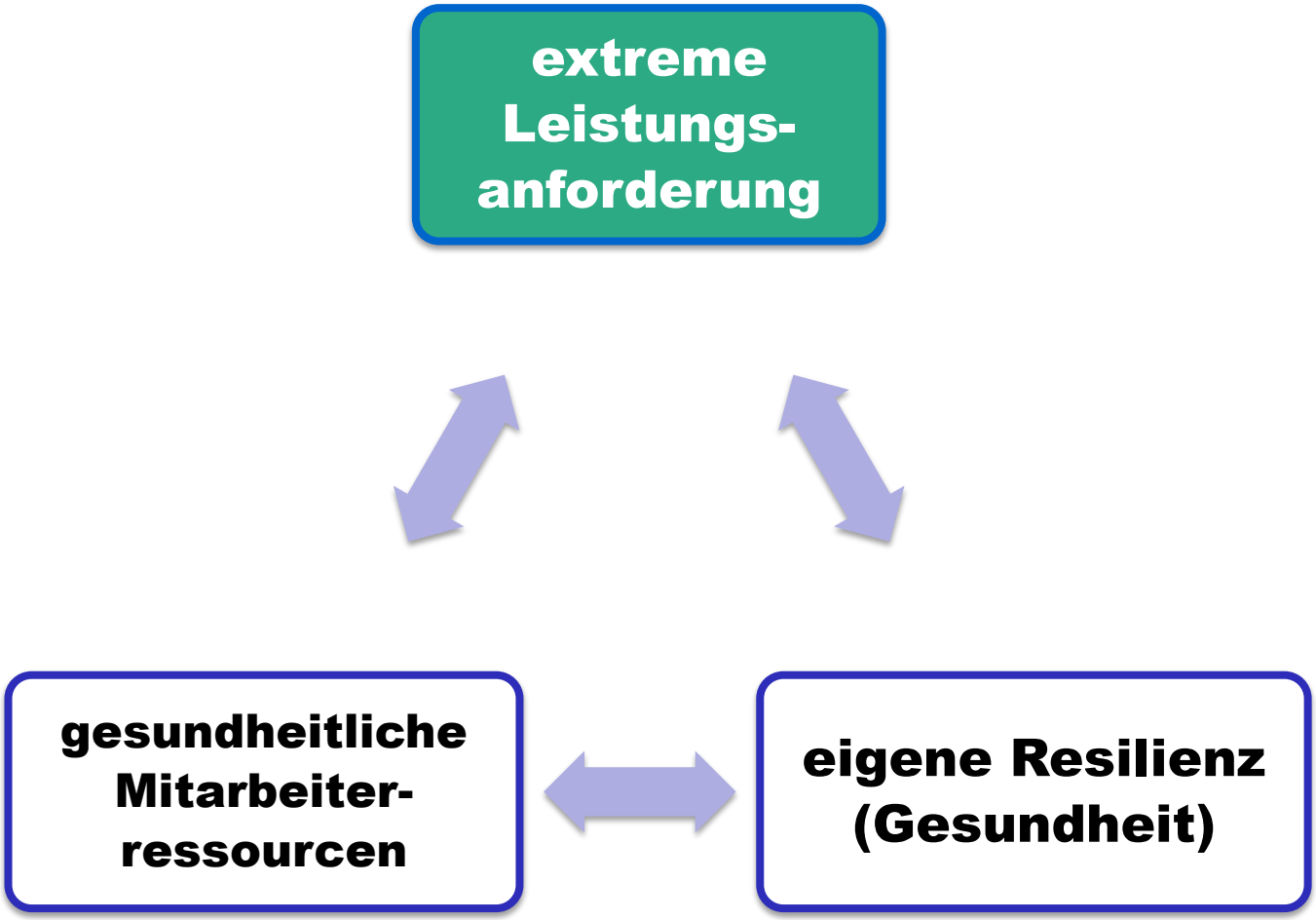
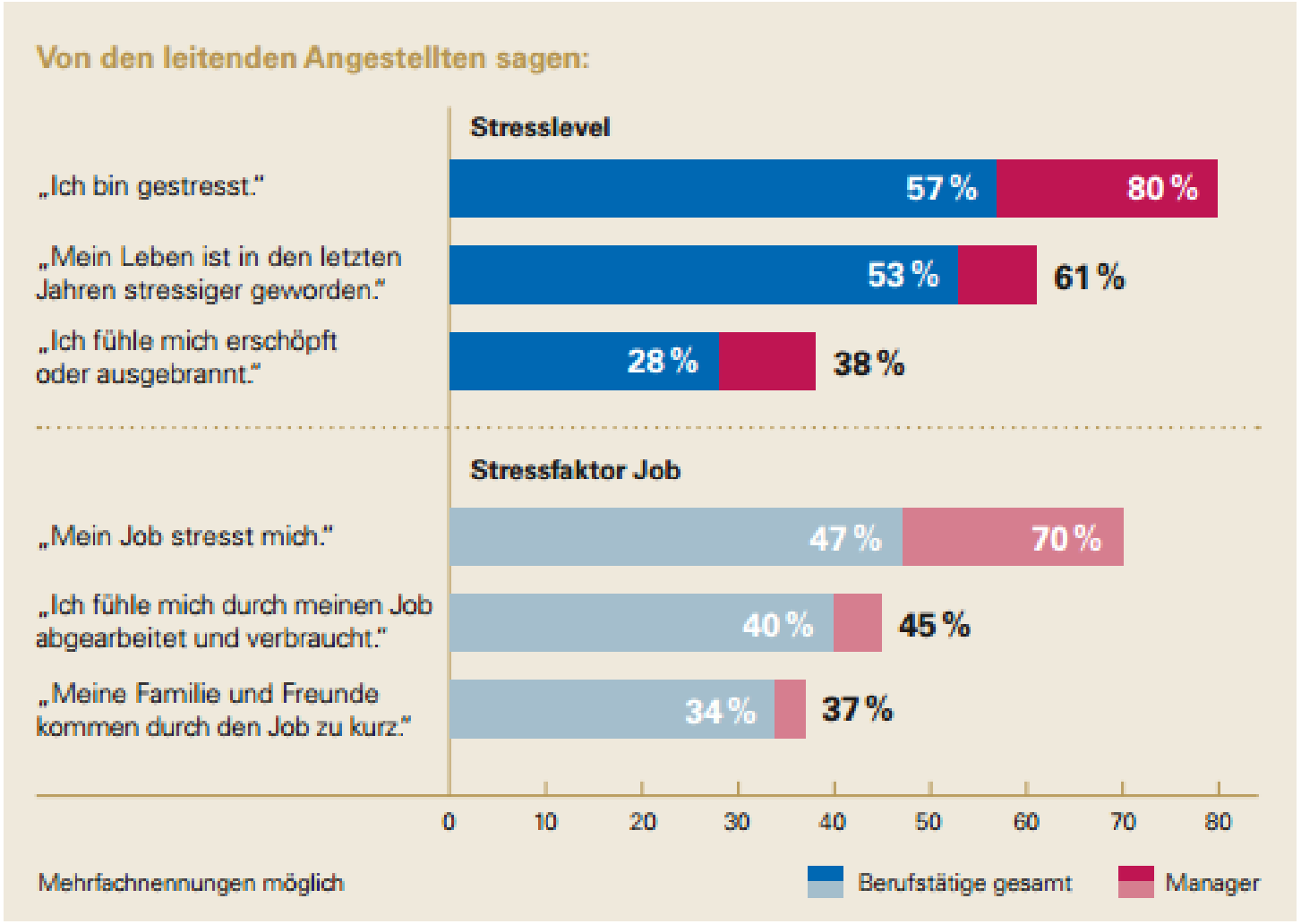
Führungskräftegesundheit zwischen eigener Resilienz, extremer Leistungsanforderung und gesundheitlichen Mitarbeiterressourcen

- Jonas Treixler (MBA, Fachmann BGM-IHK-Zert.)
- Till Treixler (B.A., Fachmann BGM-IHK-Zert.)
- Michael Treixler (Diplom. Sportwissenschaftler)

„Magische Dreieck“ – Zusammenhänge



Der Druck (Stressempfinden) beim Mitarbeiter ist hoch, doch der der Führungskraft noch höher!



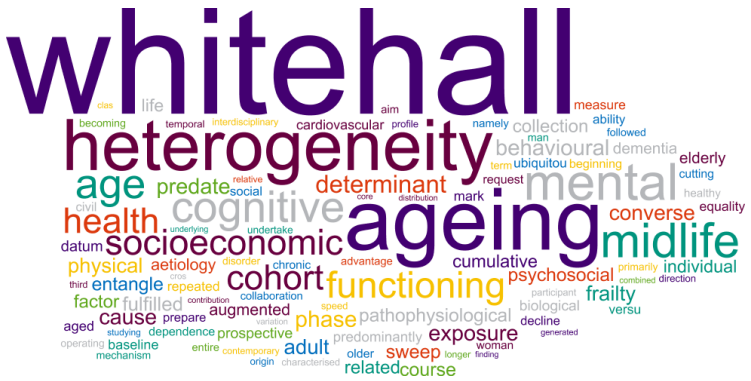
Quelle: Bleib locker, Deutschland. TK- Studie zur Stresslage der Nation 2013

Wie Stress auf Dauer das Herz schädigt!

- **Das Auftreten einer koronaren Herzkrankheit (KHK) wird durch Stress am Arbeitsplatz begünstigt.**
- **Psychische Dauerbelastungen begünstigen ungesunden Lebensstil und erhöhen dadurch das KHK-Risiko.**

Die Untersuchungen sind Teil der sogenannten Whitehall-II-Studie, in der 10.308 Angestellte in London seit 1985 beobachtet werden.

- Phase 2: 1989 bis 1990
- Phase 3: 1991 bis 1993
- Phase 4: 1995
- Phase 5: 1997 bis 1999
- Phase 6: 2001
- Phase 7: 2002 bis 2004

