



eLoquenz

Newsletter der Loquenz Unternehmensberatung GmbH · www.loquenz.de

Nicht nur „Nice to have“ sondern wirklich erfolgreich – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wo bleibt das „BGM“ im Maßnahmenwust?

Nicht selten bewegen wir uns in Sachen „Führungskräfteentwicklung“ – konkret Trainings und Coachings zum Thema „Gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung oder Fehlzeiten-gesprächsführung“ - in Konzernen und mittelständischen Unternehmen. Auf unseren Wegen von Termin zu Termin finden wir uns zuweilen plötzlich mitten in einem „Gesundheitstag“ wieder. Dann stellen wir uns in schöner Regelmäßigkeit die Frage: Wieso wissen wir eigentlich nichts von diesem „Gesundheitstag“? Es wäre ja schließlich sinnvoll, uns als Fürsprecher einer solchen Maßnahme einzusetzen, schließlich geht es um **dasselbe Thema**. Das heißt nicht anderes als: „Eigentlich“ stehen die beiden **Interventionen in einem engen Zusammenhang**. Beide tragen zur **Sensibilisierung** der Belegschaft in Sachen „Gesundheit“ bei. Und dennoch: wir wussten nichts von diesem Gesundheitstag und dies trotz zahlreicher Vorgespräche und der wiederholten Frage „Was macht Ihr Unternehmen bisher im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung?“

Ergo: Wir haben schlicht und ergreifend keine umfassende Antwort darauf erhalten und das hat Gründe!

Die meisten Unternehmen bieten mittlerweile zum Beispiel Rückenfitness, Ernährungsberatung, Raucherentwöhnungs- oder Nordic-

Walking-Kurse an. Diese (häufig präventiven) Einzelmaßnahmen einerseits und Maßnahmen im Bereich Führungskräfteentwicklung (z.B. Führen von Rückkehrgesprächen, Gesundheitsorientierte Führung) andererseits werden jedoch von ganz unterschiedlichen Abteilungen und Akteuren gesteuert.

Das heißt, der Personalentwickler als Projekteigner bei der Führungskräfteentwicklung weiß zuweilen nur wenig von den vielfältigen Aktivitäten der (Betriebs-) Krankenkassen oder auch des Arbeits- und Gesundheitsschutzes im gleichen Unternehmen. Das heißt nichts anderes, als dass an vielen Stellen im Unternehmen sehr wohl die Notwendigkeit zum BGM erkannt ist. Doch die einzelnen Akteure agieren weitgehend unabhängig voneinander – es fehlt die **gemeinsame Klammer** und damit steigt auch die Gefahr, dass die **Einzelmaßnahmen im Sand verlaufen....**

Abbildung 1 verdeutlicht

(1) die **Vielfalt der Akteure** beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement und
(2) die **Notwendigkeit eines internen Steuerungskreises**, damit die Effekte betrieblichen Gesundheitsmanagements überhaupt messbar und kontrollierbar werden.

Ergo: das Thema muss ganzheitlich betrachtet, gesteuert und strategisch im Unternehmen verankert werden.

Inhaltsverzeichnis Special 2008

Nicht nur nur „Nice to have“ sondern wirklich erfolgreich!

- ▶ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Editorial

Medical Fitness mit System

- ▶ Die Gesundheitszentrum Beratung GmbH

Design und Funktionalität

- ▶ Fitness mit Technogym

Der Coaching-Tipp

- ▶ Kampf der Aufschieberitis

„Just one Question...?“

- ▶ an Herrn Lynggaard von der DanTrim GmbH

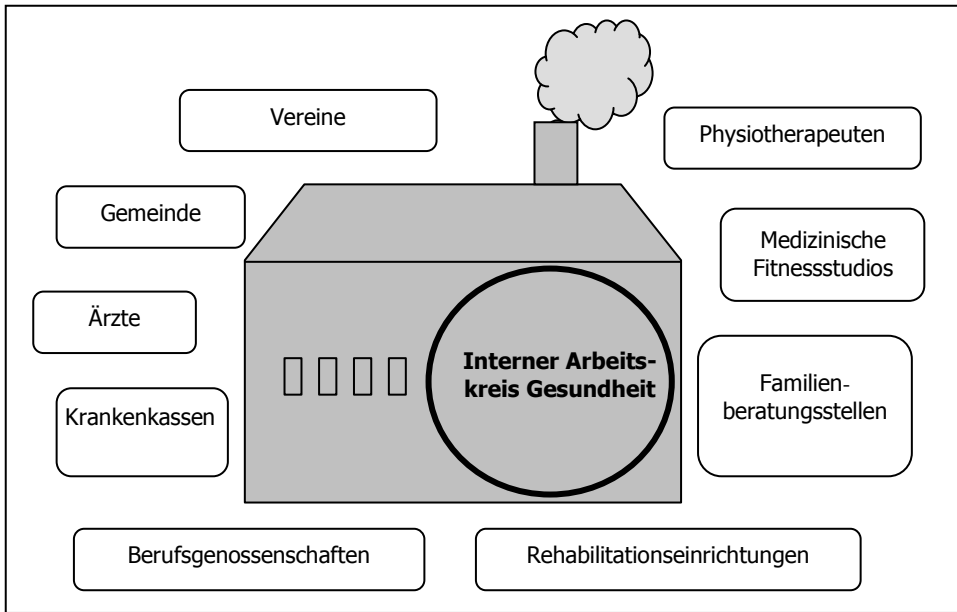
Buchbesprechung

- ▶ „Energiekompetenz. Produktiver denken, Wirkungsvoller arbeiten, Entspannter leben.“

Aktuelles

- ▶ Messe Zukunft Personal
- ▶ Loquenz-Forum
- ▶ Unternehmerdialog
- ▶ HRexperts.forum: B-Player Vergessene MitarbeiterInnen?
- ▶ BDU-Beraterworkshop
- ▶ BDU-Beraterstag 2008
- ▶ Coaching-Tagung des WiPs
- ▶ Immaterielles Betriebsvermögen sichtbar machen
- ▶ „Führung“ Intensivkurs
- ▶ Workshop „Erfolgreiche Stellenbesetzung“
- ▶ Vortragstraining
- ▶ Seminar „Systeme stellen – Mehr als nur ein Format“
- ▶ Weiterbildung Management Coaching
- ▶ Workshop Coaching-Kompetenz
- ▶ Workshop Teamentwicklung

