„Zusammenhang von Leistung – Erfolg – Gesundheit“

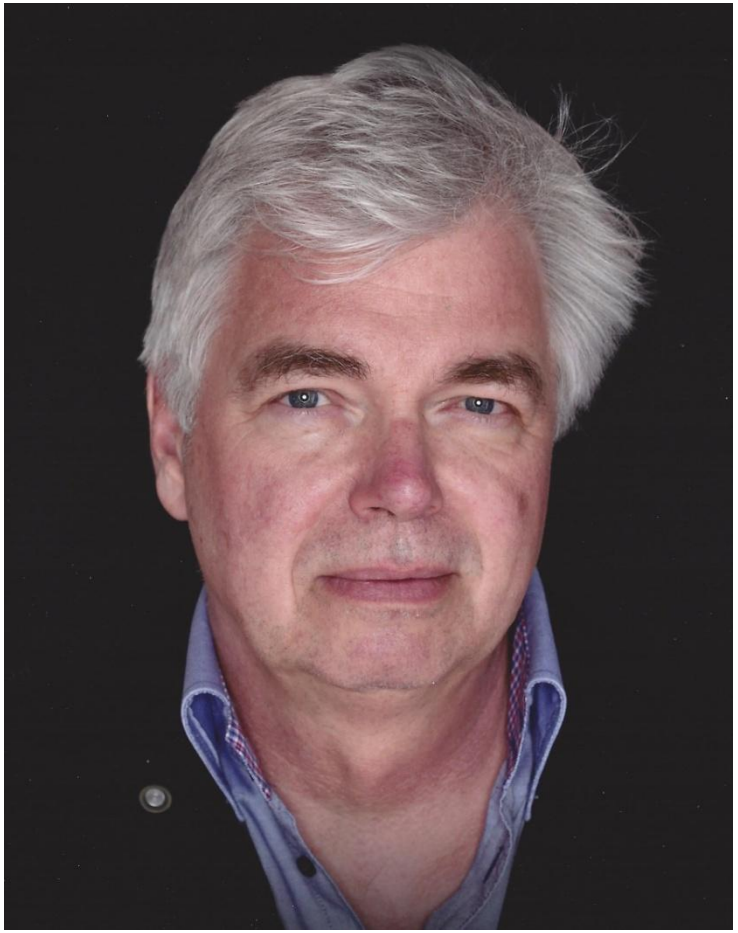
Ist die systematische Vorgehensweise des Hochleistungssports auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) übertragbar?

Michael Treixler (GF) – SKOLAMED GmbH, Petersberg – Königswinter

Health on Top XIII – BGM Kongress
- Gesundheitswelt Unternehmen –

15.03.2015
11:00 - 11:40 Uhr

Ihr Referent



Michael Treixler: Geschäftsführender Gesellschafter der SKOLAMED GmbH Petersberg - 53639 Königswinter/Bonn
Fon: 02223 – 2983 – 0 - Email: treixler@skolamed.de
Ausbildung: Pädagoge, Diplom-Sportwissenschaftler, Staatl. geprüfter Skilehrer
Berufserfahrung: 35 Jahre Erfahrung in Schule, Hochschule, Leistungsdiagnostik, Betreuung von Hochleistungssportlern & Nationalmannschaften, Konzeption & Leitung von Gesundheitsseminaren, BGM-Beratung, Geschäftsführung
Veröffentlichungen: „Fit zum Führen“, Orell-Füsli-Verlag und verschiedene Veröffentlichungen zum Thema betriebliche Gesundheitsmanagement
Lebensmotto: *„Um anderen zu helfen, muss man selbst stark sein und bleiben!“*
Arbeitsschwerpunkte:

- Bedarfsanalysen (Demographie, Fehlzeiten, BGM-Potential, MA- und FK-Work-Health-Monitoring etc.)
- Erarbeitung von Konzepten, unternehmensspezifische Leitlinien, Kommunikationswege
- Erarbeitung & Durchführung von Führungsseminaren (Selbstmanagement, gesundheitsförderlicher Führungsstil)
- Seminare für starkbelastete Berufsgruppen (Schichtarbeiter, Piloten, Außendienstmitarbeiter etc.)
- Incentivprogramme mit Bewegungs- Ernährungs- und/oder Stressbewältigungsschwerpunkten

