

## Der Concluso *Gesundheitspirit*

### GESUND/ES LEBEN

### AM ARBEITSPLATZ UND ZUHAUSE

Eine „konzertierte Aktion“ betrieblicher Gesundheitsförderung



### 1. Ausgangsüberlegungen:

**Gesundheit ist ein hohes Gut** für uns

- **als Individuen** in unseren vielfältigen Lebensbezügen ebenso wie
- **für Unternehmensverantwortliche,**

denen die Motivation und Produktivität ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, und damit die Gesundheit ihres eigenen Unternehmens, wichtig ist.

Das Bewusstsein über die Bedeutung betrieblicher Gesundheitsförderung hat in den letzten Jahren bei allen Beteiligten in Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit angesichts der zunehmenden Arbeitsverdichtung und damit verbundenen Belastung deutlich zugenommen.

Für viele Mitarbeiter/innen wird es heute zunehmend bedeutsam, sich für ihre Gesundheit am Arbeitsplatz und zuhause aktiv einzusetzen. Sie sind bereit Zeit, Energie und Ideen

einzubringen, wenn sie erleben können, dass dies ihrer Lebensqualität ebenso wie ihrer Arbeitskraft dient.

## **Viele Verantwortliche in Unternehmen sind heute bereit,**

- ihren **Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Kultur im eigenen Unternehmen** (Verhältnisse-Aspekt) zu leisten und zugleich
- ihren Mitarbeiter/innen Möglichkeiten und **Impulse zur proaktiven und selbstverantwortlichen Gestaltung eines gesunden Lebens** am Arbeitsplatz und zuhause (Bewusstseins- und Verhaltens-Aspekt) anzubieten.

Sie sind auf der Suche nach **alltagstauglichen, bezahlbaren und nachhaltigen Angeboten**, bei denen sich die Betrachtung und Gestaltung unternehmensspezifischer gesundheitsrelevanter Rahmen-, Kultur- und Führungsthemen am Arbeitsplatz mit einer engagierten Selbstbeteiligung der Mitarbeiter/innen bewusst, stimmig und wirksam verbinden lassen.

Sie sind bereit eigene Ressourcen bereit zu stellen, wenn auch Mitarbeiter/innen bereit sind, eigene Zeit, Kreativität und Disziplin einzusetzen, damit Arbeits- und sonstige Lebens Bühnen in ein konstruktives Zusammenspiel finden und sich gegenseitig anregen und befruchten können.

**Betriebliche Gesundheitsförderung wird hier verstanden als das gemeinsame Bestreben von Arbeitsgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen bei der Arbeit zu verbessern.**

Dies wird möglich durch eine Kombination der folgenden Massnahmen:

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsumgebung,
- Förderung der Beteiligung von Arbeitnehmern am gesamten Prozess der betrieblichen Gesundheitsförderung,
- Bereitstellung von Gesundheitsangeboten und
- Förderung der persönlichen Entwicklung.

Die betriebliche Gesundheitsförderung geht über die reine Einhaltung von Rechtsvorschriften im Bereich Gesundheitsschutz und Sicherheit hinaus. Sie bedeutet auch, dass **die Arbeitgeber ihre Mitarbeiter aktiv dabei unterstützen, die eigene Gesundheit und das eigenen Wohlbefinden insgesamt zu verbessern.**

## 2. Unser Angebot

Das Projekt **GESUND LEBEN** bietet Arbeitgebern und Mitarbeiter/innen die Möglichkeit, sowohl individuell als auch gemeinsam in einen intensiven Klärungs- und Übungs-Prozess zur Förderung des eigenen GESUNDEN LEBENS am Arbeitsplatz und zuhause in sehr einem überschaubaren Zeit- und Investitionsaufwand einzutreten.

Die Beteiligten haben in diesem Rahmen die Gelegenheit,

- ihr eigenes Verständnis von Gesundheit mit seinen Folgen für die eigene Arbeits- und Lebensgestaltung zu erkunden und zu überprüfen,
- das eigene GESUND LEBEN als einen (Bewusstseins-) Prozess zu verstehen, für dessen Gestaltung jede/r im Rahmen seiner/ihrer Lebensumstände und Möglichkeiten selbst verantwortlich ist und
- sich selbst als ressourcenreiches Wesen zu verstehen und zu erproben, welches die Herausforderungen und Einladungen von Arbeits- und Privatwelt sowie öffentlichem Leben zusammen mit anderen aktiv und sinnvoll mit gestalten kann.

