



Herzlich Willkommen zum Vortrag

**“Gesund und stressfrei
durch den Arbeitsalltag”**

Referenten:

Petra Goller & Andrea Hagen

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Was ist Gesundheit?



Petra Goller

Definition lt. Weltgesundheitsorganisation

Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung.

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Was ist Stress?

Definition nach Dr. Hans Selye:

Stress ist die bei seelischen Erregungen oder körperlichen Belastungen eintretende Anpassungsreaktion.

Ursachen, die zur Stressreaktion führen =



STRESSOREN



Private und berufliche Stressoren



Petra Goller



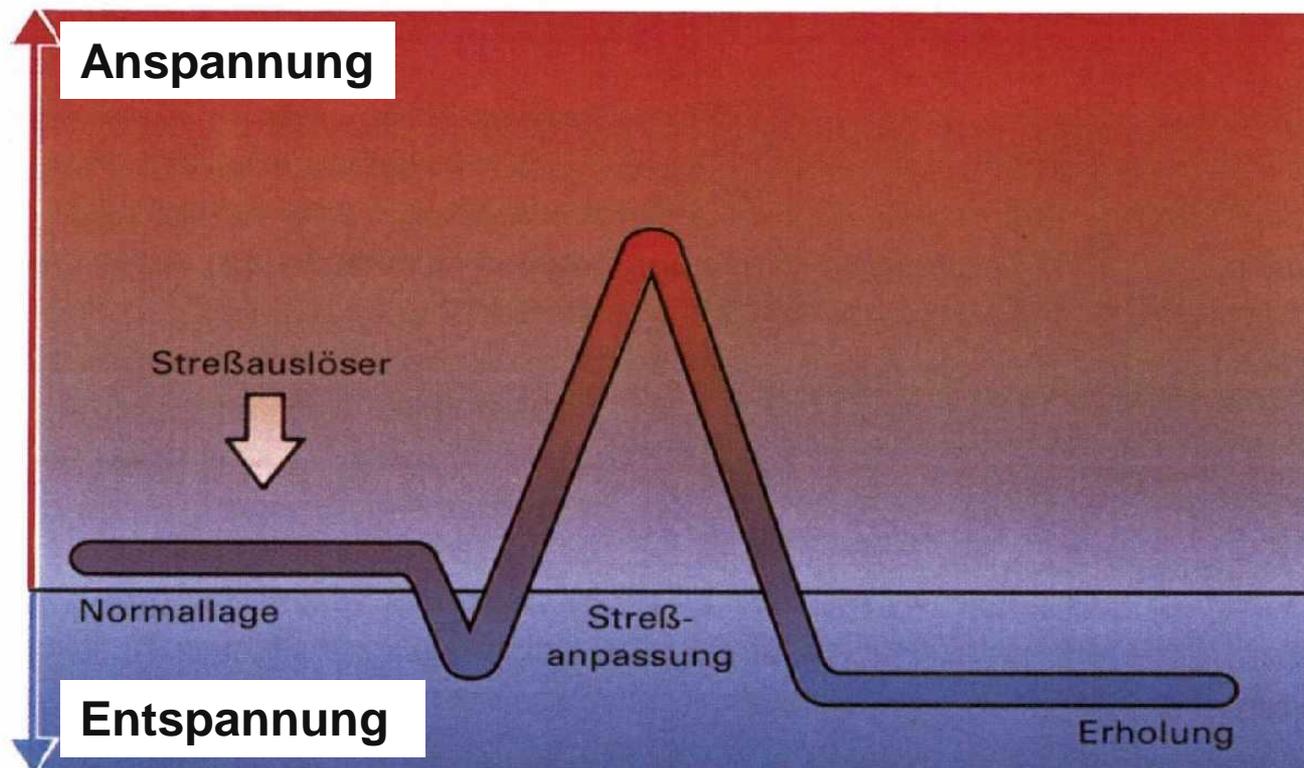
Positiver und negativer Stress



A) Positive Ausprägung = Eustress
(anregender, leistungssteigernder Stress)