Abbildung 1: Akteure des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

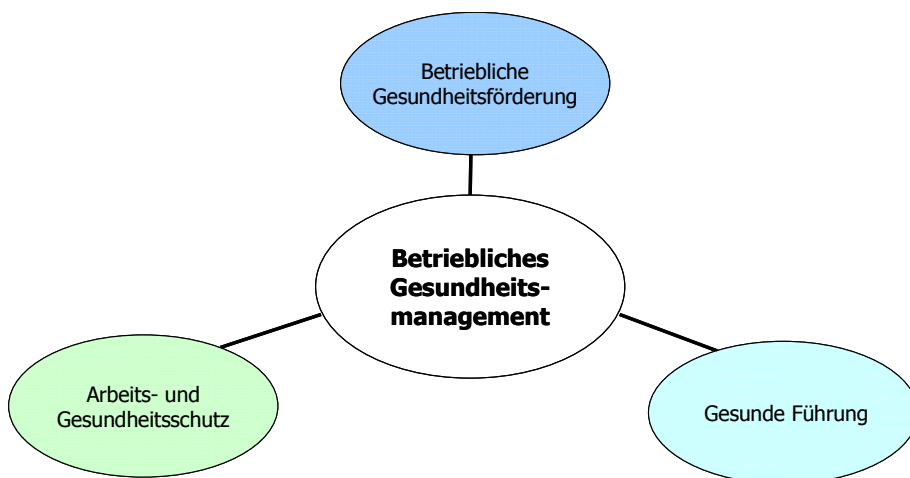


Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – was ist das?

„Betriebliches Gesundheitsmanagement ist die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten. Betriebliches Gesundheitsmanagement bedeutet, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als strategischen Faktor in das Leitbild und in die Kultur sowie in die Strukturen und Prozesse der Organisation einzubeziehen. Es handelt sich also um eine Managementaufgabe“ (Wienemann, 2002).

Dieses strategische Ziel lässt sich auf operativer Ebene durch die drei großen Handlungsfelder des BGM umsetzen: Betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeits- und Gesundheitsschutz und Gesunde Führung. Um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, sollten die Beteiligten dieser Bereiche optimalerweise in einer internen Steuerungsgruppe („Arbeitskreis Gesundheit“) zusammenarbeiten. Folgende Abbildung verdeutlicht dies:

Abbildung 2: Dimensionen eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

aus aktuellem Anlass legen wir nach! Das Thema „Gesundheit“ steht im Vordergrund dieses eLoquenz-Specials. Nicht zuletzt deshalb, weil wir uns freuen, am 9. und 10. September einigen von Ihnen auf der „Zukunft Personal“ in Köln mal wieder persönlich zu begegnen. Wir werden dort zum Thema „Firmenfitness“ referieren und möchten Ihnen mit diesem Special das Thema bereits im Vorfeld der Messe schmackhaft machen. Was ist eigentlich „Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“ in unserem Loquenz-Verständnis? Unser Beitrag ist wie immer aus unserer Beratungserfahrung abgeleitet und gibt Ihnen sicher einige Hinweise, wie Sie „BGM“ angehen können. In Köln treffen Sie uns am Stand unseres Kooperationspartners Technogym, der in Sachen Fitnessgeräte einiges an Design, Stil und Funktionalität zu bieten hat. Torsten Hofsäss - Business Sales Developer Medical/Corporate Health bei der Technogym Wellness & Biomedical GmbH - bietet Ihnen in dieser Ausgabe einen kleinen Einblick in die Welt der Top-Fitnessgeräte! Schließlich möchten wir Ihnen hier und jetzt etwas über unser Schwesterunternehmen berichten: unsere „Gesundheitszentrum Beratung GmbH“, die dafür sorgt, dass sich „Medical Fitness“ im Studio oder auch im Unternehmen richtig rechnet. Schließlich gibt's jede Menge „Aktuelles“ und einen wertvollen Coaching-Tipp von Claudia Heizmann.

Sie sind an dieser Stelle nochmals herzlich eingeladen, uns und unsere Kooperationspartner auf der „Zukunft Personal“ persönlich zu treffen oder sich – wie immer – von uns ein bisschen „infotainen“ zu lassen. Gerne erhalten Sie von uns eine kostenlose Messe-Eintrittskarte! In diesem Sinne:

Viel Spaß und hoffentlich bis bald!

Jan Kuhnert Stephan Teuber



Die drei Handlungsfelder des BGM

1) Arbeits- und Gesundheitsschutz

Hier liegen die Wurzeln des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Vorrangig geht es hier um die stete Verbesserung von Arbeitsumfeld, -prozessen und -mitteln. In Zusammenarbeit mit den Berufsgenossenschaften und Rentenversicherungsträgern werden z. B. Arbeitsplatzanalysen durchgeführt und in der Folge beispielsweise körperliche Belastungswechsel empfohlen. Da er gesetzlich verankert und damit obligatorisch ist, **wird der Arbeits- und Gesundheitsschutz meist intensiv behandelt und ist intakt.**

2) Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung fokussiert den Bereich **Verhaltensprävention**. Häufige Maßnahmen sind zum Beispiel die Kooperation mit lokalen (gesundheitsorientierten) Fitnessstudios, Rückenschulen oder auch die Implementierung eines firmeneigenen Gesundheitszentrums. Die **§§ 20 des SGB V sowie 44 SGB IX** bieten Unternehmen attraktive Anreize zur Gesundheitsförderung in diesem verhaltenspräventiven Bereich. Je nach Unternehmensgröße lohnt sich hier entweder die Implementierung eines firmeneigenen Gesundheitszentrums inklusive Rehabilitationssportabteilung mit von den Krankenkassen zugelassenen Geräten oder die Kooperation mit einer oder mehreren externen Sportstätten und die Abrechnung als geldwerten Vorteil zu steuerlich günstigen Konditionen.

Für kleinere Unternehmen kann sich ein Zusammenschluss (z. B. innerhalb eines Gewerbegebietes) lohnen. Andernfalls kann eine Bezuschussung sportlicher Aktivitäten in umliegenden Fitnesscentern erfolgen, die optimalerweise so geregelt ist, dass ein Zeiterfassungssystem die Besuche registriert und z. B. nach 12 Besuchen/Quartal das Bruttogehalt durch einen geldwerten Vorteil aufgestockt wird.