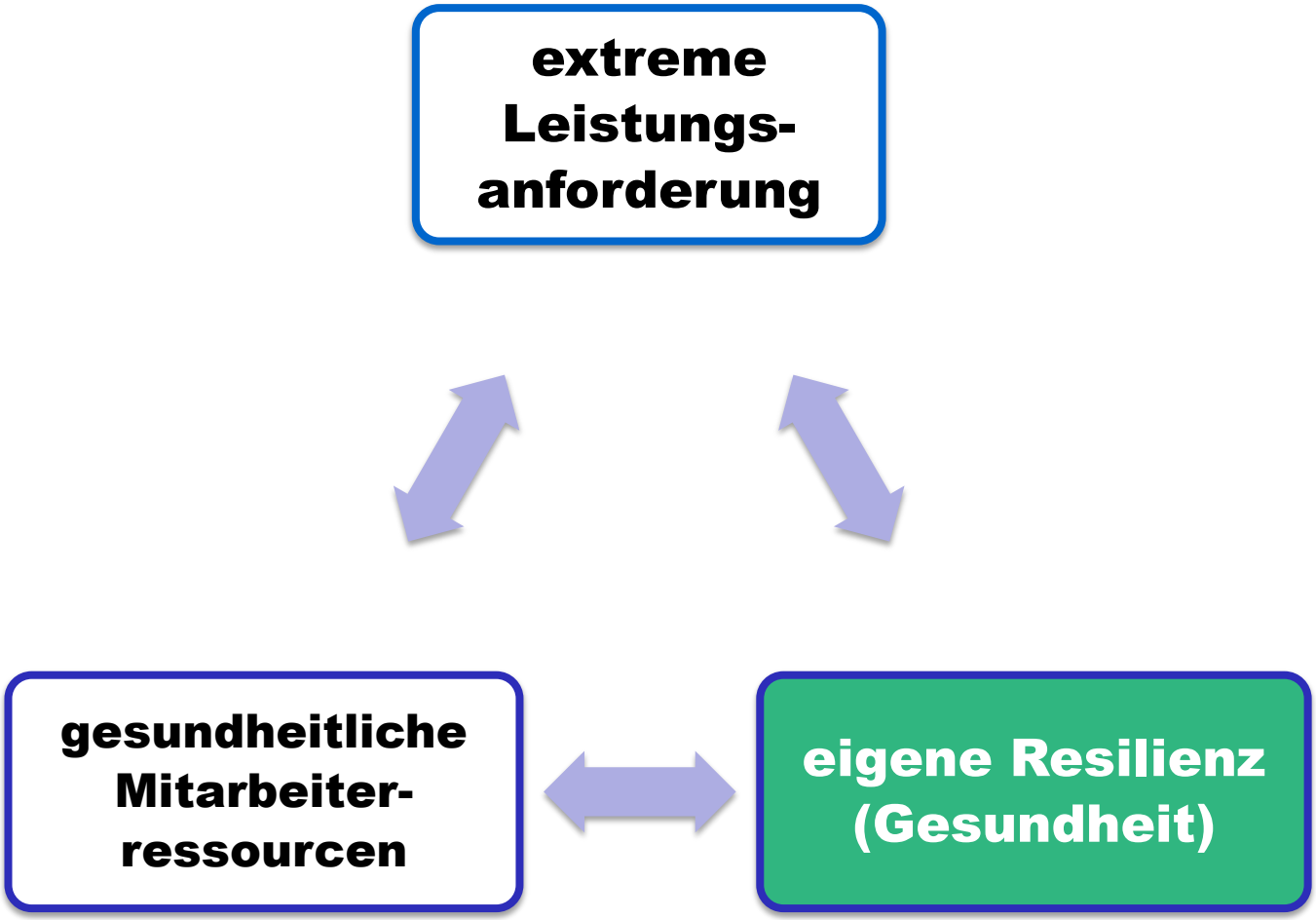


Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms?Eur Heart J. 2008 Mar;29(5):640-8. doi: 10.1093/eurheartj/ehm584. Epub 2008 Jan 23.

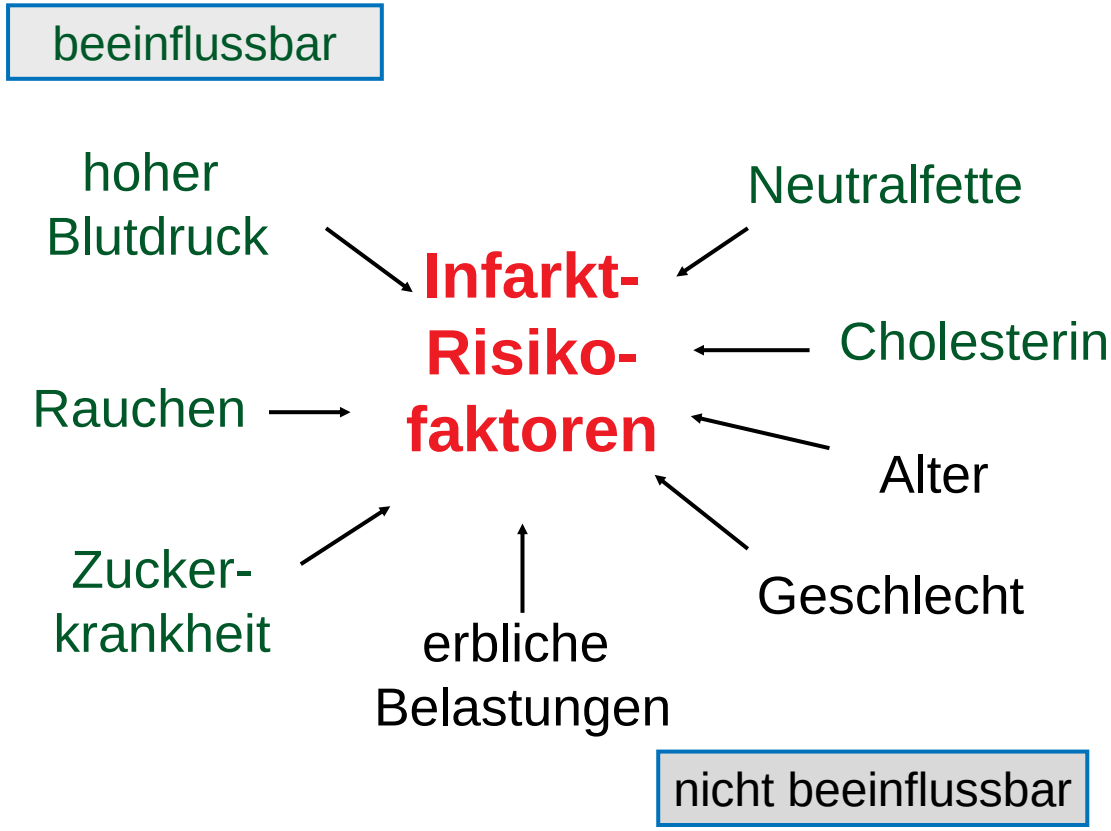
7.721 Teilnehmer hatten in Phase 2 angegeben, dass sie in Phase 1 und 2 **unter Stress am Arbeitsplatz** litten. In Phase 7 litten diese **häufiger unter KHK** als die entsprechenden Vergleichsteilnehmer („Dosis-Wirkungs-Beziehung“)

Fazit: Dauerstress am Arbeitsplatz schadet der Gesundheit.

„Magische Dreieck“ – Zusammenhänge

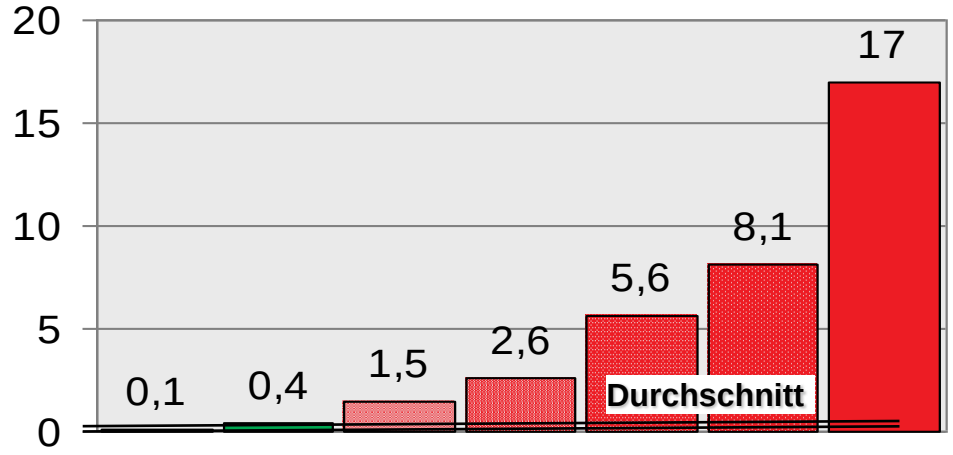


PROCAM-Studie (Münster)



Anstieg des Infarktrisikos nach Art und Häufigkeit der Risikofaktoren (PROCAM)

Multiplikatorberechnung für die nächsten 10 Jahre bei einen 50-jähr. Mann



Chol.	180	285	285	285	285	285	285
HDL	55	55	30	30	30	30	30
TG	100	100	250	250	250	250	250
RR	120/80	120/80	120/80	170/80	170/90	170/90	170/90
Rauch	N	N	N	N	J	J	J
Diabet.	N	N	N	N	N	J	J
Famil.	N	N	N	N	N	N	J

Die Koinzidenz mehrerer Risikofaktoren zusammen führt zu einem exzessiven Risiko, eine Herzkreislauferkrankung zu erleiden.

Bei der SKOLAMED-Längsschnittstudie wird die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei Führungskräfte über einen Zeitraum von 12 Jahren bewertet

Die vorliegende SKOLAMED-Längsschnittstudie untersucht die kardiovaskuläre Gesundheit von Führungskräften:

- 2000 bis einschließlich 2011 – 12 Jahre
- 5575 männliche Führungskräfte im Alter von 24 bis 65 Jahren
- Mittelständische und größere Unternehmen unterschiedlicher Branchen und Regionen in Deutschland
- Neben einer umfangreichen Anamnese und Untersuchung wurden die für die PROCAM-Formel benötigten Parater erfasst und das individuelle Infarktrisiko für die nächsten 10 Jahre berechnet.

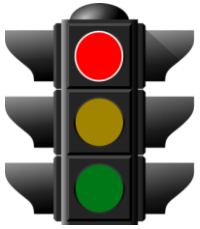
Jahre	Stichpro-bengröße	Alter (Mittelwert)	BMI (Mittelwert)
2000-2002	1337	44,98	26,11
2003-2005	1417	44,3	26,18
2006-2008	1578	45,46	26,08
2009-2011	1243	46,25	26,42

Bildquelle: Pixabay

Bei der SKOLAMED-Längsschnittstudie wird die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei Führungskräfte über einen Zeitraum von 12 Jahren bewertet

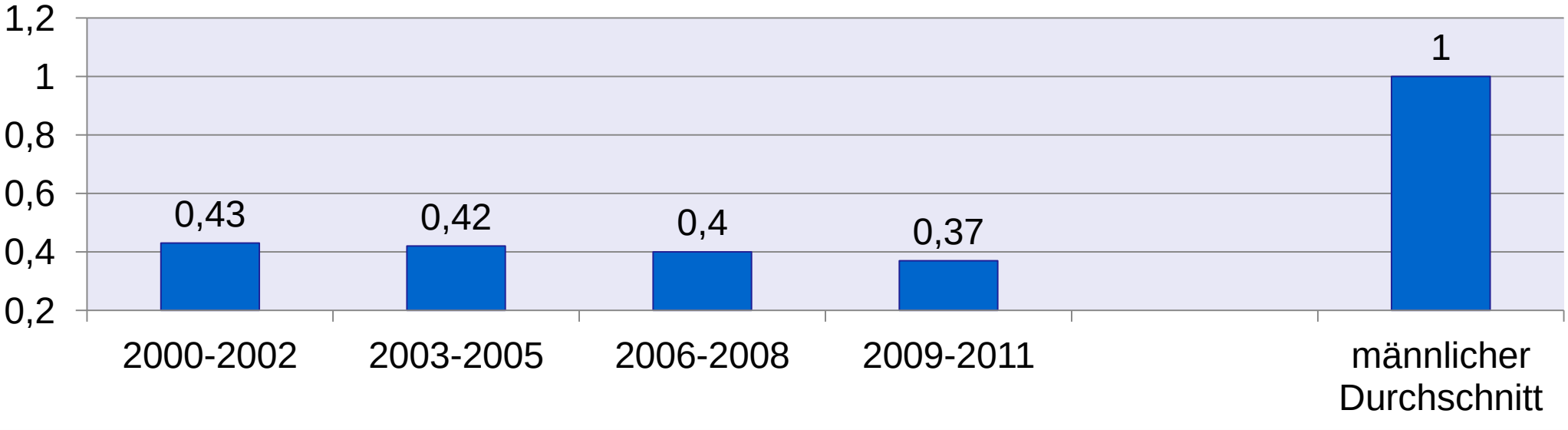
Beschreibung der Untersuchung und Untersuchungspopulation

- Untersucht wurde das relative Risiko eines Herzinfarktes im Vergleich zum Durchschnittsrisiko der gleichaltrigen männlichen Bevölkerungsgruppe
- Hierbei gilt:
  - **Multiplikator > 1 → überdurchschnittliches Risiko**
  - Multiplikator = 1 → durchschnittliches Risiko
  - Multiplikator <1 → unterdurchschnittliches Risiko



