainerteam. Mit Herzfrequenz- und Laktatmessung bekommt jeder Einzelne die für ihn wirkungsvollste Trainingsintensität für das Laufen, Radfahren oder Schwimmen, die Fahrradergometrie ermöglicht die Beurteilung der Fitness, kurze Vorträge zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement sowie physiotherapeutische und entspannende Übungen zeigen praktikable Möglichkeiten, die leicht in den beruflichen und privaten Alltag zu integrieren sind. Nicht zuletzt wird der schwerste Gesundheitsgegner gezähmt: der innere Schweinehund.

Regelmäßiger Kontakt zu jedem Teilnehmer

Die im Rahmen der persönlichen Gesundheitsstrategie entwickelten Maßnahmen begleitet Padoc für sechs Monate. Während dieser Zeit besteht regelmäßiger Kontakt zu jedem Teilnehmer. Durch die klugen Planungen der Teilnehmer, die Unterstützung durch Padoc und das Follow up nach sechs Monaten, ist, glaubt Dr. Frank-Jürgen Weise, Vorsitzender des BAVorstandes „eine signifikante und nachhaltige Verbesserung von Gesundheitsverhalten und -kompetenz der oberen und obersten Führungskräfte gelungen“.

Auch die Ergebnisse des Follow ups belegen den nachhaltigen Erfolg: Jeder der bisher 214 Absolventen des Padoc-Programms hat eine hohe Veränderungsbereitschaft gezeigt und eine persönliche Gesundheitsstrategie entwickelt. 520 geplante Gesundheitsmaßnahmen zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement wurden in einem Zeitraum von sechs Monaten nach dem Seminar im Durchschnitt zu 92 Prozent erfolgreich umgesetzt. Übrigens ein Ergebnis, dass die Führungskräfte in Seminaren seit mehr als zehn Jahren üblicherweise erzielen. Damit verbunden ist zum Beispiel das Erreichen von Gewichtsreduktion, Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Verminderung von Beschwerden, Verringerung

des Stressempfindens. Der Anteil der Teilnehmer mit einer hohen Gesundheitskompetenz hat sich von 21 auf 85 Prozent erhöht. Der von den Teilnehmern erwartete und eingetretene Nutzen für die berufliche Leistungsfähigkeit macht dieses Seminar nach Bewertung von Frank-Jürgen Weise „zu einer Investition, die sich im besten Sinne rechnet.“

Auch der Vorstand hat teilgenommen

Alle drei Mitglieder des Vorstands haben teilgenommen, sind damit vorbildliche Lernmodelle und setzen ein deutliches Zeichen zur Bedeutung des Themas in die Organisation. Die Führungsaufgabe Gesundheit beginnt bei der Unternehmensleitung. Immer dann, wenn sich Geschäftsführer oder Vorstände aktiv beteiligen, sich einbringen, nachfragen und authentisches Interesse zeigen, hat BGM eine so außergewöhnlich positive Wirkung wie bei der BA. Das ist neben der Professionalität des Programms einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg des Themas Gesundheit in Unternehmen. Die BA ist dabei ein hervorragendes Beispiel für alle Unternehmen, unabhängig von der Branche und Größe. In unserer Beratungspraxis treffen wir häufig auf Situationen, in denen das Top-Management das BGM delegiert und bestenfalls mit einem kurzen Statement äußert.

Wenn die Geschäftsführer oder Vorstände keinen kontinuierlichen Gesundheitsdialog mit ihren Bereichsleitern führen, fehlt diesen Führung und Vorbild. Anders bei der BA: Durch die Teilnahme der drei Vorstände waren alle obersten Führungskräfte für das Seminar gewonnen. Diese wiederum haben dann mit ihrer positiven Erfahrung und optimal unterstützt durch den Bereich Personal/Organisationsentwicklung ihre Führungskräfte zu einer Teilnahme inspiriert. Außerdem waren die positiven Veränderungen des Gesundheitsverhaltens der Absolventen schnell sichtbar und mit dem ausnahmslos erstklassigen Feedback somit ein

zusätzlicher Anreiz sich zum Seminar anzumelden. Im Ergebnis ist es somit gelungen, dass fast alle der 300 oberen und obersten Führungskräfte der Bundesagentur für Arbeit diese besondere Chance, die der Arbeitgeber bietet, genutzt haben. Durch das Gesundheitsprogramm hat eine Veränderung der Unternehmenskultur bei den oberen Führungskräften stattgefunden. Es wird über die persönliche Gesundheitssituation gesprochen, Gesundheitspartnerschaften haben sich gefunden und es ist in der Führungsakademie der BA nicht mehr ungewöhnlich beim Mittagessen in Sportkleidung neben dem Vorstand zu sitzen.

Gesundheitsbezogenes Führen der Mitarbeiter

Die Gesundheitskompetenz von Führungskräften hat neben der eigenen Gesundheit einen zweiten wesentlichen Aspekt: das gesundheitsbezogene Führen der Mitarbeiter. Das erste Thema ist dabei die optimale Voraussetzung für das zweite. Wer erfahren hat, wie leicht eine Verhaltensänderung in den Alltag zu integrieren ist, wie schnell Erfolge sichtbar werden und wie vielfältig die Ergebnisse auf Arbeit und Freizeit wir-

ken, ist gestärkt und bereit für die Führungsaufgabe Gesundheit gegenüber jedem einzelnen seiner Mitarbeiter. Denn das wirksamste Instrument zur Verbesserung der Gesundheit von Mitarbeitern als notwendige Voraussetzung für berufliche Leistungsfähigkeit ist das Gespräch zwischen Führungskraft und Mitarbeiter.

Über die erfolgreiche Verbesserung der eigenen Gesundheit wurde bei den Führungskräften der BA das Interesse an einem Transfer auf andere Führungsebenen und die Mitarbeiter geweckt: Damit setzt sich der begonnene BGM-Prozess logisch fort. Hier hat sich also eine Nachfrage entwickelt, im Gegensatz zu den ansonsten üblichen Programmen, die gegen übergroße Hürden versuchen die Führungskräfte von ihrer Führungsaufgabe Gesundheit zu überzeugen. Die BA unterstreicht mit diesem Programm ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Häufiges Zitat der Seminarteilnehmer: „Ich danke meinem Arbeitgeber, dass er mir die Teilnahme an einem so außergewöhnlichen Programm ermöglicht.“

Zusammenfassend ist gelungen, den gesamten Vorstand und nahezu alle oberen und obersten Führungskräfte für eine Teilnahme zu gewinnen und für das

Programm zu begeistern. Zudem wurde bei allen Teilnehmern ein gesundheitlicher Veränderungsprozess eingeleitet, der nach sechs Monaten zu bemerkenswerten und nachhaltig wirksamen Ergebnissen auf verschiedenen Feldern geführt hat. Damit ist die Voraussetzung geschaffen, um den erfolgreich begonnenen Veränderungsprozess bei den Führungskräften, bei deren Mitarbeitern und damit in der gesamten Bundesagentur für Arbeit gewinnbringend fortzusetzen. Diese Erfolgskriterien sind Grundlage für Unternehmen aller Branchen und Größen für ein lohnendes, demografie-sensibles und nachhaltiges Gesundheitsmanagement.



Autor
Michael Kühn,
Geschäftsführer
Personal/Organisationsentwicklung der Bundesagentur für Arbeit, michael.kuehn@arbeitsagentur.de



Autor
Dr. med. Dirk Lümekemann,
padoc - health & productivity management, Hamburg, dirk.luemekemann@padoc.de