3) Gesunde Führung

Alle Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eines Unternehmens sind unglaublich, wenn für den langen Arm des Betriebes – für die Führungskraft vor Ort – Gesundheit kein Thema ist! Interessieren sich die Vorgesetzten nicht für psychische oder physische Belastungsmomente bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, **konterkariert** dies auch das passendste Präventionskursprogramm. Führungskräfte müssen daher für das Thema **sensibilisiert** und zum anderen in puncto **„Gesunde Gesprächsführung“** trainiert werden. In diesem Feld des BGM haben sich daher Trainings, Workshops und Coachings als geeignete Maßnahmen auch zur mittel- und langfristigen Thematisierung und Sensibilisierung bewährt. Die Führungskräfte spielen im Steuerungskreis/in der Projektgruppe eine wichtige Rolle. Dort befinden sie

mit anderen Akteuren nicht zuletzt über Maßnahmen der internen Kommunikation, um „Gesundheit“ im ganzen Unternehmen zum Thema zu machen!

Gezielte Steuerung vs. Maßnahmenwust!

Betriebliches Gesundheitsmanagement muss – wie der Name schon sagt – gemanaged werden. Dafür bedarf es einer **internen Steuerungsgruppe** „Gesundheit“ – häufig auch Projektgruppe oder Arbeitskreis Gesundheit genannt. Dieser setzt sich aus folgenden Akteuren zusammen:

- ▶ Führungskräfte
- ▶ Mitarbeitervertretung und Schwerbehindertenvertretung
- ▶ Mitarbeiter des Personalmanagements
- ▶ Betriebsarzt
- ▶ Weitere externe und interne Experten, die dauerhaft oder auch punktuell hinzugezogen werden, zum Beispiel Berater, Moderatoren, psychosoziale Beratungsstellen, Vertreter der Krankenkassen, Gleichstellungsbeauftragte.

In regelmäßigen Abständen tagt die Steuerungsgruppe, leitet Maßnahmen ein, steuert die Durchführung durch **interne und externe Experten**, erarbeitet Kriterien zur Erfolgsmessung der Einzelmaßnahmen, misst diese und berichtet der Unternehmensleitung.

7 Schritte zum Erfolg

Ein umfassendes, ganzheitliches BGM im Sinne von Qualitätsmanagement können Sie in 7 Schritten erreichen:

1. Schritt:

Gründung einer/der Projektgruppe Gesundheit mit Personen aus verschiedenen Funktionsbereichen und Hierarchieebenen

2. Schritt:

Analyse der Kennziffern (z.B. Fehlzeiten/Krankenstand/vorherrschende Krankheitsarten) oder generieren von Datenmaterial durch Arbeitssituationsanalysen, Mitarbeiterbefragungen sowie **Bestandsaufnahme** der bestehenden Aktivitäten/ Resonanz im Bereich BGM

3. Schritt:

Ableitung geeigneter **Maßnahmen** → Erhöhung der **Passung** von Krankheitsursachen / Problembereichen und Maßnahmen (präventiv und kurativ)

4. Schritt:

Information, Schulung und Empowerment der Führungskräfte

Die **drei Handlungsfelder** des BGM

Eine **zielorientiert arbeitende interne Steuerungsgruppe** ist erforderlich um ein BGM erfolgreich zu managen.

7 Schritte zu einem ganzheitlichen BGM

5. Schritt:

Gegebenenfalls **Erweiterung** des Angebotes auf allen drei Ebenen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

6. Schritt:

Change in einen „Gesunden Betrieb“ – ganz offiziell mit Commitment Act

7. Schritt:

Nachhaltigkeit und ständige Optimierung der Prozesse

Abschließend können folgende **Grundsätze eines funktionierenden Gesundheitsmanagements** deutlich herausgestellt werden:

- ▶ Gesundheitsmanagement ist ein Prozess.
- ▶ Bewusstseinsveränderung der Mitarbeiter und Führungskräfte geht nicht von heute auf morgen
- ▶ Für die umfassende Platzierung des Themas sowie die dauerhafte Motivation sind „Vorantreiber“ und interne „Pusher“ und Glaubwürdigkeit wichtig
- ▶ Alle Entscheider müssen die Prinzipien von Gesundheit im Betrieb leben und tragen und sie gegenüber den Mitarbeitern vermarkten.
- ▶ BGM erzeugt Resonanz und rechnet sich dann, wenn die Maßnahmen an den betrieblichen Bedarf angepasst sind.

Fazit: Gesundheit und Krankheit müssen **Thema** werden, weil es sich ganz einfach lohnt!

In einem Projekt der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA-Report 3; <http://www.iga-info.de/>) wurde die Wirksamkeit und der Nutzen betrieblicher Prävention nachgewiesen. Es konnte eine Senkung der Krankheitskosten um 26% erreicht werden. Von BGM können alle Organisationen profitieren – unabhängig von ihrer Branche und Größe! Unterschiedlich umfangreiche Konzepte müssen auf die Struktur und auf den Bedarf des Unternehmens angepasst werden. Dabei unterstützen wir Sie gerne mit unserer Projekt- und Branchenerfahrung!

Literatur:

Badura, B., Hehlmann, T.: Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunden Organisation, 2003
 Badura, Bernhard/Ritter, Wolfgang/Scherf, Michael: Betriebliches Gesundheitsmanagement – ein Leitfadens für die Praxis, 1999
 Bamberg, Eva: Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. Arbeits- und organisationspsychologische Methoden und Konzepte, 1998

*Daniela Himmelreich/Sina Pustal
 unter Mitarbeit von Helga Hergath*

Medical Fitness mit System – Die Gesundheitszentrum Beratung GmbH

Ein **Gesundheitszentrum** in Zusammenarbeit zum Beispiel mit einem Physiotherapeuten in ein Unternehmen zu integrieren ist eine tolle Idee! Dem entgegen steht das deutsche Gesundheitswesen. Es ist bürokratisch, umständlich, bringt wenig und passt nicht zu einem guten Studio? Diese Vorurteile sind weit verbreitet und stimmen auch teilweise. Die Zulassungsvoraussetzungen und Dokumentationspflicht für die Zusammenarbeit mit Krankenkassen sind kompliziert, zeitaufwändig und vielfach undurchschaubar.