Bildquelle: Pixabay

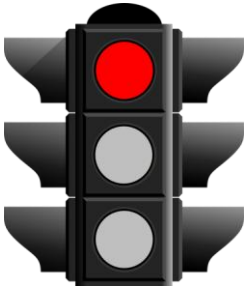
Infarktrisiko-Multiplikator nach PROCAM sinkt in den Untersuchungszeiträumen (N=5575)



Bei der SKOLAMED-Längsschnittstudie wird die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei Führungskräfte über einen Zeitraum von 12 Jahren bewertet

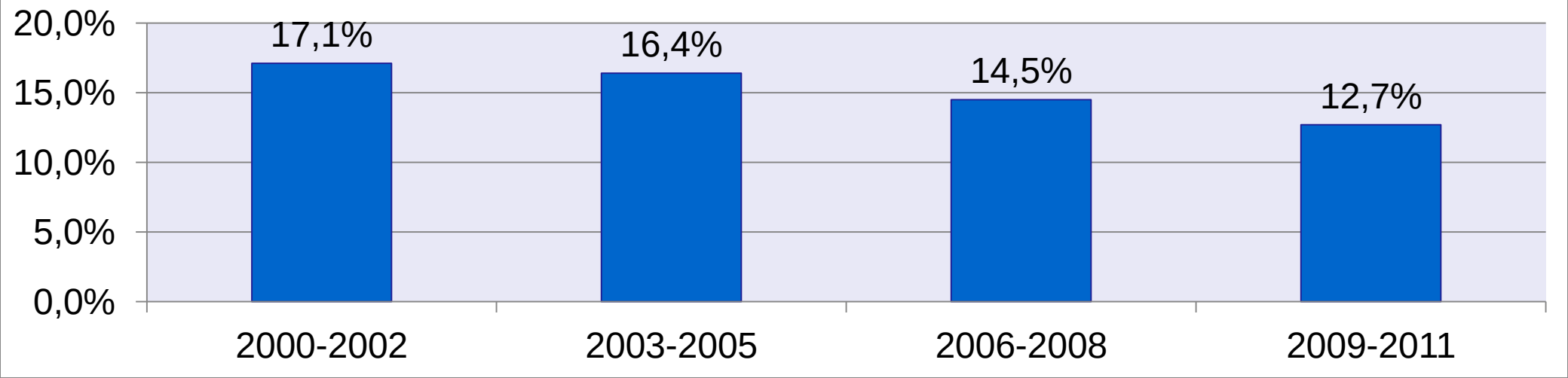
Ergebnisse der Studie:

- In dem Erfassungszeitraum von zwölf Jahren haben 766 der insgesamt 5575 erfassten Probanden einen überdurchschnittlich erhöhten PROCAM-Multiplikator aufgewiesen (14%).
- Die Anzahl von Betroffenen mit einem überdurchschnittlichen Infarktrisiko verglichen mit der gleichaltrigen dt. Vergleichsgruppe hat über den Untersuchungszeitraum signifikant abgenommen.



Bildquelle: Pixabay

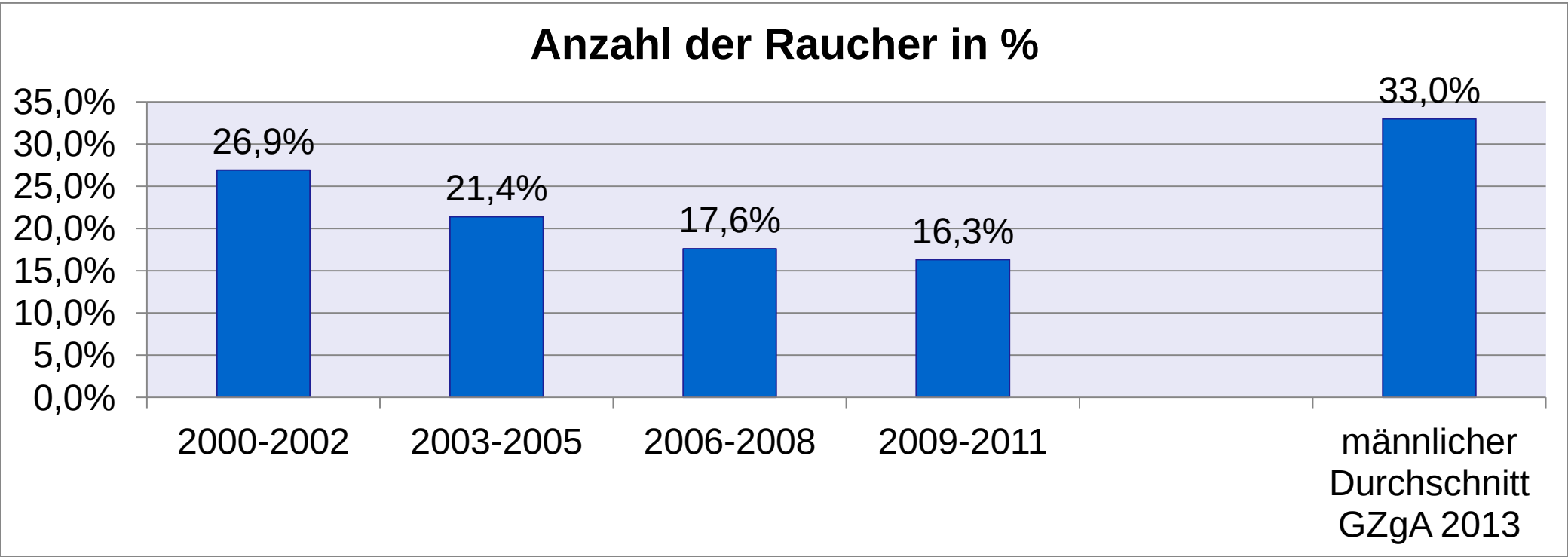
Die Risikogruppe mit dem überdurchschnittlichen Infarktrisiko-Multiplikator nach PROCAM in % wird in den Untersuchungszeiträumen geringer



Bei der SKOLAMED-Längsschnittstudie wird die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei Führungskräfte über einen Zeitraum von 12 Jahren bewertet

Anzahl der rauchenden Führungskräfte

- Das Gesundheitsbewusstsein in Bezug auf den Tabakkonsum ist auch in der Gruppe der Führungskräfte in den letzten zwölf Jahren gewachsen.



Bei der SKOLAMED-Längsschnittstudie wird die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei Führungskräfte über einen Zeitraum von 12 Jahren bewertet

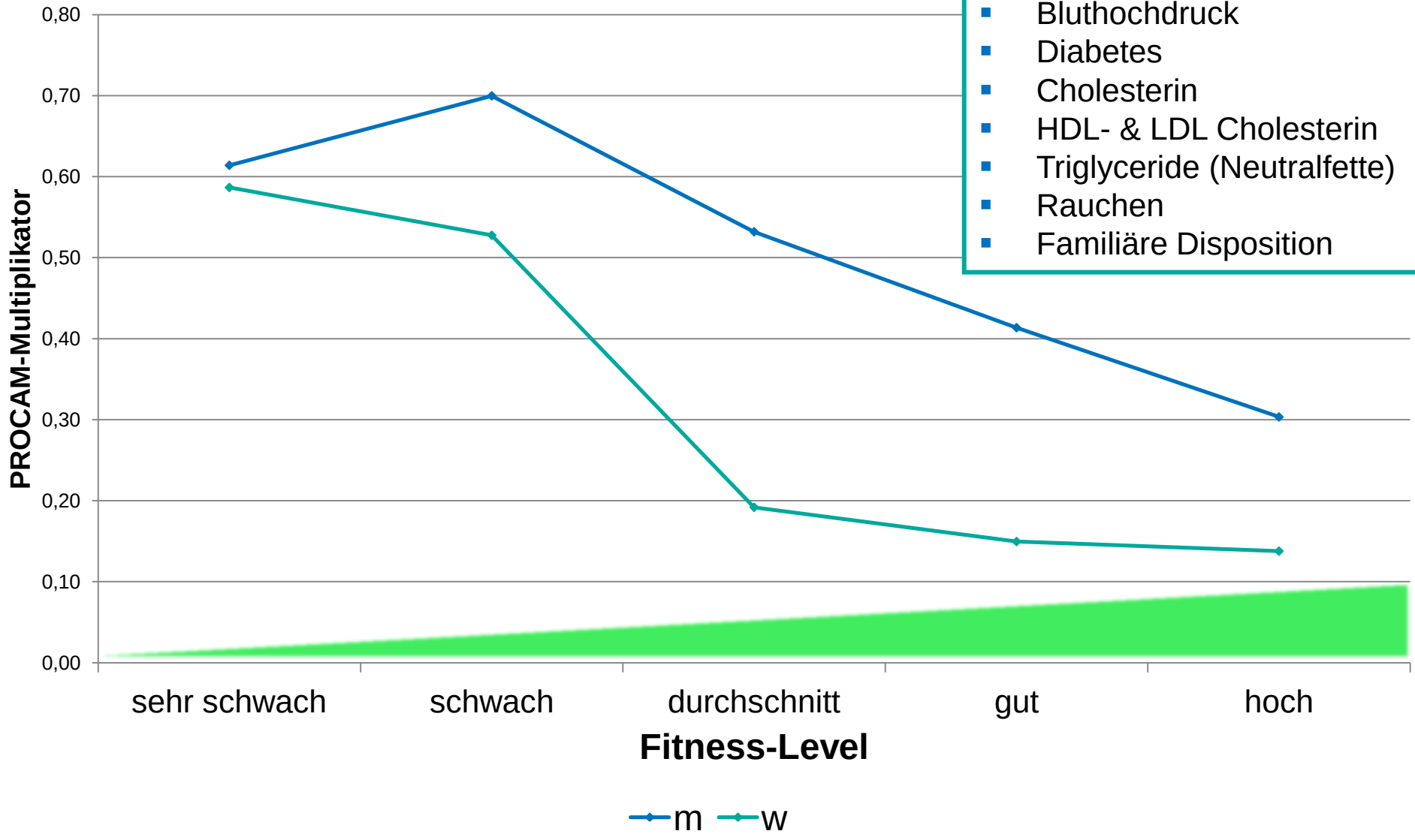
Der Gesundheitszustand deutscher Führungskräfte

- Die Untersuchungspopulation deutscher Führungskräfte weist ein deutlich geringeres KHK-Risiko auf als der Bevölkerungsdurchschnitt.
- Die Durchschnitte der erfassten Risikoparameter entsprachen den jeweiligen Empfehlungen der Fachgesellschaften.
- Trotz zunehmendem Altersdurchschnitt nehmen Risikoparameter tendenziell ab.
- Ein Rückgang der Raucher konnte nachgewiesen werden.

Herz-Kreislaufrisiko nach PROCAM in Abhängigkeit zum Fitness-Level

Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Cholesterin
- HDL- & LDL Cholesterin
- Triglyceride (Neutralfette)
- Rauchen
- Familiäre Disposition



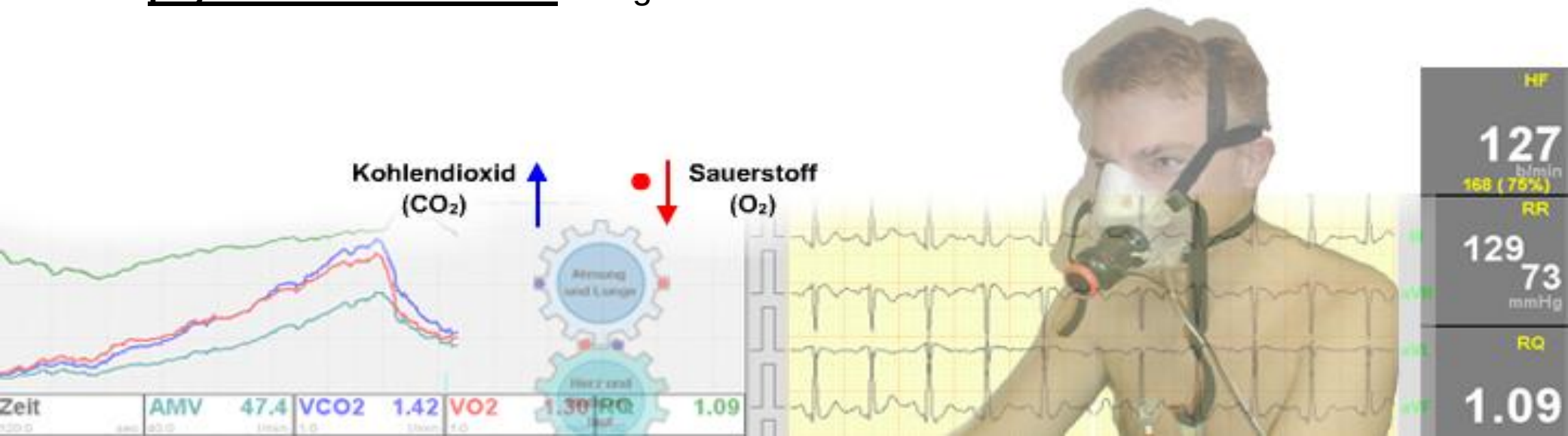
Der positive Einfluss der körperliche Fitness ...