Qualitätssicherung: Evidenzbasierende Wissensvermittlung
Zur Person: 1953 in Bochum geboren, verheiratet, 3 Kinder (25m/22m/18w)

SKOLAMED-Kompetenz mit 28-jähriger Tradition

Trainingssteuerung im (Hoch-) Leistungssport

Gesundheitssteuerung für Führungskräfte

Gesundheitsförderungsmaß-nahmen für Mitarbeiter

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

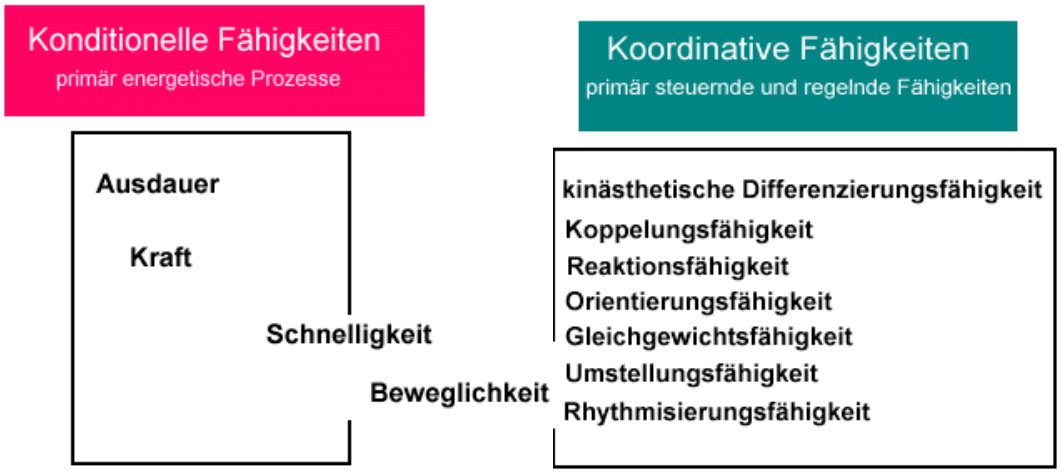
Definition Erfolg

Erfolg	• bezeichnet das Erreichen gesetzter Ziele. Das gilt sowohl für einzelne Menschen als auch für Organisationen.
Betriebs-wirtschaftlicher Erfolg	• ist die positive **Ausprägung einer oder mehrerer Kennzahlen**, die über das Wirtschaften in einer bestimmten Periode Auskunft geben (Gewinn, Return on Investment oder Shareholder Value). • beschreibt das **langfristige Überleben** eines Unternehmens.
Sportlicher Erfolg	• ist die Tatsache, dass eine Anstrengung zu einem guten Ergebnis führt und Anerkennung findet. "Der Erfolg der Mannschaft bestätigt die Methoden des Trainers."

https://de.wikipedia.org/wiki/Erfolg

Fähigkeiten

Sportliche Fähigkeiten



Berufliche Fähigkeiten

- Fach- und Anwendungswissen im eigenen Fachbereich
- Begriffe und Regeln kennen
- theoretisches Wissen in praktischen Situationen anwenden
- konkrete Situation in Beziehung zur Theorie setzen
- sprachliche Fähigkeiten
- rechnerische Fähigkeiten / Umgang mit Zahlen
- technische Kenntnisse, technisches Verständnis
- Instrumente, Geräte, Maschinen, Anlagen bedienen
- Informationstechnologie (IT) selbstständig und gezielt anwenden und an eigene Bedürfnisse anpassen
- manuelle Geschicklichkeit
- Praxisorientierung, praktisches Denken
- Denkvermögen
- Aufmerksamkeit
- Problemlösungsfähigkeiten
- Lern- und Arbeitstechnik
- Arbeitsverhalten, Arbeitsweise
- rhetorische Fähigkeiten
- Haltung, Einstellung
- Flexibilität
- Kreativität
- Selbstständigkeit
- Teamfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- soziales Verhalten