Als **Leitmedium** für diesen individuellen und gemeinsamen Erkundungsweg dient das **Sinnier-Karten-Set GESUND LEBEN, bestehend aus 4 x 100 Karten mit den Kategorien 1. Fragen, 2. Impulse, 3. Empfehlungen und 4. Übungen.**

zur Verwendung im Selbstgebrauch, in der Familie und privaten Gruppierungen ebenso wie am Arbeitsplatz, in Teams und Organisationen.

Es erlaubt, sich mit dem Themenbereich Gesundheit/gesunde Lebensgestaltung auf sehr individuelle und situativ gestaltbare Weise zu befassen sowie Entdeckungen und gewonnene Erkenntnisse im Berufs- und Familien-Alltag zu erproben.

o Die **100 Fragen** (gelbes Deck)

dienen zur Klärung eigener Vorverständnisse ebenso wie zur Eröffnung neuer Perspektiven und Suchbewegungen in der Beschäftigung mit eigenen aktuellen oder andauernden gesundheitsrelevanten Themen.

o Die **100 Impulse** (rotes Deck)

sind Verdichtungen wesentlicher Erkenntnisse aus Gesundheitswissenschaften, Medizin, Philosophie, Psychologie, Systemischer Beratung, lebensweisheitlicher Literatur sowie anderen einschlägigen Disziplinen.

Sie dienen der Bestätigung, In-Frage-Stellung und/oder Erweiterung des eigenen Verständnishorizontes.

o Die **100 Empfehlungen** (blaues Deck)

sind kurze, oft provokante „Anweisungen“ etwas zu tun oder zu lassen.

Sie dienen der aktuellen Orientierung ebenso wie der Einladung zu Widerspruch und eigener Standortbestimmung.

## o Die **100 Übungen (grünes Deck)**

sind kurze Anleitungen zu täglichen Ressourcenaktivierung, Energiegewinnung oder leiblichen Aus- und Ein-Richtung.

Sie dienen in erster Linie der Wiederentdeckung und Entwicklung von Körper-Wahrnehmung und Spür-Bewusstsein als Grundlage und Unterstützung gesunder Lebensgestaltung.

Die Übungen sind sorgfältig so ausgewählt und erprobt, dass sie in den meisten Umgebungen, auch am Arbeitsplatz, leicht vollzogen werden können und gut tun.

Eine Grundfigur der Solo-Verwendung der Karten ist zum Beispiel:

Ich ziehe mir je eine Karte aus jedem Deck und nehme die mir zugefallenen Anregungen mit den Tag / in die Woche. Ich bedenke, erkunde und erprobe sie mit ihren Querverbindungen untereinander und zu meinem aktuellen Lebensvollzügen / meinen aktuellen Gesundheitsthemen.

Zu zweit oder in einer Gruppe von Kolleg/innen können daraus intensive Gespräche und ein nachhaltig wirksamer Austausch werden. Das Anleitungsheft liefert dafür weitere Ideen und Beispiele.

**Dieses Karten-Set wird jeder/m Mitarbeiter/in, Führungskraft und Unternehmensverantwortlichen zur Verfügung gestellt**, so dass sie damit in einem gemeinsam zu definierenden Zeitraum von 3, 6 oder 12 Monaten ihre persönlichen Erfahrungen machen, dokumentieren und austauschen können. Dafür genügen, je nach Intensitätsgrad und Interesse, täglich 10 – 30 Minuten Zeit und die Bereitschaft, sich auf bereitgestellten Fragen, Impulse und Übungen einzulassen.

In einer eintägigen **Einführungsveranstaltung** werden die nötigen Grundideen, Hintergrundinformationen und Handlungsanleitungen zum Projekt GESUND LEBEN vorgestellt und exemplarisch erprobt, so dass Mitarbeiter/innen auf diese Grundlage entscheiden können, ob und in welcher Weise sie sich im diesem Projekt engagieren wollen.

Auf dieser Basis kann wiederum die Geschäftsleitung entscheiden, ob und wie das Projekt GESUND LEBEN im Unternehmen angenommen und aufgesetzt werden soll.