... auf die Resilienz und psychosoziale Stressfaktoren (Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Work-Life-Balance etc.) bei Führungskräften

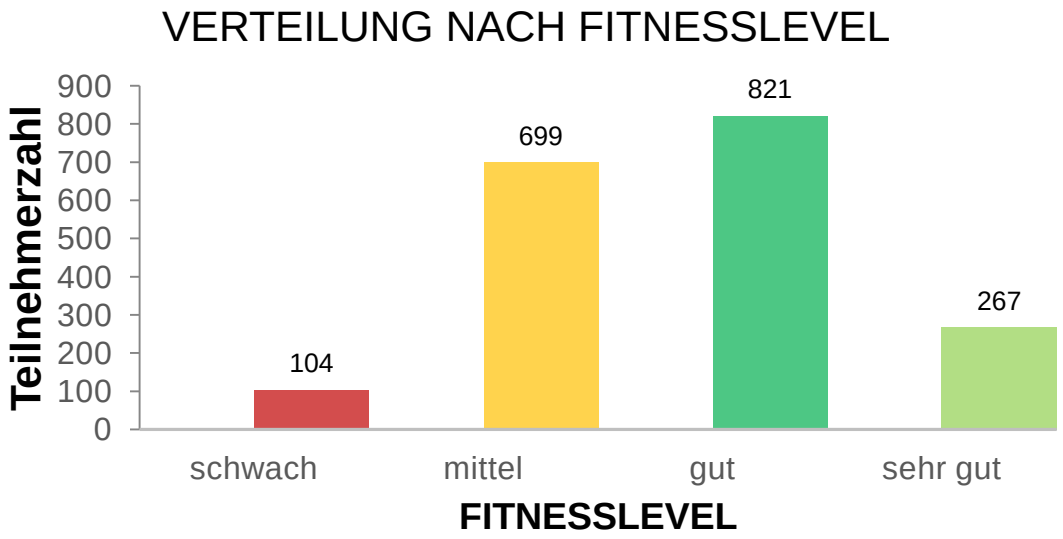
Einfluss der körperliche Fitness bei Führungskräften

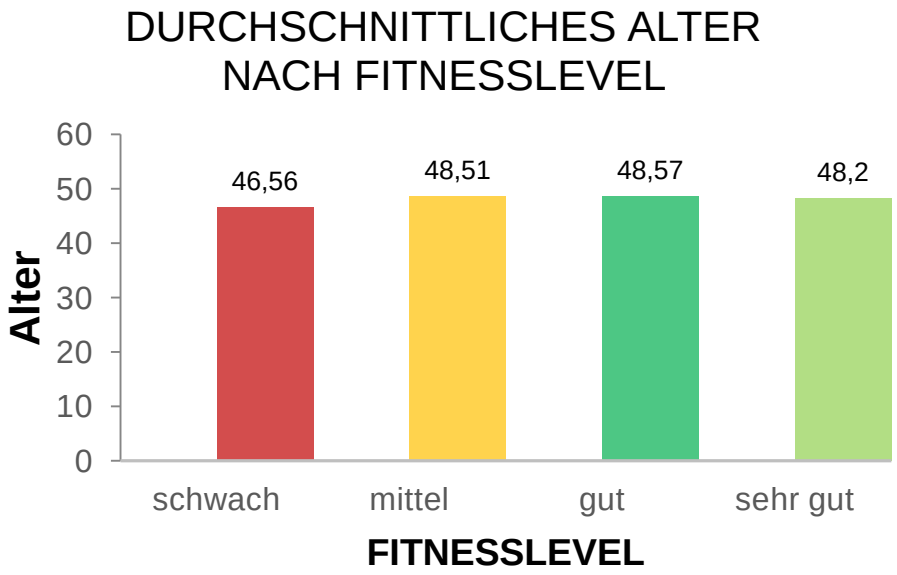
Die vorliegende SKOLAMED-Querschnittsstudie beschreibt den Einfluss der körperlichen Fitness auf das psychosoziale Stressempfinden bei Führungskräften:

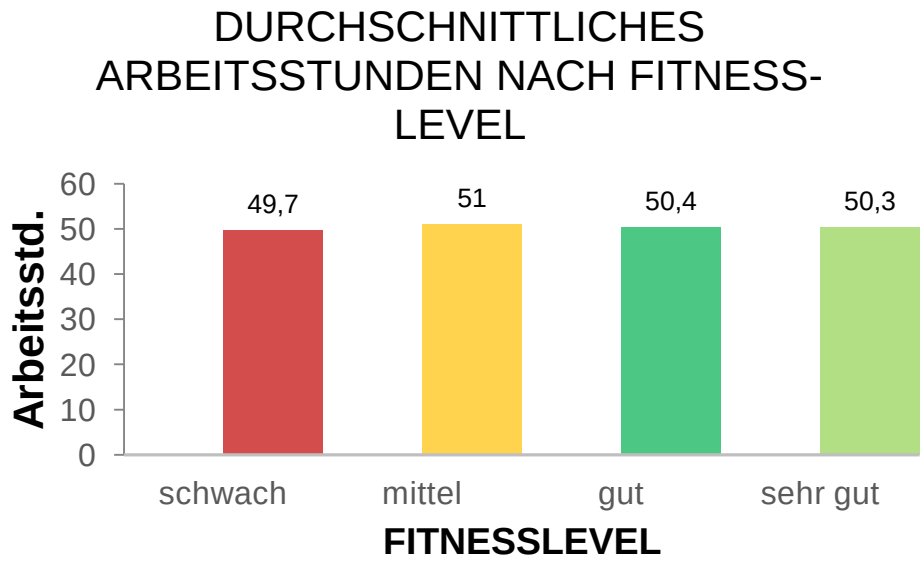
- Untersucht wurden 1481 männliche Führungskräfte im Alter von 27 bis 65 Jahren
- Die Daten wurden im Zeitraum von 2006 bis 2014 erhoben
- Mithilfe der spiroergometrischen Untersuchung kann die objektive **körperliche Leistungsfähigkeit** bestimmt
- Anhand eines standardisierten Anamnesefragebogens wurde durch die untersuchenden Ärzte unter anderem auch **das subjektive Empfinden zu psychosozialem Stress** erfragt.



Für Alter und Arbeitszeitbelastung der Führungskräfte sind innerhalb der Untersuchungsgruppen keine signifikanten Unterschiede vorhanden







6 Hypothesen auf einen Blick!

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- … geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

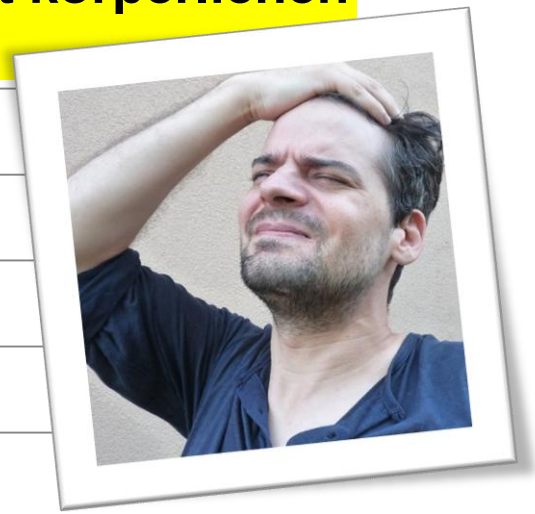
6 Hypothesen auf einen Blick!

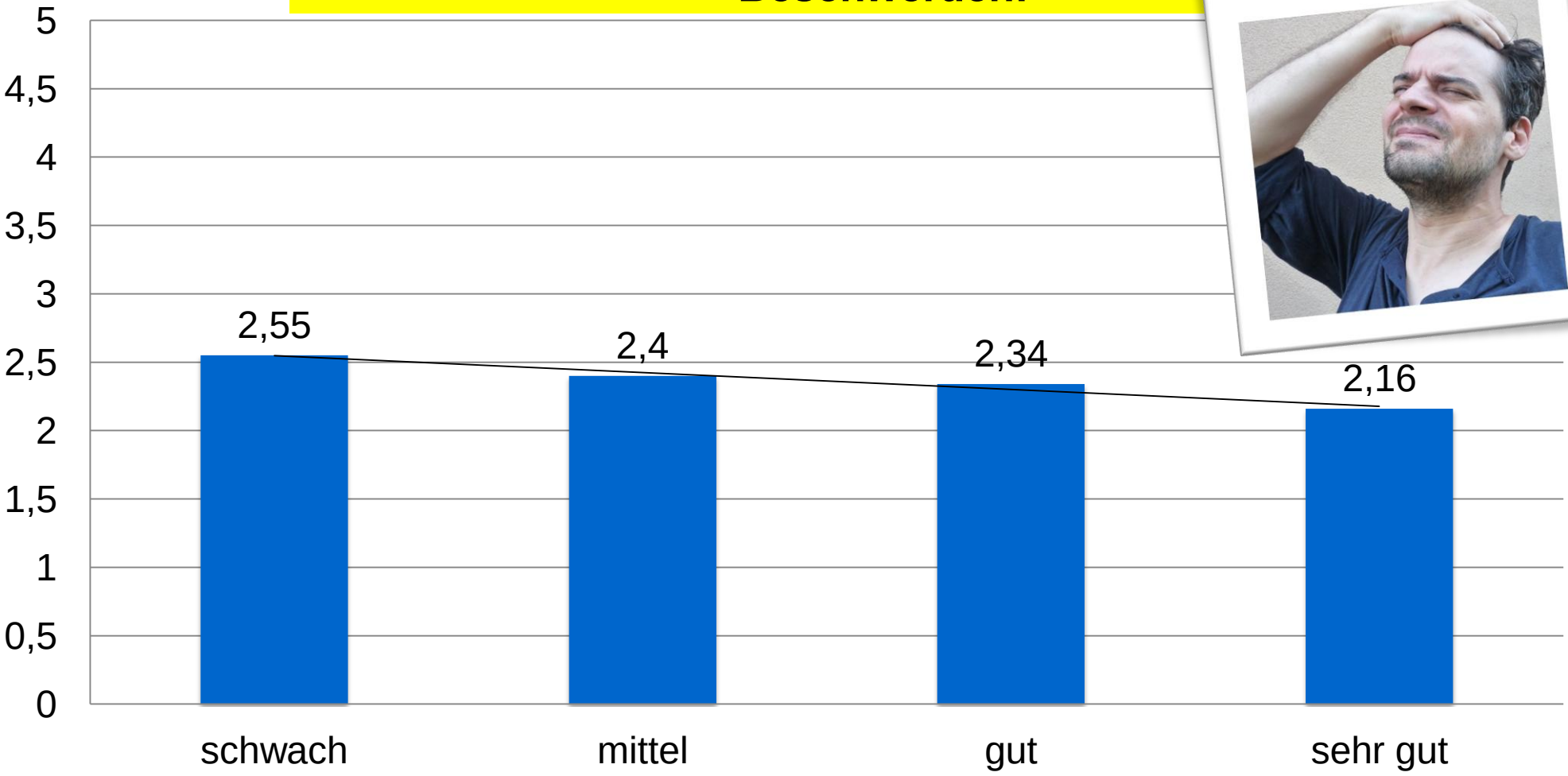
Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- … geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.