Die **Gesundheitszentrum Beratung GmbH** hat ein Konzept entwickelt, das jedem den einfachen Einstieg in das Gesundheitswesen erleichtert. **Rund um den Gesundheitszirkel der Firma TechnoGym Wellness & Biomedical GmbH** gibt es ein Bündel von Konzepten, mit denen der Bürokratie begegnet und Geld verdient werden kann. Endlich können Studiobetreiber die **Idee des kompetenten Gesundheitsdienstleisters in die Tat umsetzen!**

Das Konzept beinhaltet einen MPG (Medizinproduktegesetz)-zugelassenen **Gerätezirkel**, der für **Krankengymnastik am Gerät (KGG)**, **Rehabilitationssport** und **Prävention** eingesetzt werden kann. Die integrierte

Software zur Trainingsdokumentation „Wellness System“ ermöglicht eine optimale Kunden- und Ärztebetreuung.

Neben der „Hardware“ bietet das Konzept auch **Unterstützung bei bürokratischen Hürden**. Berater kümmern sich um

- ▶ den Aufbau eines Ärztenetzwerkes
- ▶ Verhandlungen mit den Krankenkassen
- ▶ Gründung einer Rehasport-Abteilung in Kooperation mit dem Reha- und Gesundheitssport e. V.
- ▶ Abrechnung der Rehasport-Verordnungen mit den Krankenkassen
- ▶ gesonderte Vereinbarungen und zentrale Abrechnung mit den Krankenkassen über § 20 SGB V; § 44 SGB IX
- ▶ Schulung der Mitarbeiter zur Vertriebs- und Organisationsumsetzung
- ▶ Marketingpaket für die Öffentlichkeitsarbeit

Um die (Neu-) Ausrichtung auf dem Gesundheitsmarkt wirksam begleiten zu können, erfolgt diese intensive **Betreuung über einen Zeitraum von zwei Jahren**. Regelmäßige **Coachings** werden durchgeführt. Außerdem treffen sich 15–20 Studiobetreiber im so genannten **Member Club** drei Mal jährlich zum intensiven Austausch.

Jan Kuhnert/Stephan Teuber

Sie interessieren sich für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“?

Wenden Sie sich direkt an Daniela Himmelreich oder Sina Pustal:

Telefon 0711 - 75 85 77 870
 Mobil: 0173-980 86 33

E-Mail:
daniela.himmelreich@loquenz.de
 oder sina.pustal@loquenz.de



*Daniela
 Himmelreich*



*Sina
 Pustal*

Von BGM **profitieren alle!**

Die Gesundheitszentrum Beratung GmbH.....innovatives Konzept mit großem Potenzial.

Bürokratische Hürden?...
 Werden leicht **überwunden!**

Design und Funktionalität

Fitnessgeräte von Technogym

Technogym ist einer der führenden Anbieter von Premium-Fitness-Geräten weltweit: Die Geräte fördern in über 30.000 Fitnessstudios, Physiotherapiepraxen sowie mehr als 20.000 Privathaushalten die Gesundheit vieler Menschen. **Jeden Tag halten sich 15 Mio. Personen mit Technogym-Geräten und Konzepten fit und gesund.**

Technogym ist im Bereich der **Primär- und Sekundärprävention** der ideale Partner für Gesundheitssport am Arbeitsplatz sowie für die orthopädische und metabolische Rehabilitation und **Wiedereingliederung** von Mitarbeitern nach langen Krankheitsphasen.

So wird zur Leistungsstärke der Mitarbeiter beigetragen:

- ▶ Umfassendes Spektrum zertifizierter, von internationalen Organisationen zugelassener Produkte
- ▶ Langlebige und sichere Geräte in erlesenem Design
- ▶ Hardware- und Softwareplattform als gemeinsame Basis aller Beteiligten für die Gesundheit der Trainierenden
- ▶ Kompatibilität mit externen Testgeräten wie Metabolismus-Messsystemen
- ▶ Passgenaue Konzepte zur Einbindung eines Studios in die Unternehmensstrukturen

„Es besteht kein Zweifel, dass die künftigen erfolgreichen Unternehmen einen Fitness/Gesundheits-Plan neben dem Business-Plan haben werden.“

Dr. Dorian Dougmore, Adidas UK Wellness Programm Director

Profitieren Sie von den vielen Vorteilen der Prävention in Ihrem Unternehmen: eine erhöhte Produktivität Ihrer Mitarbeiter, geringere Gesundheitskosten, weniger Ausfälle, angenehmeres Arbeitsklima und eine verbesserte Mitarbeiterbindung!

Besuchen Sie uns auf der Messe „Zukunft Personal“ in Köln am 9. und 10. September 2008! Wir begrüßen Sie gerne auf unserem Stand!

Torsten Hofsäss und Ihr Technogym-Team!

Technogym, der ideale Partner für Gesundheitssport.

Vorteile:
erhöhte Produktivität & geringere Gesundheitskosten



Der Coaching-Tipp: Kampf der Aufschieberitis

Selbstmanagement im Umgang mit Vermeidungsverhalten und Unlustgefühlen

Selbstsabotage – ärgerlich, aber real

Die Olympischen Spiele sind vorbei und wir bewunderten die unglaublichen Leistungen der Sportler und Sportlerinnen. Äußerster Einsatz und Leidenschaft für das Ziel, eine Medaille zu erringen - WOW! Und wir erinnern uns an unsere eigenen Vorsätze: Zwei Mal die Woche Nordic Walking. Morgens 10 Minuten Meditation. Frühstück mit frisch zubereitetem Müsli. In der Mittagspause einen flotten Spaziergang anstelle von belegtes Brötchen vor dem Bildschirm. Keine Fernsehexzesse und schon gar keine Alkoholexzesse bis spät in den Abend und so weiter und so fort...

Gerade wenn es um unsere körperliche und geistige Fitness geht, mangelt es uns nicht an guten Ideen und Vorsätzen. Und auch nicht an ebenso vielen **Ausreden, warum wir gerade heute noch nicht anfangen können!**

Warum sabotieren wir uns selbst und verschieben immer wieder die Umsetzung unserer Ziele? Die Psychologie unterscheidet zwischen **funktionalem und dysfunktionalem Aufschieben**: Beim funktionalem Aufschieben haben wir uns bewusst für eine andere Aufgabe entschieden, weil sich z. B. die Prioritäten verändert haben oder eine wichtige Information fehlt. Beim dysfunktionalen Aufschieben – oder auch Aufschieberitis – führen Personen eine Handlung aus, obwohl sie eine alternative Handlung für besser halten.