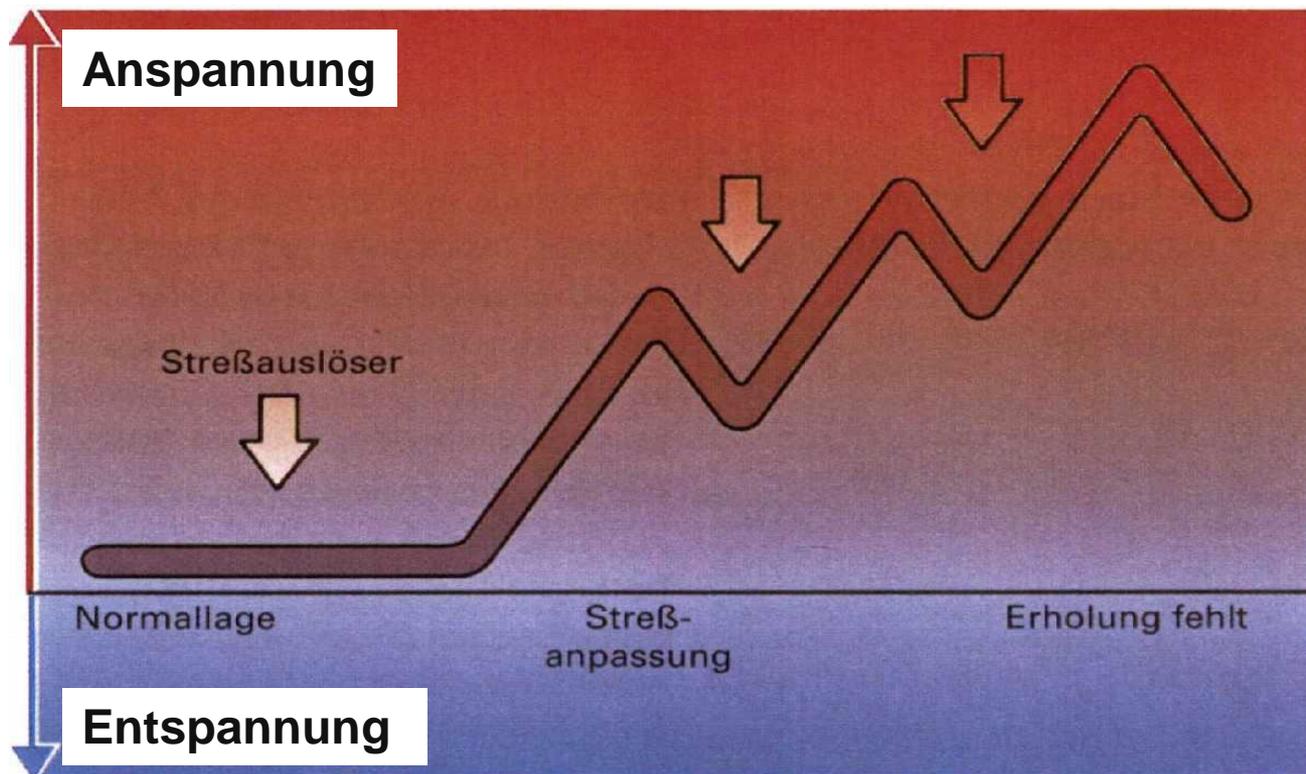
B) Negative Ausprägung = Distress
(leistungsmindernder, krankmachender Stress)

Positiver Stressverlauf



Quelle: Lesch/Förder: Kinesiologie: Aus dem Stress in die Balance, 2004.

Negativer Stressverlauf



Quelle: Lesch/Förder: Kinesiologie: Aus dem Stress in die Balance, 2004.

Stressreaktionen im Gehirn



Petra Goller

Gefahr, Zeitdruck, daily hassles = **Stressor**



Ausschüttung von Stresshormonen



(Stress)Reaktionen

Stressreaktionen auf 4 Ebenen



Kognitive Ebene	Emotionale Ebene	Physische Ebene	Verhaltens-Ebene
Blackout Selbstzweifel Entscheidungsschwierigkeiten	Angstgefühle Gefühl der Überforderung Reizbarkeit	Erhöhung der Muskelspannung Bluthochdruck Herzklopfen	Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen Sinkende Produktivität Mangelnde Konzentration