Auf psychische Anspannung reagiere ich mit körperlichen Beschwerden!

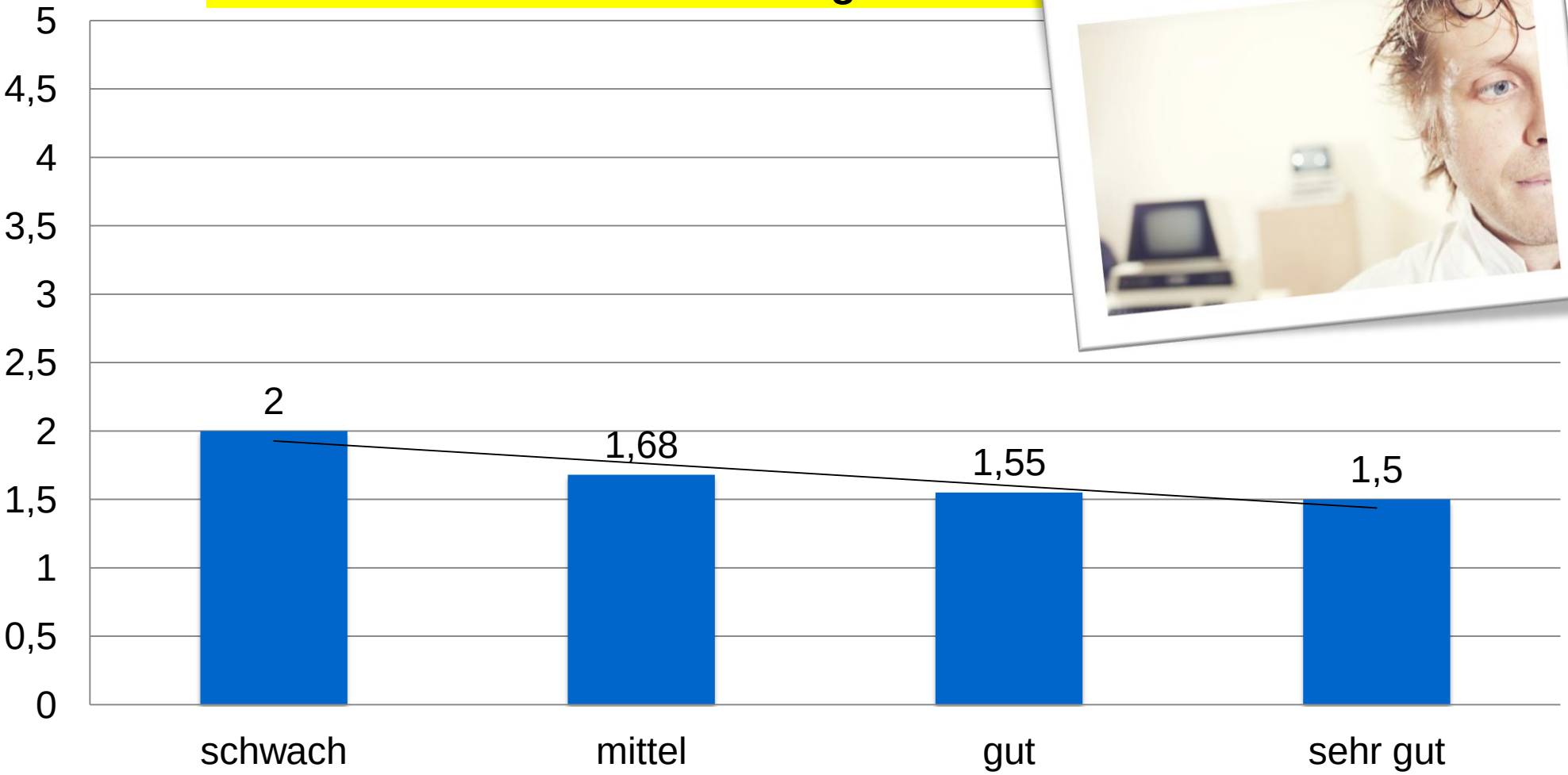




Sig.:0,003 ; R= -0,068**

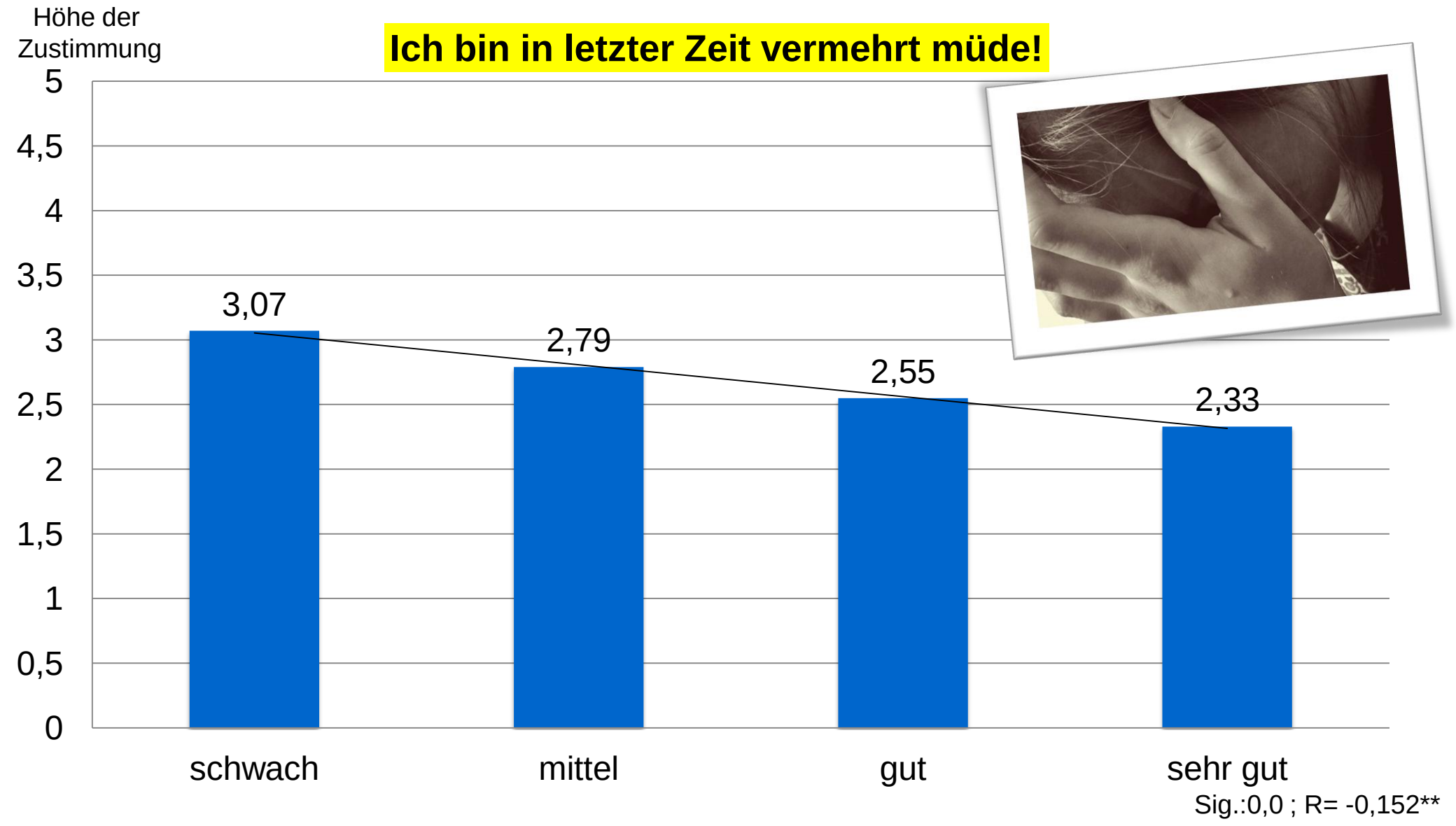
Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.

Ich habe häufiger Schweißausbrüche oder ein flaues Gefühl im Magen!



Sig.:.0,0 ; R= -0,091**

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.



Sig.:0,0 ; R= -0,152**

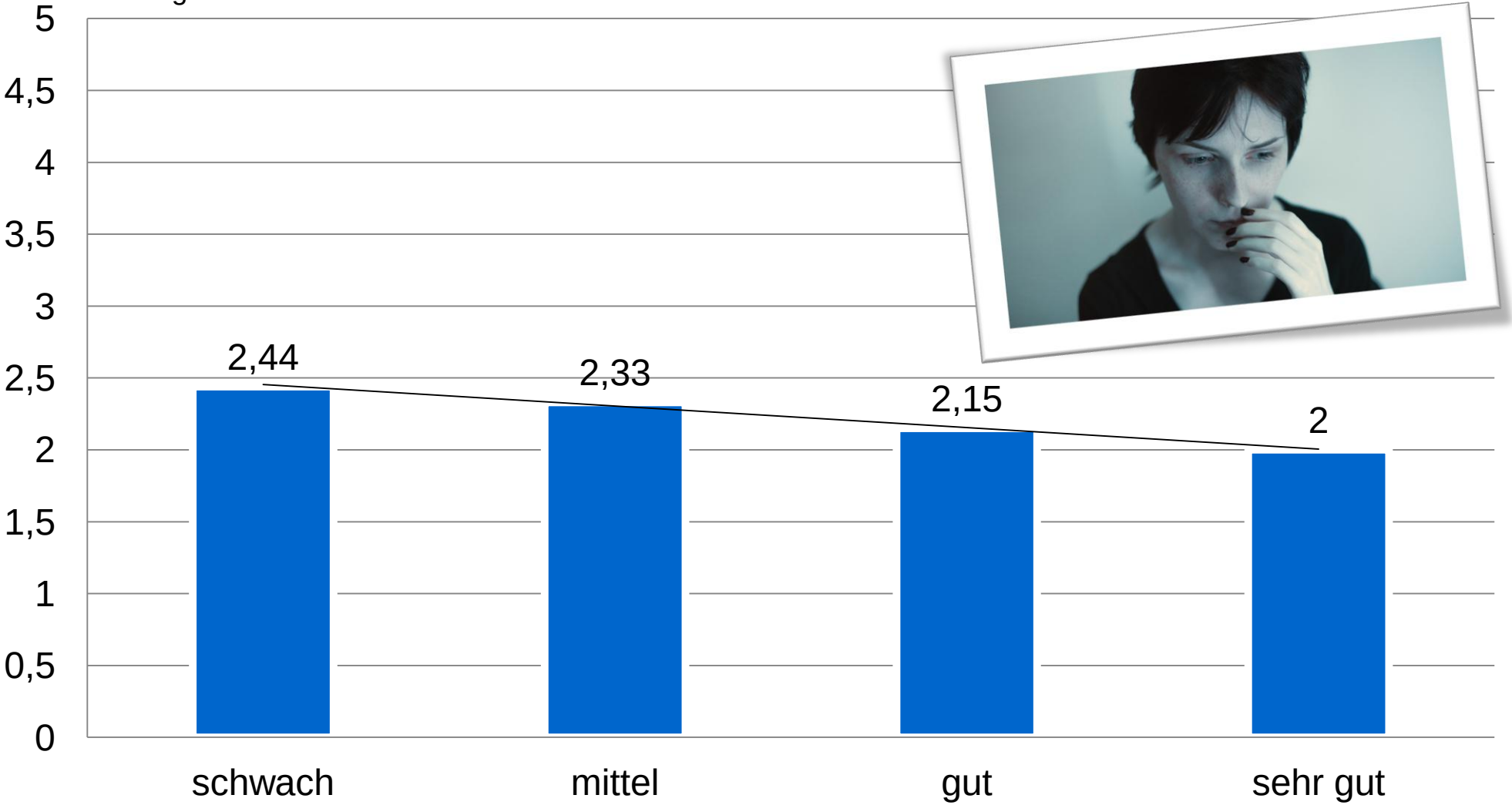
6 Hypothesen auf einen Blick!