Dies kann **auf Wunsch in einem unternehmensspezifischen Gesamt-Projekt-Bogen** mit Auftragsklärung, Situationsanalyse, Zieldefinition, Projektarchitektur mit Zeitrahmen und Setting (ggf. mit Steuerungsgruppe, Einführungsveranstaltungen, verschiedenen Formen kollegialer Gesundheitszirkel, ggf. Soundingteams zur Geschäftsleitung, Zwischencheck- und Auswertungsveranstaltungen, einschl. wissenschaftlich begleiteter Evaluation) **ausgestaltet** oder **in bereits bestehende Gesundheitsförderungsmassnahmen integriert** werden.

### 3. Investitionsbedarf

Die finanzielle Minimal-Investition umfasst die Anschaffung eines Karten-Sets GESUND LEBEN für jeden Mitarbeitenden. Hinzu kommt der Honorarsatz für mindestens einen Einführungstag, abhängig von Unternehmenstyp und der Grösse der Veranstaltung (Bedarf an Trainern).

Wesentlich für den Erfolg sind das Interesse und Engagement der Beteiligten im vereinbarten Projekt-Zeitraum und die Bereitschaft von Geschäftsleitung und Arbeitnehmer/innen, sich mit den auftauchenden Themen auseinander- und zusammen-zusetzen.

Weitere Entwicklungs- und Präsenz-Tage (Auftragsklärung, Projektarchitektur-entwicklung und -abstimmung, Moderation kollegialer Gesundheitszirkel, Soundingteam, Zwischencheck, Evaluationsgespräche o.ä.) werden zu einem zu vereinbarenden Tagessatz in Rechnung gestellt.

### 4. „Hintergründiges“ – unser Gesundheitsverständnis

**o Gesund fühlen sich Menschen dann am ehesten, wenn „unser Leben stimmt“, wenn wir ihm in all seinen Auf's und Abs grundsätzlich zustimmen, wenn wir es aktiv und sinnvoll mit gestalten können, wenn wir uns unserer selbst bewusst sind und zugleich zu einem größeren Ganzen zugehörig fühlen (vgl. Salutogenese-Ansatz nach Aaron Antonovsky).**

o Dieses Stimmigkeitserleben ist für viele von uns heute in den komplexen Herausforderungen in Beruf und Privatleben ebenso wie im gesellschaftlichen Engagement gefährdet, wenn nicht verloren gegangen.

o Die daraus resultierenden Befindlichkeitsstörungen und Krankheitssymptome werden in unserem Medizinsystem oft den Experten übergeben und häufig rein körperlich oder psychisch so behandelt, dass die Arbeitsfähigkeit als Zustand „leidloser Tüchtigkeit“ (Viktor von Weizsäcker) bestenfalls wiederhergestellt wird.

Wir funktionieren wieder, aber die Lust am Leben bleibt verloren.

o Demgegenüber braucht es die Einsicht, dass Gesundheit eben nicht die Abwesenheit von Symptomen und ein möglichst leidfreies körperliches Funktionieren ausmacht, die wir äußeren Autoritäten und Experten zu verdanken haben und wofür die Kasse zahlt.

**o Gesund leben meint, so unsere These, einen lebenslangen Prozess der Zustimmung und sinnerfüllten Gestaltung des eigenen Lebens in seinen jeweiligen Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Gefährdungen.**

# Concluso

Systemische Unternehmens- und  
Persönlichkeitsentwicklung

o Für dieses gesunde Leben gilt es, **die Verantwortung (wieder) selbst zu übernehmen und es pro-aktiv zu gestalten**. Dafür stehen uns viele Fähigkeiten und Ressourcen unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes zur Verfügung, die nur darauf warten, von uns (wieder) wahrgenommen und in unser Leben einbezogen zu werden.

o Wir haben uns zu lange auf Expertise von außen verlassen, ohne unsere eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten ernst zu nehmen und einzubeziehen. Jetzt gilt es, **unser Gesund-Sein wieder in die eigenen Hände zu nehmen**, krankmachende Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, kränkende Arbeits- und Lebensverhältnisse zu entdecken und nach unseren Möglichkeiten zu verändern.

**o Bereits auf dem Weg dazu** wird unsere Bewusstheit wachsen, **können Lebendigkeit und Lebensfreude wieder vermehrt Raum gewinnen**.