Selbstbeschimpfung hilft hier nicht weiter. Zielführender ist es, zu überlegen, welche **inneren Muster und Überzeugungen zum Vermeidungsverhalten** führen.

Vermeidungsverhalten führt zu Stress

Der Hauptgrund für die Aufschieberitis sind meist eine **geringe Frustrationstoleranz** und die dahinter liegenden **irrationalen Überzeugungen** wie zum Beispiel „**Es muss mir leicht fallen**“ oder „**Es darf nicht weh tun**“. Irrationale Überzeugungen sind der unbeholfene Versuch, Frust und Unlustgefühle zu vermeiden – und führen genau zum Gegenteil. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, dass es viel anstrengender ist, Dinge aufzuschieben als sich den unvermeidlichen Frustmomenten zu stellen.

Wie schaffen wir es, ein **sinnvolles Maß an Frust** auszuhalten und auch die Fähigkeit zu erlernen, **Belohnungen** auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben? Folgende Selbstmanagement-Strategien erleichtern es uns, unsere Ziele Schritt für Schritt zu realisieren:

1. Bewusste Einstellungsänderung und Konfrontation mit Frust:

Machen Sie sich bewusst, dass Unlustgefühle und Hürden vor allem in der Anfangsphase normal sind und dazu gehören. Anspruchsvolle Ziele haben ihren Preis - und sind es wert, in sie zu investieren. Hilfreich ist die Überzeugung: „Es muss mir nicht leicht fallen“ oder „Es darf anstrengend sein, und ich bin gespannt, wie lange ich tatsächlich durchhalte!“

2. Eine klare Vorstellung von der Zielerreichung

und von den sofort umsetzbaren Schritten ist hilfreich. Im Geiste sollten Sie schon die ersten Schritte gehen können. Wir brauchen digitale und analoge Informationen, um motiviert für unser Ziel zu bleiben, auch unter Stress und in Durststrecken. Die möglichst intensive Vorstellung des Zieles mit Sehen, Spüren, Hören, Schmecken und Riechen sollte auch für die anschließende Belohnung gelten. Überlegen Sie sich, wie Sie sich immer wieder zwischendurch dafür belohnen können, dass Sie Ihr Verhalten ändern.

3. Furcht vor Scheitern vorwegnehmen

und utilisieren: In einem Worst-case-Szenario wird meist schnell deutlich, dass auch wenn die schlimmste Katastrophenphantasie wahr würde, die Folgen dennoch weniger dramatisch wären als befürchtet. Hilfreich ist dann das Nachdenken darüber, was Sie tun können, wenn tatsächlich der Supergau eintreten würde.

4. Sozialen Druck herstellen:

Erzählen Sie Ihren Arbeitskollegen und Freunden, was Sie sich vorgenommen haben oder suchen Sie am besten gleich Mitstreiter, mit denen Sie sich verabreden. Unser Handeln ist immer auch eine Folge der Erwartungen an uns, daher ist es förderlich, eine positive Erwartungshaltung herzustellen. Hilfreich ist zudem, sich ein Vorbild zu suchen und zu interviewen, d. h. eine Person, die zielorientiert arbeitet und ihr Vermeidungsverhalten gut unter Kontrolle hat.

5. Freude an der Tätigkeit entwickeln:

Auch wenn wir das Ziel fest im Blick haben ist es für das Durchhaltevermögen unterstützend, wenn das gewünschte Verhalten selbst mehr und mehr zum Genuss wird. Zum Beispiel das frühe Aufstehen am Morgen kostet den Langschläfer im ersten Moment Überwindung, er oder sie wird jedoch schnell belohnt durch einen entspannten und genussreichen Tagesbeginn.

6. Einfach tun, nicht lange nachdenken:

Wenn die Planungsphase abgeschlossen ist,

Aufschieberitis

- lieber morgen als heute-

Selbstmanagement-Strategien fördern die schrittweise **Zielerreichung**

setzen Sie Ihre Pläne nach dem „Sofort-Prinzip“ einfach um, ohne lange auf die passende Stimmung zu warten. Tückisch in der Umsetzung sind irrationale Überzeugungen wie die, dass man erst Lust bekommen muss, um etwas anzupacken oder dass die Rahmenbedingungen ideal sein müssen. Also Laufschuhe anziehen und los! Hier ist die Konzentration auf das „Jetzt“ wichtig und das bewusste Nicht-Nachgeben bei ablenkenden Impulsen, bis die Initialzündung eingesetzt hat.

Und zum Schluss: Seien Sie zu Beginn nicht zu ehrgeizig: Überlegen Sie sich, wie lange Sie es gut schaffen können, konsequent Ihr Ziel zu verfolgen: eine halbe Stunde? Zwei? Fangen Sie klein an, aber halten Sie sich dann an Ihre vorgenommene Zeit. Wenn Sie merken, dass es Ihnen leicht fällt, erhöhen Sie den Zeitrahmen bzw. nehmen Sie eine neue Aufgabe hinzu. Wichtig: **Messen Sie sich an Ihrem „alten“ Vorgehen, nicht an Ihrem Traumziel.** Dann sehen Sie auch in kleinen Schritten, was Sie erreicht haben. „Aller Anfang ist schwer...“ Das bedeutet auch, dass es immer leichter für Sie werden wird!

Das Thema Zielerreichung und eigene Selbstsabotageprogramme zu durchschauen lässt sich am besten gemeinsam mit einem Coach bearbeiten, der mit Ihnen hilfreiche Selbstmanagement-Strategien erarbeitet.

Claudia Heizmann

Literatur:

Jens Uwe Martens, Julius Kuhl: Die Kunst der Selbstmotivierung, Stuttgart 2004

Marc Stollreiter, Johannes Völgyfy: Selbstdisziplin. Handeln statt Aufschieben, Offenbach 2001

Messen Sie sich an Ihrem „alten“ Vorgehen, nicht an Ihrem Traumziel



Sie erreichen Frau Claudia Heizmann unter

Tel. 07 11 - 7 58 57 78 70

oder

per E-Mail:
claudia.heizmann@loquenz.de

„Just one question...“

DanTrim ist eine 100%-ige Tochter der Fleggaard-Group und hat in den letzten 11 Jahren in Dänemark viele Firmenfitnessstudios in namhafte Firmen (u. a. LEGO, Danfoss, Danische Bank) implementiert. Jetzt wurde das Erfolgskonzept an eine Versicherung verkauft.