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- **… geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.**
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.

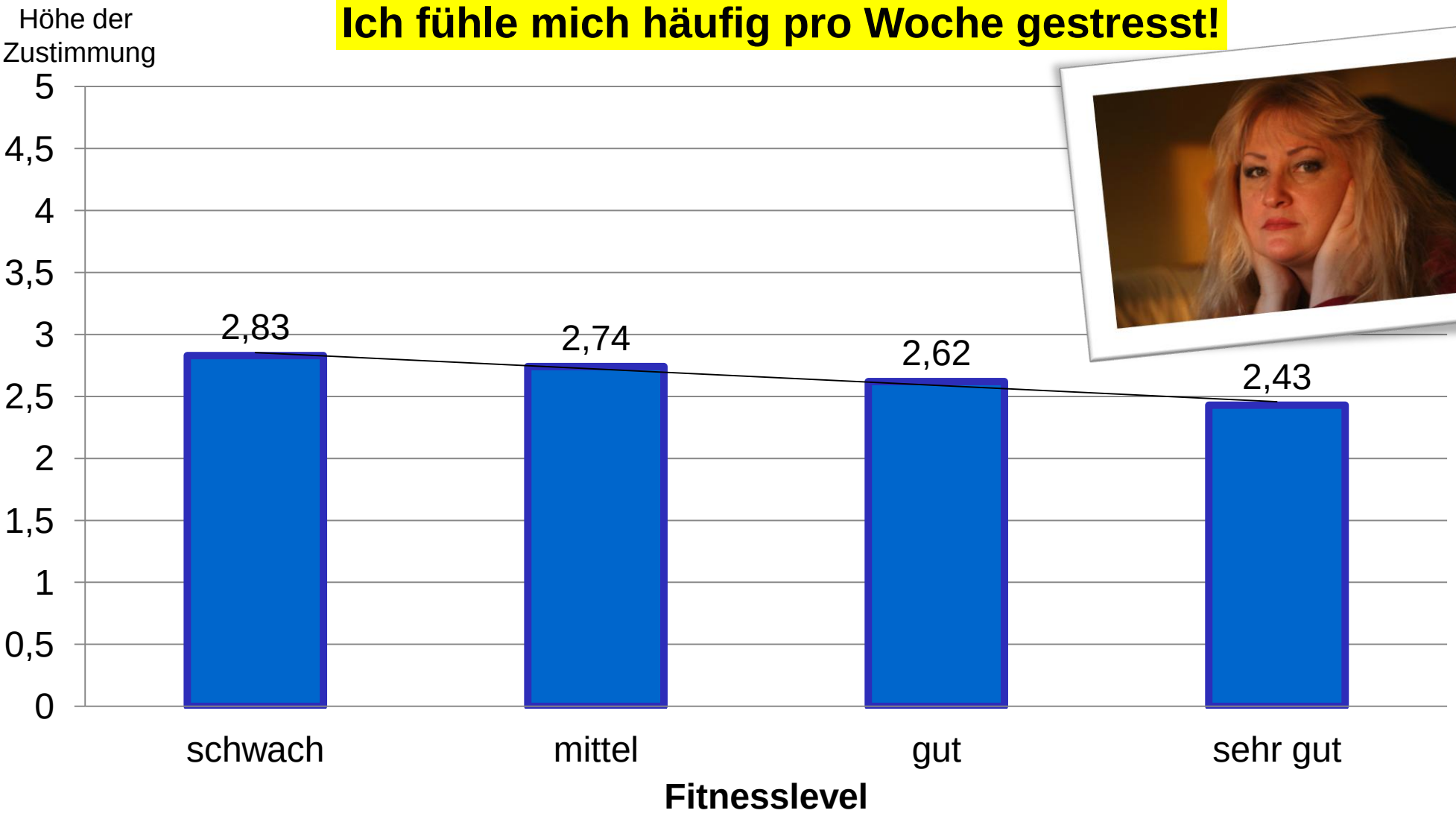
In letzter Zeit reagiere ich nervös!



Sig.:0,00 ; R= -0,105**

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.

Ich fühle mich häufig pro Woche gestresst!



Sig.:0,0 ; R= -0,096**

6 Hypothesen auf einen Blick!

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

… geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.

… geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.

… höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.

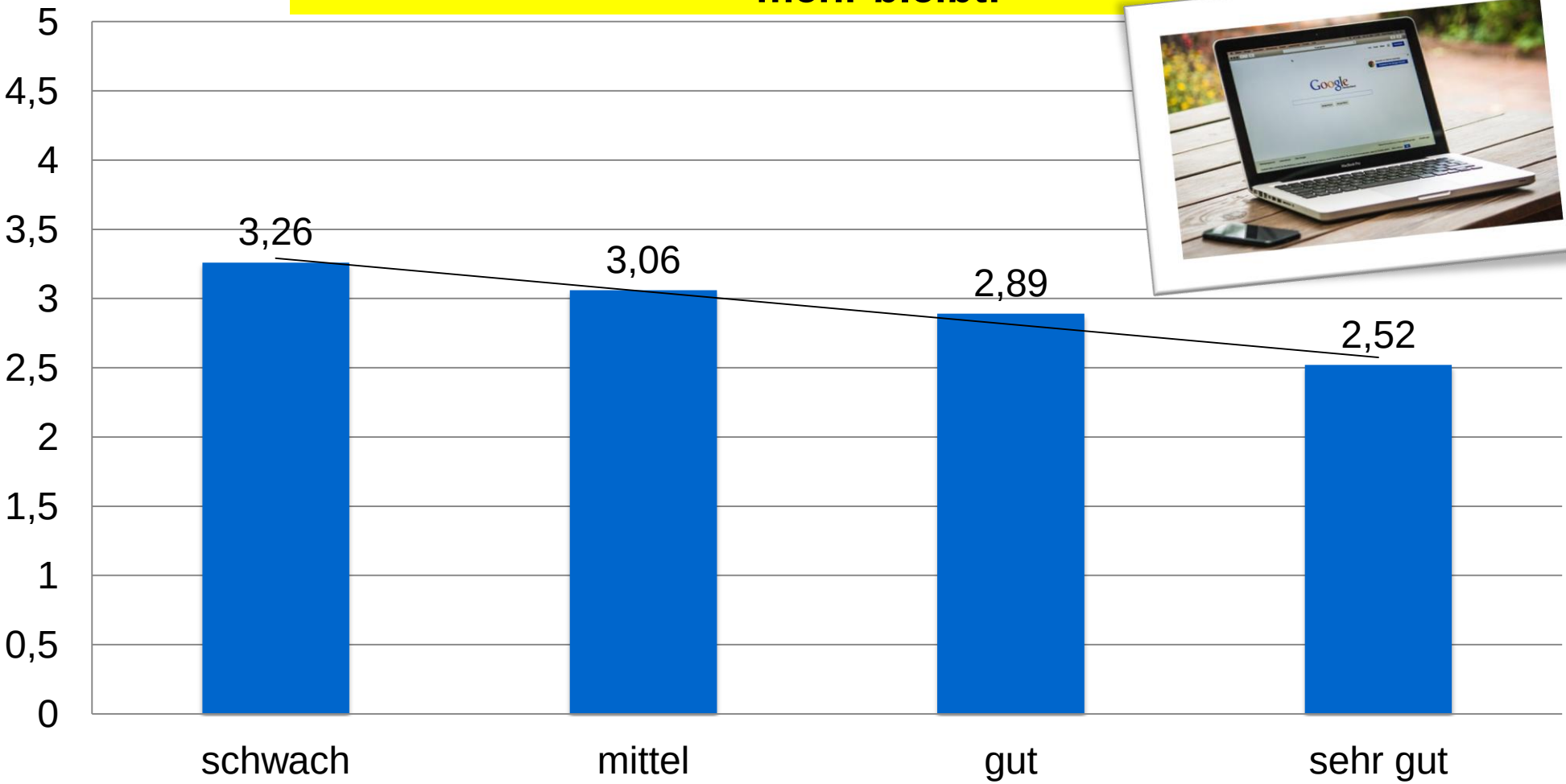
… leistungsfähiger sind diese im Beruf.

… zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.

… weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

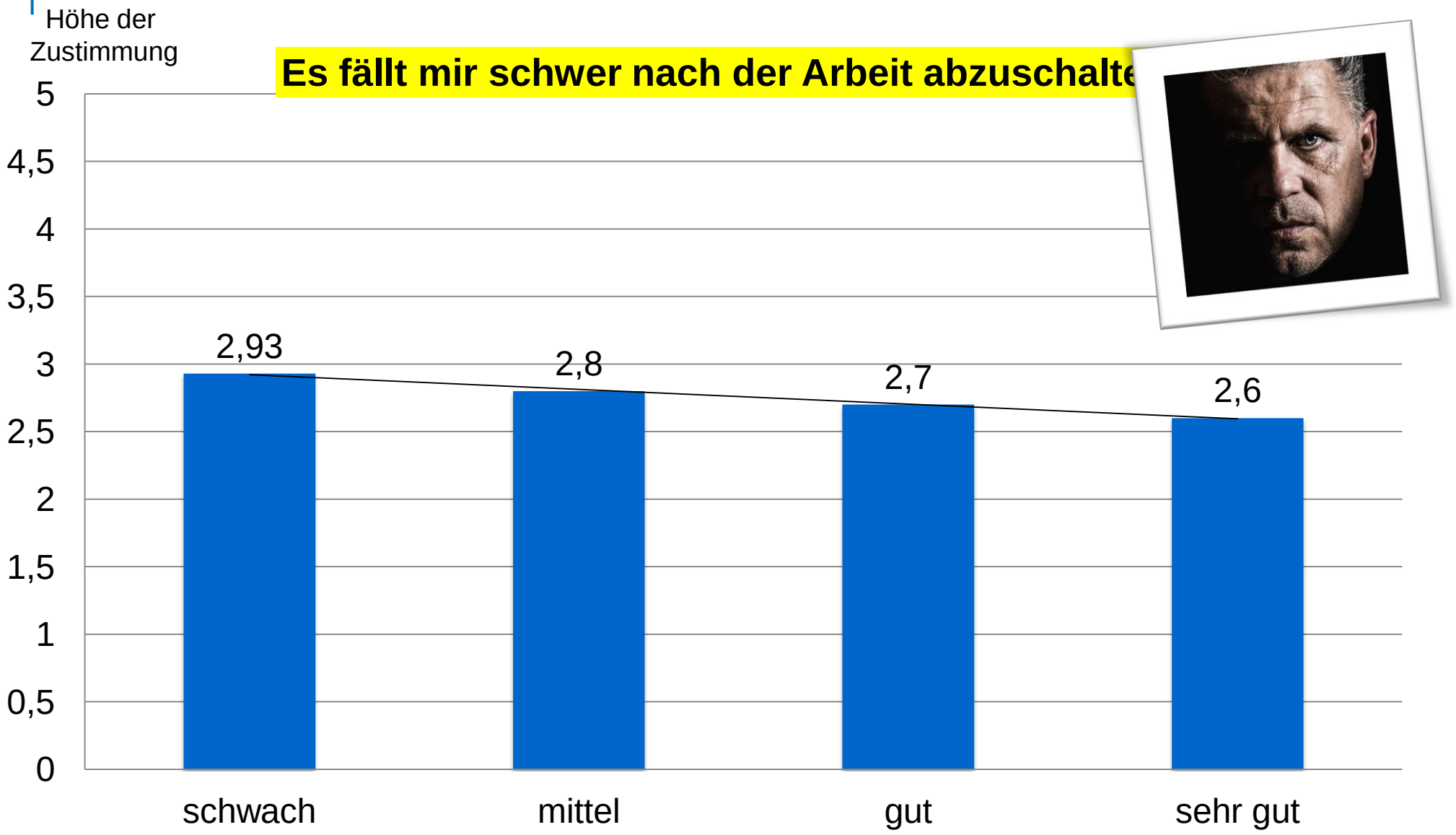
Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto höher ist die Zufriedenheit in der Work-Life-Balance.