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Frühwarnsignale von Stress

Ungeduld / Reizbarkeit

Kopfschmerzen

**Verspannungen
(Nacken, Kiefer)**

**Körperl. Unwohlsein
(Reizdarm)**

**Erschöpfung bis hin zu
„ich kann nicht mehr“**

Schlafstörungen

**Ängste konkret bis hin
zu Zukunftsängsten**

Infektionsanfälligkeit

Stress-Signale bei meinen Mitarbeitern



Petra Goller

Erhöhung der Fehlzeiten

Zunahme von Fehlern

Gereiztheit, Ungeduld

Meiden sozialer Kontakte

Erröten / Stressflecken am Hals

negative Grundhaltung

Zittern der Hände

Konzentrationsprobleme

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

Entspannung durch richtige Atmung

Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch

Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie in Gedanken bis drei

Kleine Atempause einlegen

Ausatmen durch den Mund und im gleichen Tempo bis vier zählen

Anspannung lösen

Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

Entspannung durch Aktivität

- **Laufen Sie Treppen hoch statt den Aufzug zu nutzen**
- **Stehen Sie beim Telefonieren auf und laufen hin und her**
- **Legen Sie kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück**
- **Bewegung im Freien, z.B. Nordic Walking, Lauftraining, Radfahren**

Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Ernährung als Stresskiller

- **Essen Sie nicht im Stehen oder Gehen oder während Sie etwas anderes tun (mailen, lesen, im Internet surfen, telefonieren ...)**
- **Verteilen Sie regelmäßige kleinere Mahlzeiten über den Tag**
- **Nehmen Sie möglichst viel Obst und Gemüse zu sich**
- **Gut kauen**
- **Trinken Sie viel**

Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Wahrnehmungs- lenkung

- **Schauen Sie aus dem Fenster und konzentrieren Sie sich auf etwas, das Sie sehen**
- **Lösen Sie ein Sudoku**
- **Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz und holen Sie sich am Kiosk gegenüber einen Riegel ...**

Verantwortung als Unternehmerin



Petra Goller

Vorbildfunktion

Ehrliches
Interesse zeigen

Gesundheits-
gerechter
Führungsstil

„Klima“ für
Stressbewältigung

Geregelte
Arbeitszeiten

Informationspolitik und
Transparenz

Gesunde Ernährung im
Unternehmen

Arbeitsbedingungen

Gesundheits-
management

Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

**Ehrliches Interesse
zeigen**

- **Morgenrunde einführen**
- **Kurze Fragen nach dem Befinden (wie geht's, wie läuft's)**
- **„Schwätzchen“ unter Kollegen tolerieren**

Verantwortung – was kann ich tun?



„Klima“ für Stressbewältigung

- **„Open-door-Politik**
- **Regelmäßiges Feedback zu Arbeitsleistungen – positive Dinge hervorheben**
- **Ausreichend Zeit einräumen für die Erledigung der Arbeitsaufgaben**

Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

Gesundheits- management

- **Workshops und Vorträge zu Gesundheitsthemen (Ernährung, Rauchen)**
- **Maßnahmen zur Einübung von Entspannungstechniken**
- **Trainings zum Thema Stressbewältigung**

Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

Arbeitsbedingungen

- Halten Sie Lärmquellen gering
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima (Lüften, Luftfeuchtigkeit)
- Persönliche Gestaltung der Arbeitsplätze (Bild, Pflanze ...)

Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement



Petra Goller

Nach Angaben der Krankenkassen BARMER und AOK lassen sich pro Euro, der für betriebliches Gesundheitsmanagement eingesetzt wird, bis zu fünf Euro an Kosten durch gesundheitliche Probleme einsparen.