Wir fragen Claus Lyngaard (Fleggaard-Group, Geschäftsführer Deutschland und einer der übergeordneten Leiter, Dänemark):

Von: office@loquenz.de
Gesendet: Montag 25.08.2008, 10:05
An: Claus Lyngaard
Betreff: Just one question...

Sehr geehrter Herr Lyngaard,

wir freuen uns, dass Sie sich an unserer Kundenzeitung beteiligen. Sie sind einer der Geschäftsführer von DanTrim Deutschland, einer Tochter der dänischen Fleggaard-Group. Sie implementieren ihre Firmenfitness-Konzepte auch auf dem deutschen Markt bei namhaften Unternehmen.

Was macht DanTrim so erfolgreich?

Herzlichen Dank für Ihre Antwort und viele Grüße von sämtlichen eLoquenzianern!

Von: Claus Lyngaard
Gesendet: Mittwoch 27.08.2008, 14:47
An: office@loquenz.de
Betreff: AW: Just one question...

Sehr geehrte eLoquenzianer,

DanTrim hat sich auf die Konzeption, Maßnahmenumsetzung und das Betreiben von betrieblichen Gesundheitszentren spezialisiert. Mitte der 1990-er Jahre stellten wir eine bedeutende Expertise und neue Ansatzpunkte der Betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Gemeinsam mit führenden dänischen Unternehmen und setzten wir unsere gewonnenen Erkenntnisse und Studien in der Praxis um. Wir konnten schon bald feststellen, dass wir mit dieser modernen Unternehmensstrategie Krankheiten am Arbeitsplatz vorbeugen sowie die Motivation und Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen erhöhen. Ergebnis war die Sicherung und Erhöhung der Produktivität und Qualität. 2004 wurde DanTrim ein Teil des Fleggaard Konzerns. Dies war gleichzeitig der Startschuss für die europäische Erweiterung und Publizierung dieser neuen Ansätze in Deutschland. Hierzulande zählen wir bereits u. a. die Unilever AG, T-Mobile, 3M, Cognis, Procter & Gamble, EADS, Salzgitter AG sowie namhafte Automobilhersteller (u. a. Ford, Opel, Toyota F1, Mazda Europe) zu unseren Kunden. Die Vorteile unseres Angebots liegen dabei besonders in einem ganzheitlichen Ansatz von „Company Healthcare“ als Gesundheitsförderung im klassischen Sinne, individuell ergänzt durch unsere Spezialisierungen und Zusatzangebote:

- ▶ „DanTrim Prevent“ mit Fokus auf die Work-Life-Balance und
- ▶ „DanTrim Medical“, wo wir durch Checkups stark die individuelle Gesundheit Einzelner in den Blick nehmen
- ▶ „DanTrim-Care“ Komplettierung des Angebots durch physiotherapeutische Leistungen und entspannende Massagen für die Mitarbeiter

In einem Satz kann man sagen, dass wir mit unserem so genannten **„One Stop Shopping Konzept“** ein wichtiger Bestandteil zur Sicherung der Zukunft der Unternehmen geworden sind, in dem wir den Fokus auf die wichtigste Ressource des Unternehmens richten: nämlich auf die Mitarbeiter. Wir freuen uns darauf, auf der Messe Zukunft Personal in Köln dabei zu sein und die Besucher am Gemeinschaftsstand von Technogym/Loquenz zu begrüßen.

Herzliche Grüße von den „Nachbarn“ aus dem hohen Norden!

Claus Lyngaard
DanTrim GmbH, Industrieweg 27, 24955 Harrislee
www.dan-trim.de

Das **Erfolgsrezept** vom DanTrim



Claus Lyngaard,
Fleggaard-Group, Geschäftsführer Deutschland und einer der übergeordneten Leiter, Dänemark

Buchbesprechung

Verena Steiner: **Energiekompetenz. Produktiver denken, Wirkungsvoller arbeiten, Entspannter leben.**

Eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeit und Management, 4. Auflage München/Zürich 2005.

Kopfarbeit in Unternehmen erfordert Hochleistung, mental, psychisch und physisch. Anders als im Sport gehen die wenigsten Kopfarbeiter bewusst und sensibel mit ihrer Leistungsfähigkeit um, sondern „beißen“ sich mehr oder weniger erfolgreich durch den Tag. Verena Steiner wirbt sehr überzeugend für einen **klugen Umgang mit der eigenen Produktivität** und zeigt viele Wege auf, die eigenen Ressourcen im Arbeitsalltag besser auszu-schöpfen.

Sind Sie ein Morgen – oder Abendtyp? Zunächst geht es darum, sensibel zu werden für die **inneren Rhythmen** und zu erkennen, in welchem Wechsel Primetime, Hoch- und Tiefphasen individuell durchlebt werden. Routineaufgaben und Besprechungen also nicht in die **vormittägliche Primetime** legen. Die Wichtigkeit von **rhythmus-unterstützenden Gewohnheiten** und regelmäßigen **Pausen** für die Produktivität und das Wohlbefinden werden deutlich. Spannend die Erkenntnis, wann **Aufputzmittel** wie Koffein am meisten Wirkung erzielen (in der Up-Phase, nicht in der Down-phase, also den Espresso nach dem Mittagessen besser weglassen!) und welche negativen Wirkungen Nonstop-Aktivitäten bis ins Wochenende hinein haben. Wichtiges Motto: **Die Hochs verstärken anstatt die Tiefs wegdrücken!**

Im Teil 2 geht Verena Steiner auf die Unterscheidung zwischen **negativer Anspannung** – der größte Feind der Leistungsfähigkeit – und positiver Energie ein. Wie können Energiezustände und Stimmungen bewusster wahrgenommen und beeinflusst werden? Chronisch angespannte Menschen nehmen ihre Anspannung gar nicht mehr bewusst wahr. Die **Energie-Anspannungsmatrix** ist daher ein hilfreiches Tool, um Energiezustände zu reflektieren und bei Anspannung schnell gegen zu steuern mit Pausen, Bewegung, netten Kontakten oder angenehmen Tätigkeiten. Ziel ist es, möglichst intensiv den Zustand der **Calm Energy** auszukosten, d. h. der Zustand, wo Entspannung mit hoher Energie einhergeht.