Ich habe so viel zu tun, dass für Hobbies meist keine Zeit mehr bleibt!



Sig.:0,00 ; R= -0,142**

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften, desto höher ist die Zufriedenheit in der Work-Life-Balance.



Sig.:0,00 ; R= -0,142**

6 Hypothesen auf einen Blick!

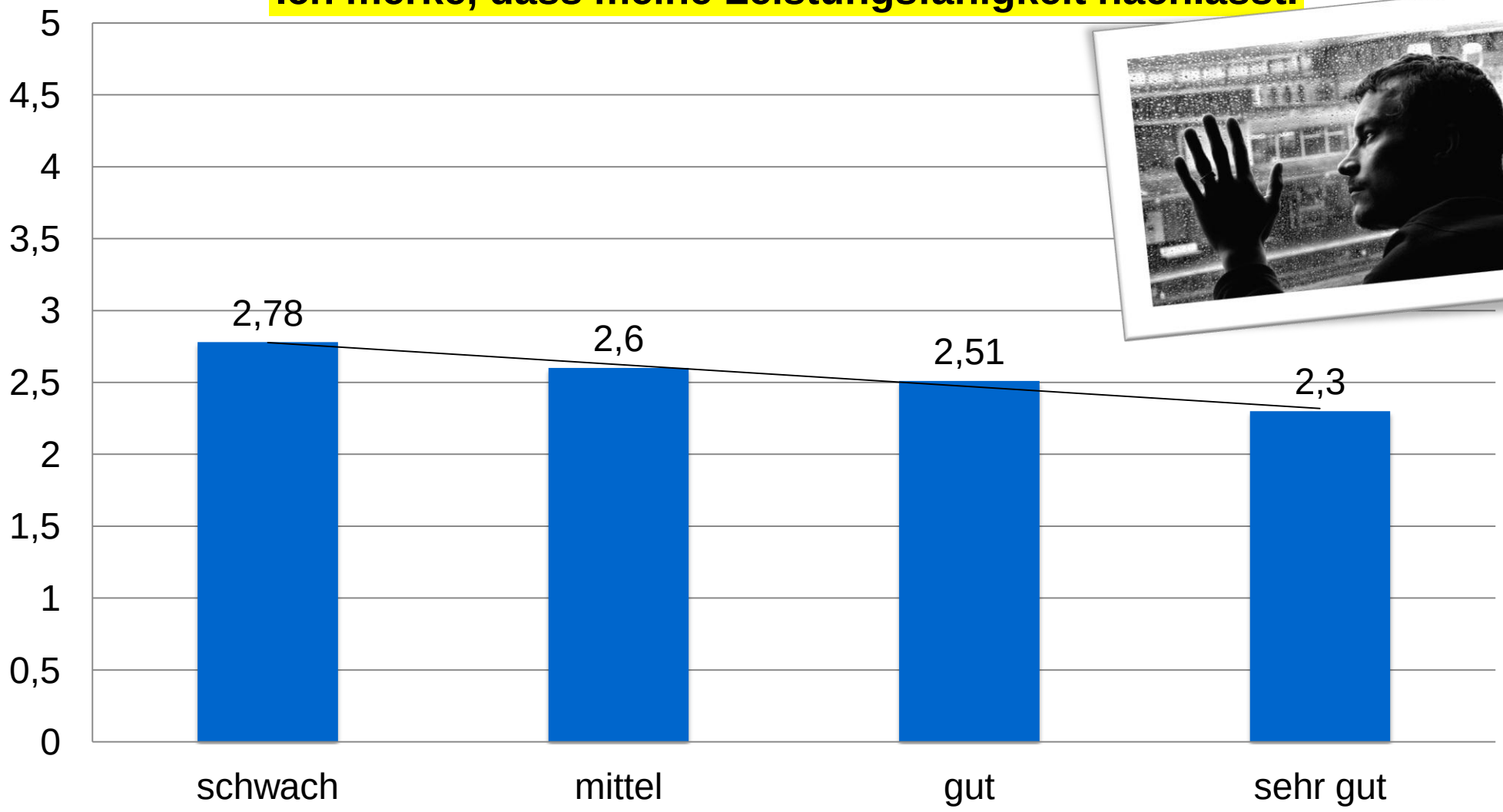
Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften, desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- … geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften, desto leistungsfähiger sind diese im Beruf.

Höhe der Zustimmung

Ich merke, dass meine Leistungsfähigkeit nachlässt.



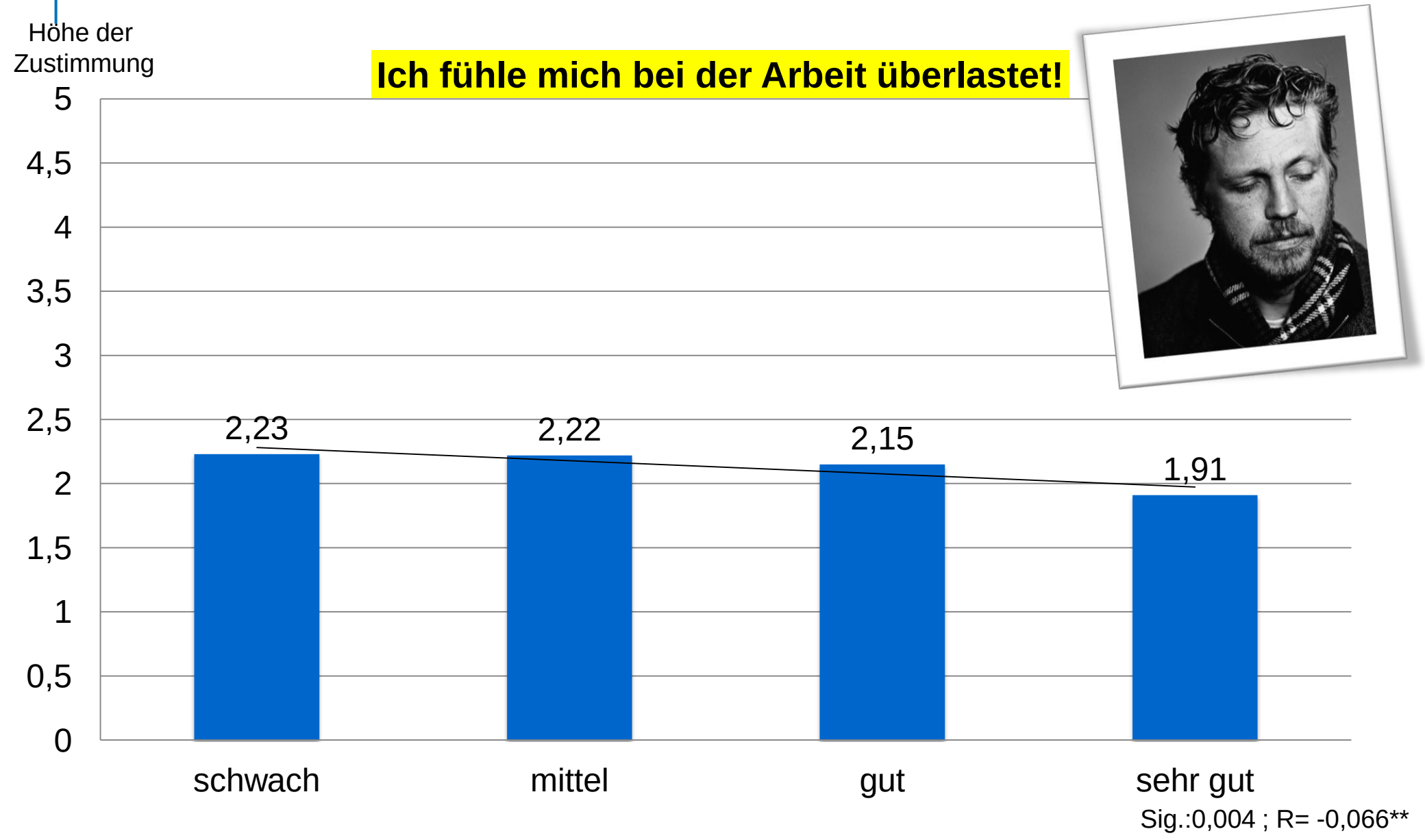
Sig.:0,0 ; R= -0,092**

6 Hypothesen auf einen Blick!

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- … geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.



Sig.:0,004 ; R= -0,066**

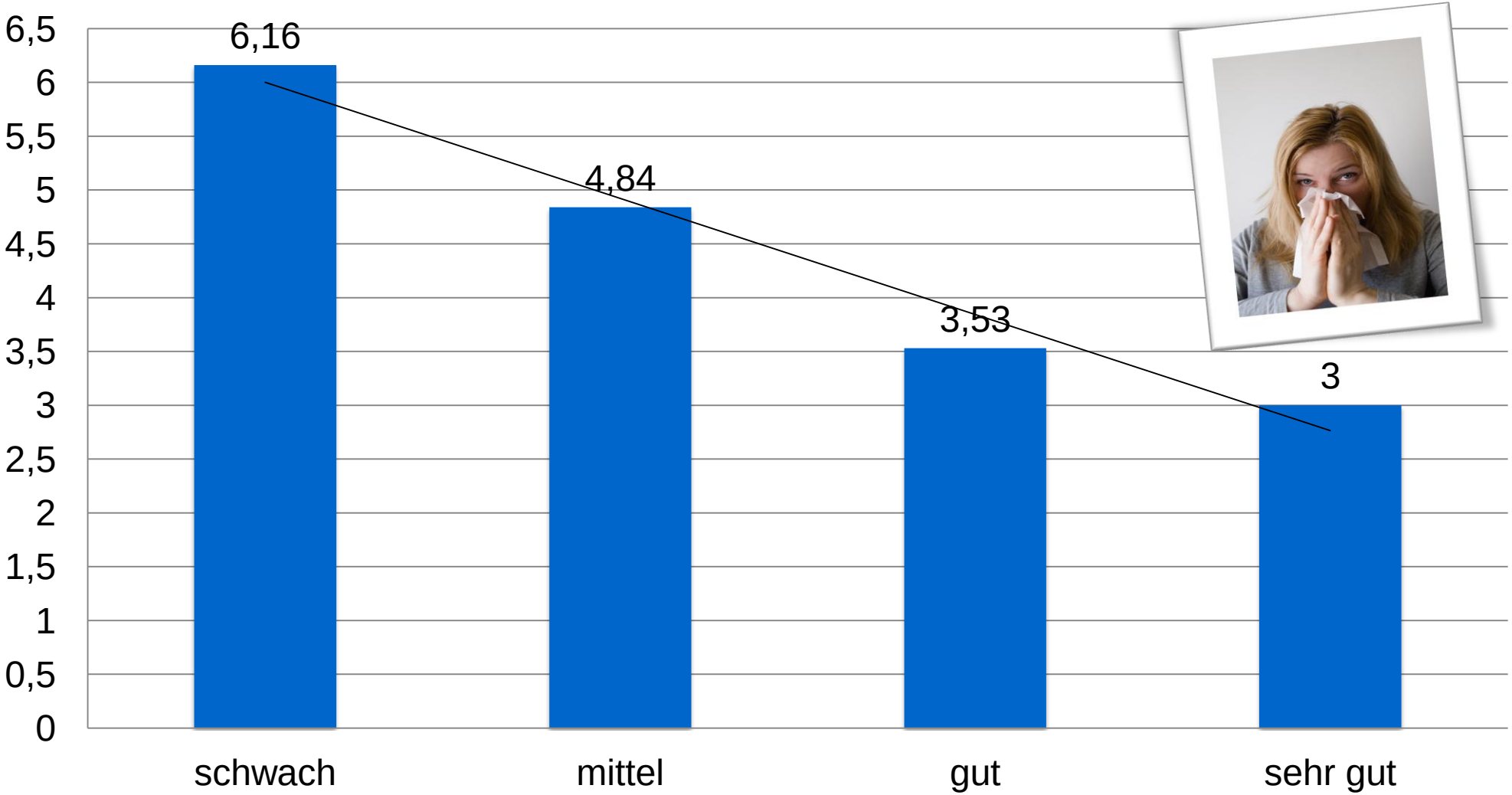
6 Hypothesen auf einen Blick!