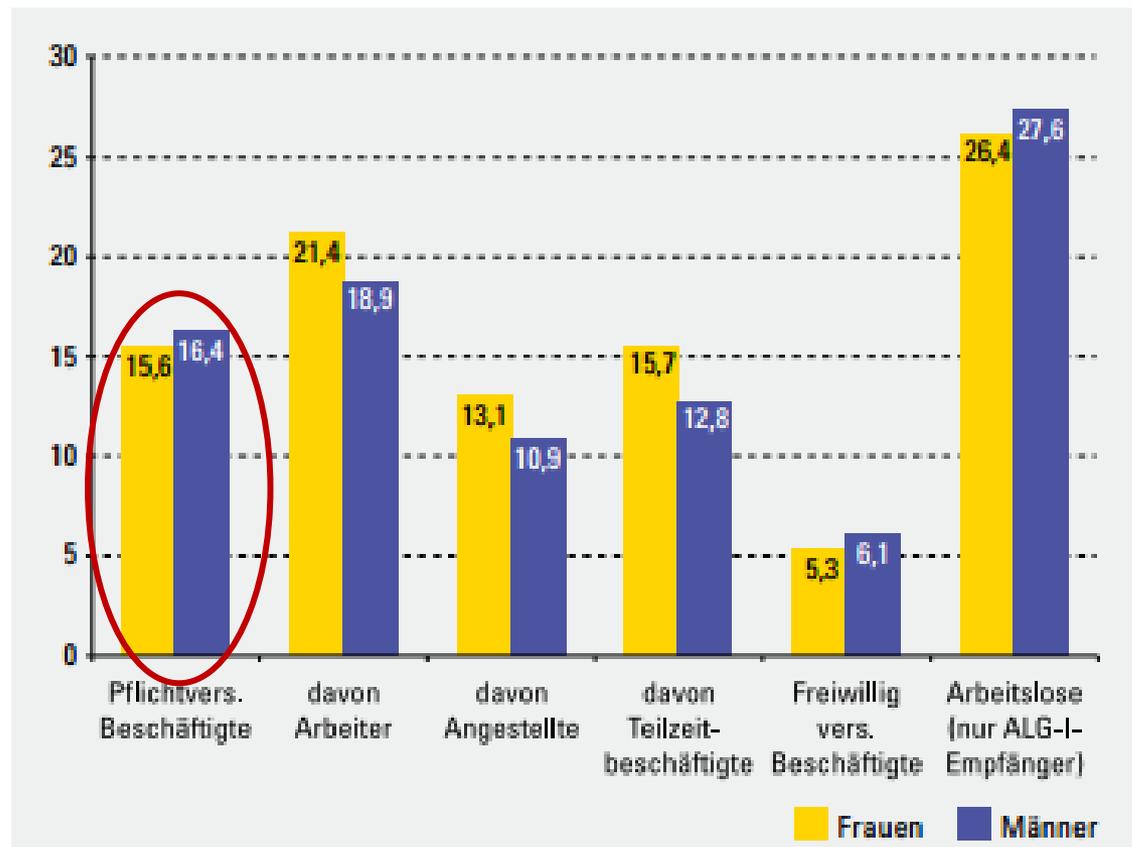
Quelle: AOK und Barmer

Hinzu kommen die „weichen Faktoren“, wie Mitarbeiterzufriedenheit und Arbeitsbereitschaft, die natürlich auch wirtschaftlich relevant sind.