Ein Tipp zur Steigerung der Produktivität, den jeder sofort umsetzen kann: **Arbeiten in Runden**, d. h. Dinge erst nochmals überschlafen und so eine Vorbereitungs- von der Ausführungsphase trennen. Dabei nutzen wir den Effekt, dass das Gehirn in der Entspannung weiter arbeitet und die Intuition als

intellektueller Erkenntnisprozess wird aktiviert.

Der ganzheitliche Ansatz zur Energiekompetenz von Verena Steiner, die wissenschaftliche Erkenntnisse kompakt und gut verständlich vermittelt und mit vielen Grafiken und Selbsttests verbindet, macht das Ganze zu einem absolut lesenswerten Arbeitsbuch!

Claudia Heizmann

Bestellen Sie das Buch unter:
[http://www.amazon.de/Energiekompetenz-Produktiver-Wirkungsvoller-Entspannter-Viel besch %C3%A4ftigte /dp/3866120303/ref=sr_1_1?ie=UTF8 &s=books&qid=loquenz21&sr=8-1](http://www.amazon.de/Energiekompetenz-Produktiver-Wirkungsvoller-Entspannter-Viel-besch-%C3%A4ftigte/dp/3866120303/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=loquenz21&sr=8-1)

Aktuelles

Messe Zukunft Personal

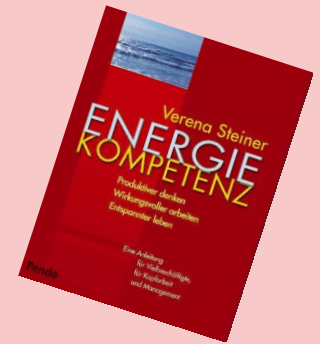
Gerne begrüßen wir Sie auf der Messe Zukunft Personal vom 9.-10. September zwischen 8.30 - 17.30 Uhr! Sie sind herzlich eingeladen, uns am Stand M.08, Halle 5.1 unseres Kooperationspartners Technogym, Europas erfolgreichsten Fitnessgerätehersteller, zu besuchen. Vereinbaren Sie mit Sina Pustal einen Gesprächstermin unter 07 11 - 7 58 57 78 70 oder besuchen Sie den Vortrag von Stephan Teuber zum Thema „Erfolg durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“ am 10. September um 15.30 Uhr im Forum 1, Halle 4.1. Unser Beraterteam freut sich auf Ihren Besuch. Gerne senden wir Ihnen eine kostenlose Eintrittskarte zu.

Loquenz lädt Sie herzlich zum ersten Loquenz-Forum ein

In den Loquenz-Foren erwarten Sie spannende Fachvorträge aus unserer Beratungsarbeit rund um Change Management, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Führungsentwicklung und Coaching. Neben Fachberichten werden Erfahrungsaustausch und Networking im Vordergrund stehen. Wir freuen uns auf Sie!

Das 1. Loquenz-Forum findet am 15. Oktober 2008 abends in Leinfelden-Echterdingen statt. Thema: Betriebliches Gesundheitsmanagement – unser Resümee von der Messe Zukunft Personal in Köln.
Die weiteren Termine (jeweils Abendtermine):
26.11.2008 (Leinfelden-Echterdingen)
18.03.2009 (Köln)
13.05.2009 (Leinfelden-Echterdingen)

Anmeldung und weitere Informationen unter office@loquenz.de.



Ein **ganzheitlicher Ansatz** zur Energiekompetenz

Messe Zukunft Personal:
Vortrag Stephan Teuber am 10.09.08 zum Thema
„**Erfolg durch Betriebliches Gesundheitsmanagement**“

Workshop „Unentdeckte Potenziale finden und fördern - B-Player - unsichtbare Kraft im Unternehmen“ am 28. Oktober 2008 in Stuttgart

Erfahren Sie, wie Sie Ihre B-Player erkennen und fördern können! Informieren Sie sich darüber, welche Rolle dabei der Personalbereich und die Führungskraft einnehmen und nutzen Sie die Gelegenheit, Lösungsansätze nicht nur kennen zu lernen, sondern auch mit Experten zu erarbeiten! Melden Sie sich unter www.loquenz.de über die Seite der Deutschen Gesellschaft für Personalführung e.V. an!

Unternehmerdialog

Der Landesverband Industrie (LVI e. V.) und der Bundesverband Deutscher Unternehmensberater (BDU e. V.) organisieren am 30. September 2008 in Stuttgart einen Dialog mit Unternehmern und Führungskräften aus dem Mittelstand in Baden-Württemberg. Nach der Vorstellung des Unternehmerdialoges referiert Stephan Teuber zum Thema Mitarbeiterbindung. Hier erfahren Sie die „7 Irrtümer der Mitarbeiterbindung“. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie auf unserer Internetseite www.loquenz.de.

HRexperts.forum des TÜV mit Stephan Teuber: B-Player – Vergessene MitarbeiterInnen?

Sie sind unauffällig und fleißig, arbeiten eher im Hintergrund, machen kaum Probleme aber immer ihren Job! Obwohl sie das Rückgrat eines jeden Unternehmens sind, stehen sie nicht im Fokus der eigenen Führung und der Personalentwicklung: die B-Player. Es dominiert nach wie vor der Blick auf die „High Potentials“ oder auf die „Problemkinder“. Höchste Zeit also, die Aufmerksamkeit auf die Mehrheit der Mitarbeiter zu lenken! Auf dem TÜV-Forum in Nürnberg am 16. Oktober 2008 gibt Stephan Teuber Führungstipps zum Umgang mit B-Playern und erläutert, was Sie unbedingt vermeiden sollten. Sie können sich per Fax unter 089 – 57912671 anmelden!

BDU-Beraterworkshop mit Stephan Teuber am 24. Oktober 2008 in Bonn

Kennen Sie die Situation, dass Ihr Kunde seine Bedürfnisse nicht komplett in den Beratungsaufgaben widerspiegelt? Interviewtechniken und Methoden aus dem lösungsorientierten Coaching helfen, den tatsächlichen Beratungsbedarf zu identifizieren und den Mandanten in diesem Beratungsprozess zu aktivieren. Gelingt dies, ist der Weg von der Aufgabenstellung bis zur Auftragsunterschrift nicht mehr weit. Die häufig auftretende Unentschlossenheit bei Interessenten ist auch Ihnen nicht fremd? Die Unterscheidung zwischen „Schaufensterbummlern“, „Besuchern“

oder tatsächlichen Kunden ist hier hilfreich, die kritische Phase der Auftragsgewinnung zu durchlaufen. Besuchen Sie den Workshop von Stephan Teuber „Wie aus Aufgabenstellungen des Kunden erfolgreich Aufträge werden“ am 24. Oktober 2008 in Bonn und melden Sie sich unter www.loquenz.de an!