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

- … geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden.
- … geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome.
- … höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.
- … leistungsfähiger sind diese im Beruf.
- … zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung.
- … weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften, desto weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben sie.

An wie viele Tagen waren Sie in den letzten 12 Monaten krank?



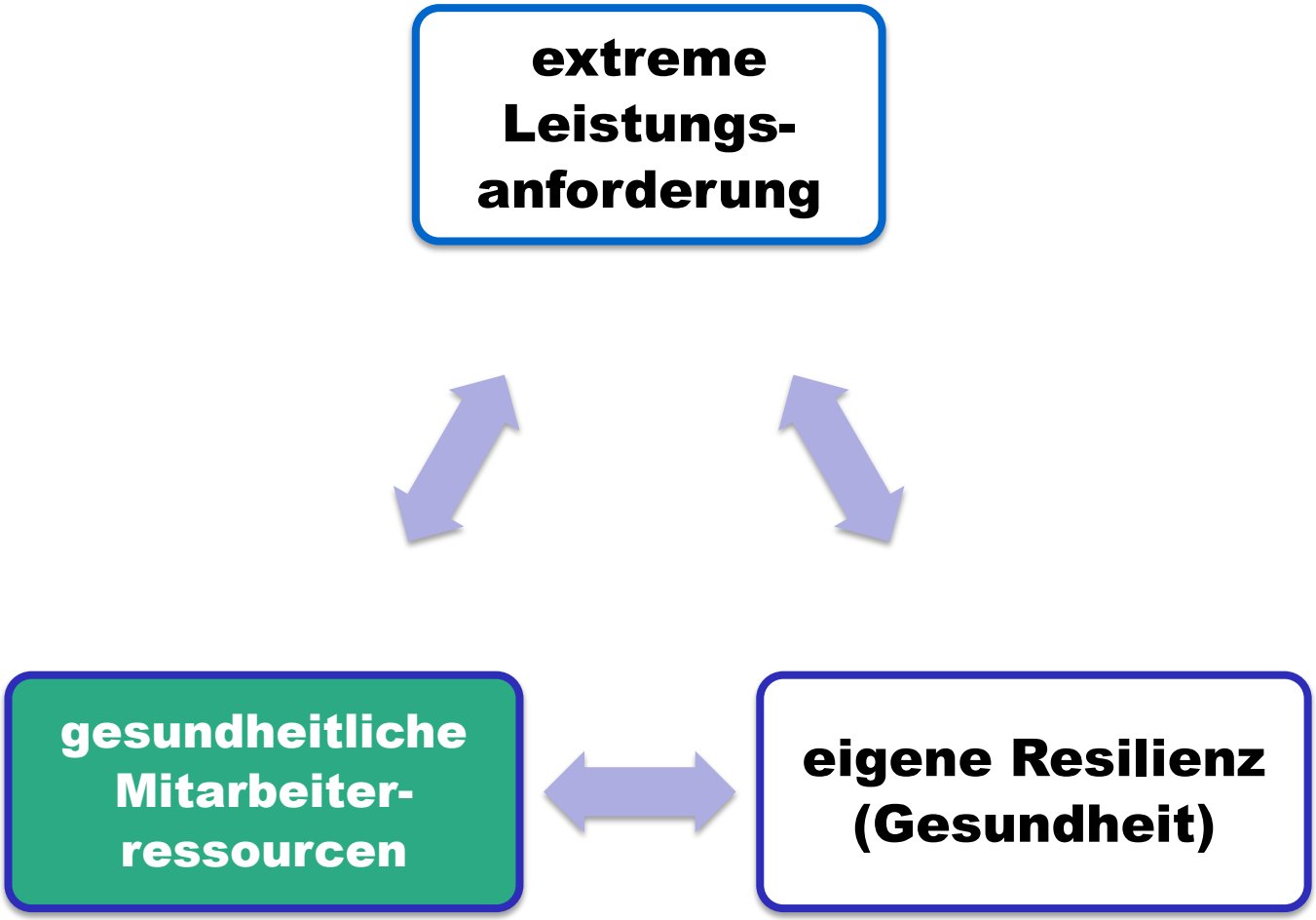
Sig.:0,001 ; R= -0,083**

Zusammenfassung

Je höher das Fitnesslevel bei Führungskräften desto …

1. **geringer sind die aus dem psychosozialen Stress resultierenden körperlichen Beschwerden**
2. **geringer sind die aus psychosozialen Stress resultierenden Symptome**
3. **höher ist die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance.**
4. **leistungsfähiger sind diese im Beruf.**
5. **zufriedener sind die Führungskräfte mit ihrer Arbeitsbelastung**
6. **weniger krankheitsbedingte AU-Tage haben diese.**

„Magische Dreieck“ – Zusammenhänge

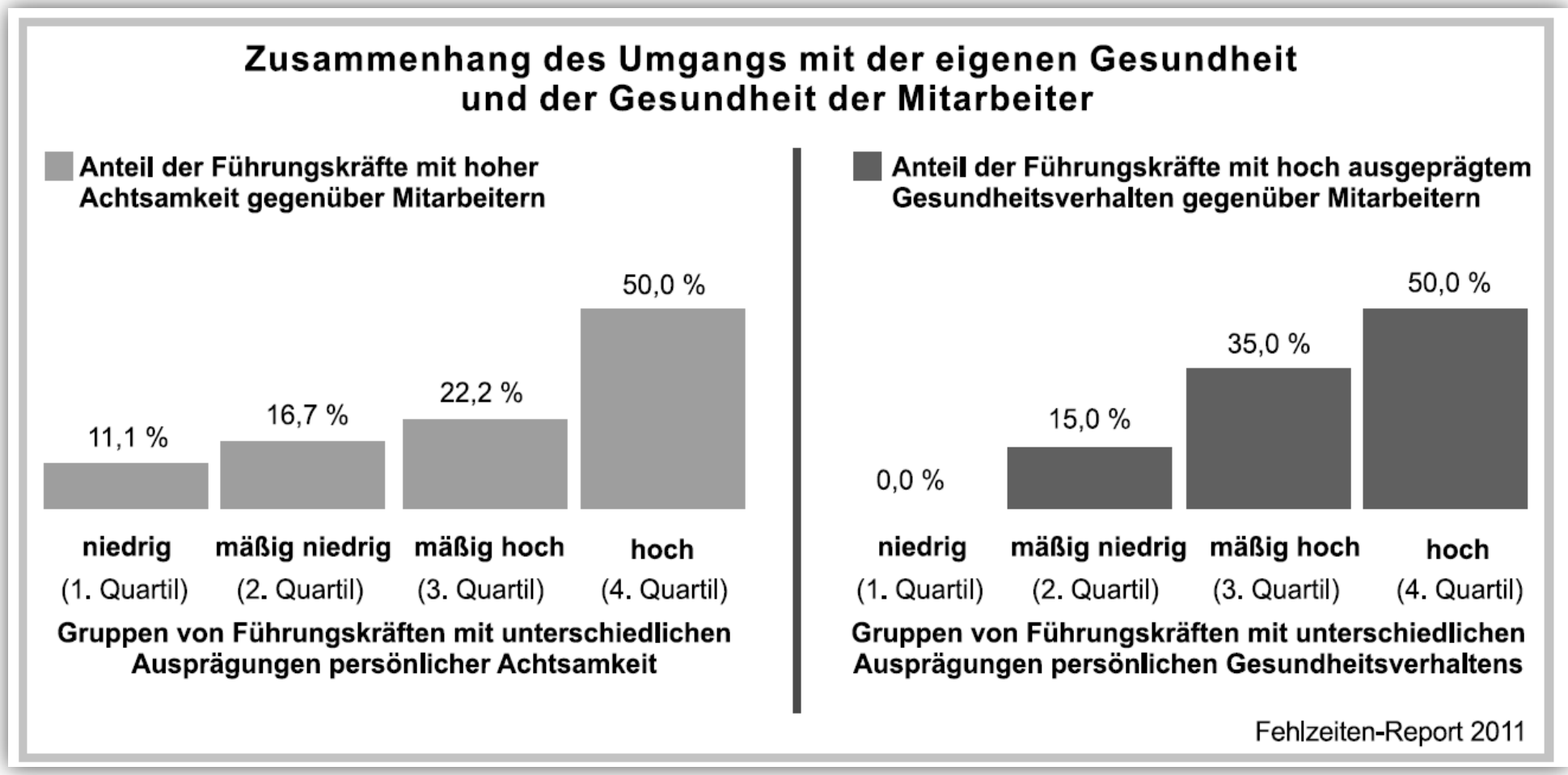


Das persönliche Gesundheitsbewusstsein von Führungskräften hat Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter

Führungskräfte mit einem niedrig ausgeprägtem persönlichen Gesundheitsbewusstsein kümmern sich nicht um Entlastung und Gesundheit ihrer Mitarbeiter!

Lit.: Diagnose gesundheitsförderlicher Führung – Das Instrument „Health-oriented Leadership“ F. Franke, J. Felfe

Häufigkeitsverteilungen des Zusammenhangs von Selbst- und Fremdführung



Nur 11 % der FK, die sich keine Gedanken über ihre eigene Gesundheit machen, achten auf die Gesundheit der MA.

Keine einzige FK, die ein niedrig ausgeprägtes persönliches Gesundheitsbewusstsein hat, kümmert sich um Entlastung und Gesundheit der MA.

FK-Stresstraining / Krankenstandsenkung

Fallstudie: Stressmanagement

European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (1996) Stress Prevention in the Workplace. Assessing the Costs and Benefits to Organisations. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg

- Niederländisches Bauunternehmen überprüft bei FK und Mitarbeitern (MA) den Krankenstand zwischen 1992 - 1994.
- Implementierung von Stressbewältigungstraining **bei Bauprojektleitern**, um besser mit der eigenen Belastung & der der Mitarbeiter umzugehen.
- Als Ergebnis konnte der Krankenstand bei den Bauprojektleitern & auch bei den MA gesenkt werden.
- Eine Kosten-Nutzen-Rechnung ergab einen überaus deutlichen ROI.

Fazit: „Nur derjenige hat in der Regel auch einen Blick für Be- und Überlastungen bei Mitarbeitern, der achtsam mit der eigenen Gesundheit und Stressbelastung umgeht.“

“Die erste und vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um ihre eigene Energie zu kümmern und dann zu helfen, die Energie anderer nutzbar zu machen.”

Peter Ferdinand Drucker (1909-2005) war US-amerikanischer Ökonom österreichischer Herkunft