Arbeitsunfähigkeit nach Versichertenstatus



Petra Goller

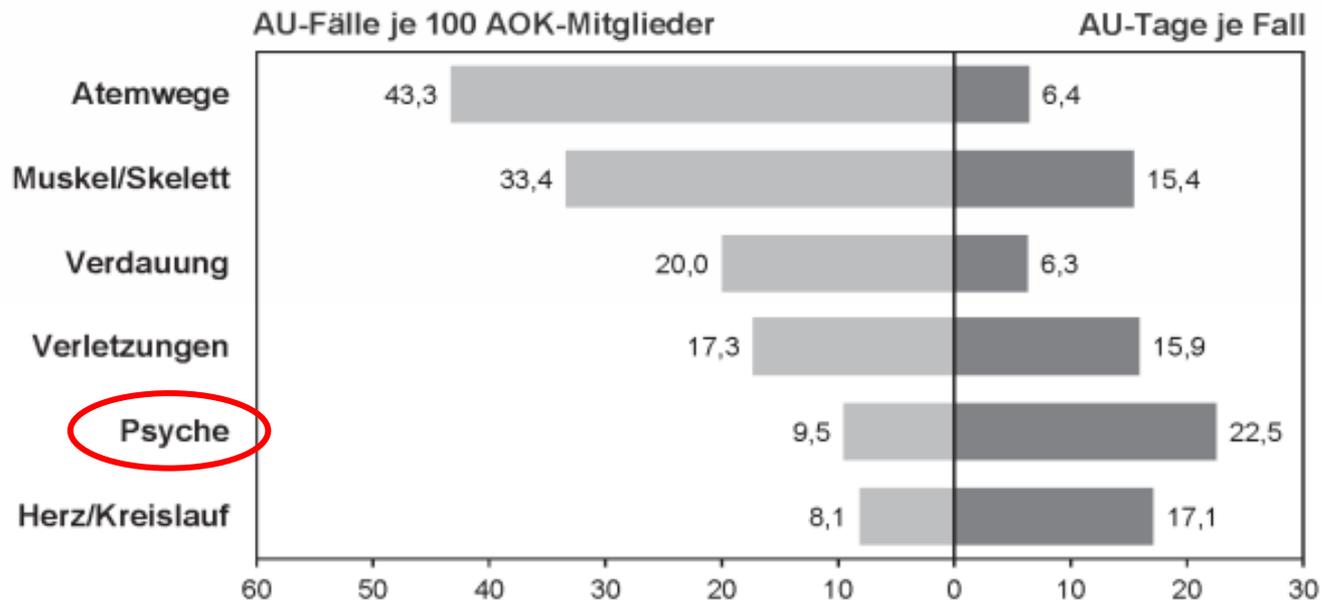


Quelle: Bundesverband BKK Gesundheitsreport 2012

Erkrankungen nach Ausfallzeiten



Petra Goller



- **Steigende Anzahl von Stresserkrankungen am Arbeitsplatz:
Etwa 30% der Deutschen leiden an arbeitsbedingtem Stress**

Quelle: AOK Fehlzeiten-Report 2012 @WIdO / Bundesverband BKK Gesundheitsreport 2012

Die Folgen



Kostenfaktor	Betrag in € ²
Durchschnittlicher Stundenlohn (Angaben 2001)	14,74 €
Lohnnebenkosten = 78,8%	11,62 €
Lohnkosten pro Stunde	26,36 €
Lohnkosten pro Tag (8 Stunden)	210,80 €
Indirekten Ausfallkosten / Tag	216,91 €
Gesamtausfallkosten / Krankheitstag	409,03 €
Lohnausfallkosten pro Jahr und Arbeitnehmer (14,5 Tage pro Arbeitnehmer)	3.056,60 €
Krankheitsbedingte Ausfallkosten pro Jahr und Arbeitnehmer (14,5 Tage pro Arbeitnehmer)	5.930,93 €

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Einsparpotenzial



Petra Goller

Ziel:

Reduzierung der Krankheitstage um 1,5 Tage je MA/Jahr

Gesamtausfallkosten pro Krankheitstag: € 410,00

Reduzierung um 1,5 Tage im Jahr: € 615,00

Bei 20 MA im Unternehmen: € 12.300,00

Bei 50 MA im Unternehmen: € 30.750,00

Bei 100 MA im Unternehmen: € 61.500,00

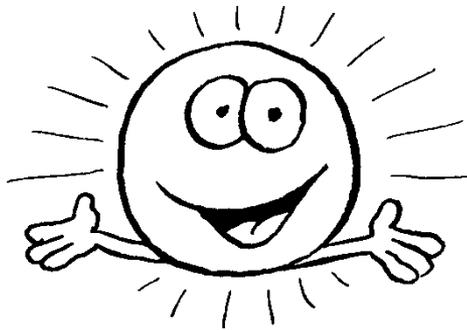
**Der Mensch , der zu beschäftigt ist,
sich um seine Gesundheit zu
kümmern, ist wie ein Handwerker,
der keine Zeit hat seine Werkzeuge
zu pflegen**

Friedrich von Hagedorn 1708 - 1754



Petra Goller

Fragen? Jederzeit gerne!



PeGo Petra Goller
Beratung * Training * Coaching
Altenburger Str. 46
96049 Bamberg

Tel. +49 (0) 951-509829-05
Fax +49 (0) 951-509829-06
Handy +49 (0) 170-9011634

kontakt@pego-coaching.de
www.pego-coaching.de