BDU-Beratertag 2008

Am diesjährigen Beratertag des Bundesverbandes Deutscher Unternehmensberater geht es am 30. und 31. Oktober um das Thema „Best Practice“. BDU-Geschäftsführer Christoph Weyrather wird die aktuelle Version des Programms verteilen. Wenn Sie an dieser Veranstaltung teilnehmen möchten, können Sie sich gerne unter www.beratertag.com anmelden. Im Rahmen des Fokusforums über „Moderne Techniken in der Beratungsarbeit“ wird Stephan Teuber den dazugehörigen Workshop moderieren. In der Broschüre auf unserer Homepage erfahren Sie mehr zum BDU-Beratertag.

Coaching-Tagung des WiPs

Der Verband zur Förderung der Wirtschaftspsychologie (WiPs e. V.) veranstaltet seine erste Coaching-Tagung unter dem Motto „Wertschöpfung durch Coaching - ein Werkstattforum“. Zielgruppe der Tagung am 28. November 2008 sind klein- und mittelständische Unternehmen (KMU) sowie Einkäufer und Verantwortliche für Coaching in Unternehmen. In vier themenzentrierten Foren werden zentrale Fragestellungen des Coachings aus Unternehmensperspektive bearbeitet. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auf http://www.loquenz.de/aktuell_news.htm. Sichern Sie sich mit einer Anmeldung bis zum 01.10.08 den Frühbucherrabatt!

Immaterielles Betriebsvermögen sichtbar machen: BDU-Studie zur „Wissensbilanzierung“

Nur wenige Unternehmen dokumentieren ihr vorhandenes Wissen und verspielen damit viele Chancen. Die Wissensbilanz macht Zusammenhänge transparent, bewertet sie und zeigt Wege der Verbesserung. Lediglich vier Prozent der befragten Unternehmen verfügen über eine Wissensbilanz – die Bedeutung des Themas wird hinsichtlich des demografischen Wandels und der Unternehmensbewertung unterschätzt. Die gesamten Ergebnisse des Gemeinschaftsprojektes des BDU-Regionalarbeitskreises Baden-Württemberg und des Kompetenzzentrums Unternehmensberatung an der Berufsakademie Stuttgart können Sie unter www.bdu.de/presse_404.html anschauen und herunterladen!

Unternehmerdialog mit Stephan Teuber über „Mitarbeiterbindung“ am 30.09.08

BDU-Beratertag über: „Best Practice“ - Stephan Teuber im Workshop am 30.10.08

Coaching-Tagung des WiPs am 28.11.08

Weiterbildungen

„Führung“ Intensivkurs mit Claudia Heizmann am 07. und 08.10.08 sowie 27.11.08.

In einer kleinen Weiterbildungsgruppe vermitteln wir Ihnen praxisnah und kompakt die wichtigsten Führungsinstrumente. Mehr Informationen zu diesem und weiteren Weiterbildungsangeboten finden Sie in unserer Broschüre auf:

http://www.loquenz.de/ws_wirueberuns.htm

NEU!

Workshop „Erfolgreiche Stellenbesetzung – Vom Stellenprofil bis zur Auswahlentscheidung“

mit Bastian Schwippert am 04.11.2008
Dieser Workshop sensibilisiert im Hinblick auf die „Knackpunkte“ bei der Personal- und Führungskräfteauswahl. Theoretischer Input wird praxisorientiert mit Fallbeispielen kombiniert.

NEU!

Vortragstraining

mit Schauspielerin Ilka Metzner am 29. und 30.11.2008

Wie kann ich meine Vorträge authentisch, spannend und persönlich gestalten? Dieses Intensivtraining unterstützt Sie bei der Verbesserung Ihrer persönlichen Wirkung und Ihrer (Bühnen-) Präsenz. Methoden sind Schauspieltraining und Improvisationsarbeit.

Seminar „Systeme stellen – Mehr als nur ein Format“

mit Theresa Ehrenfried am 14.02.2009
In diesem Workshop geht es insbesondere darum, wie man als Coach mit unklaren Anliegen umgeht. Neben diesem Schwerpunkt sollen aber auch weiterhin die generellen Fragestellungen wie z. B. der Wirkung einer Aufstellung Beachtung finden.

Weiterbildung Management Coaching

Nächster Start der Weiterbildung Management-Coaching am 13. November 2008. Nächster Infoabend am 22. September 2008 um 18.30 Uhr. Melden Sie sich an unter 0711 7 58 57 78 70.

Die einzelnen Termine:

- ▶ 13.-15. November 2008: Potenzial-Coaching
- ▶ 06.-07. Februar 2009: Crash-Coaching
- ▶ 24.-25. April 2009: Team-Coaching
- ▶ 19.-20. Juni 2009: Change-Coaching

Transfertage:

Zwischen jedem Weiterbildungsschritt findet ein Transfertag statt, um die Umsetzung des Gelernten in der Praxis zu reflektieren.

- ▶ 10. Januar 2009
- ▶ 07. März 2009
- ▶ 16. Mai 2009

Nähere Infos lesen Sie auf unserer Homepage http://www.loquenz.de/ws_coach.htm. Oder senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anfrage.

Workshop Coaching-Kompetenz mit Martin Mohr vom 19. bis 21.09.08 in Bremen

Workshop Teamentwicklung mit Martin Mohr vom 07. bis 09.11.08 in Bremen
Weitere Informationen zu diesen Veranstaltungen erhalten Sie direkt von Martin Mohr: martin.mohr@loquenz.de.

Weiterbildungen

Sie möchten weitere Informationen zu unseren Weiterbildungsangeboten und Terminen? Wenden Sie sich an unser Office in Leinfeldern oder unter http://www.loquenz.de/ws_wirueberuns.htm

Telefon: 07 11 – 7 58 57 78 70

e-Mail: office@loquenz.de

Impressum

Loquenz Unternehmensberatung GmbH
Max-Lang-Straße 56
70771 Leinfeldern-Echterdingen

Fon (+49) (0)711 7 58 57 78 70
Fax (+49) (0)711 7 58 57 78 50

e-Mail: office@loquenz.de
www.loquenz.de

Redakteur und verantwortlich
i.S.d.P.:
Stephan Teuber