Hohe Ziele

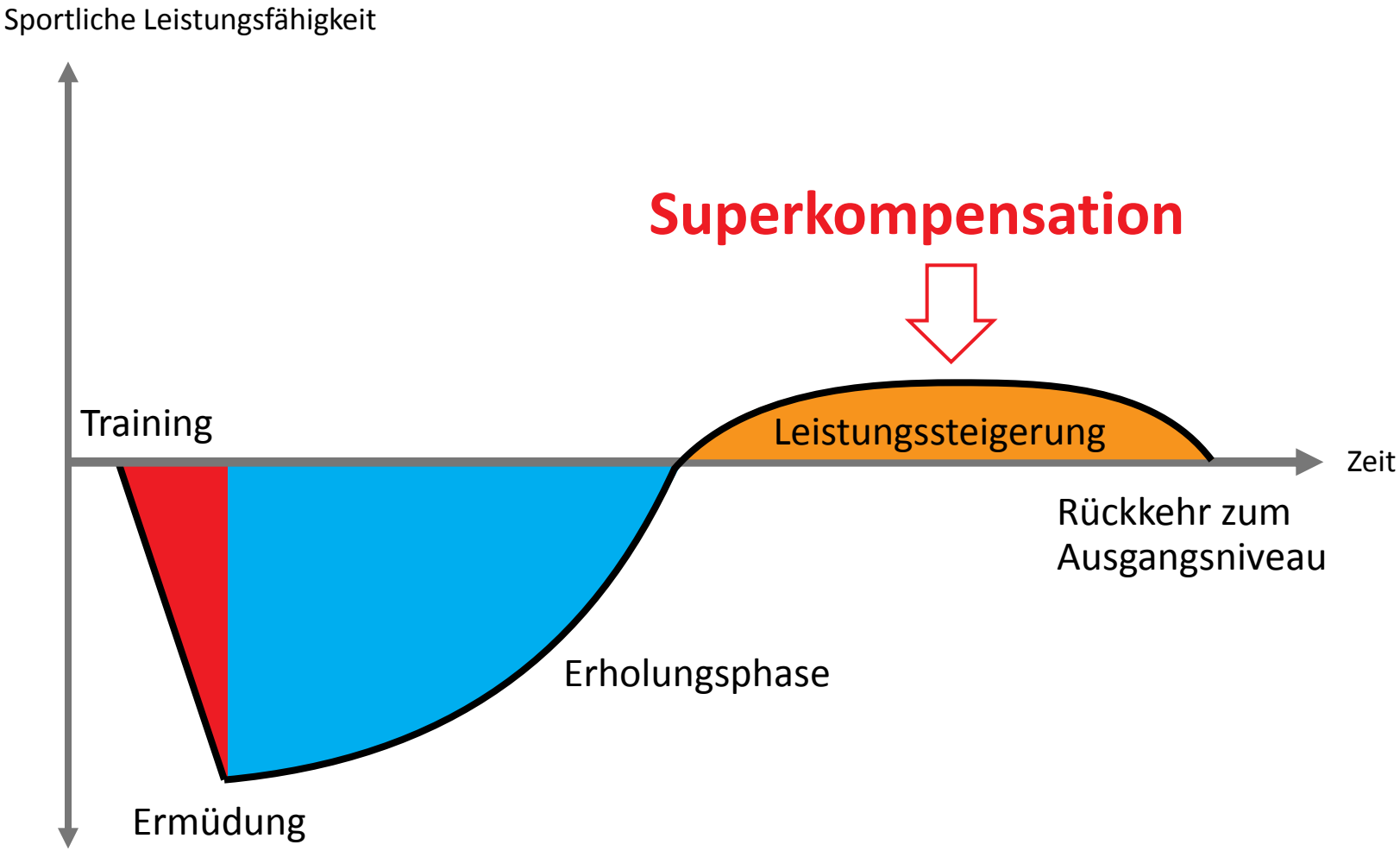
Dagegen steht aber meist eine Belegschaft, die immer älter, potentiell leistungs-schwächer und chronisch kränker wird.

Die Mitarbeiter sollen zur Zielerreichung…

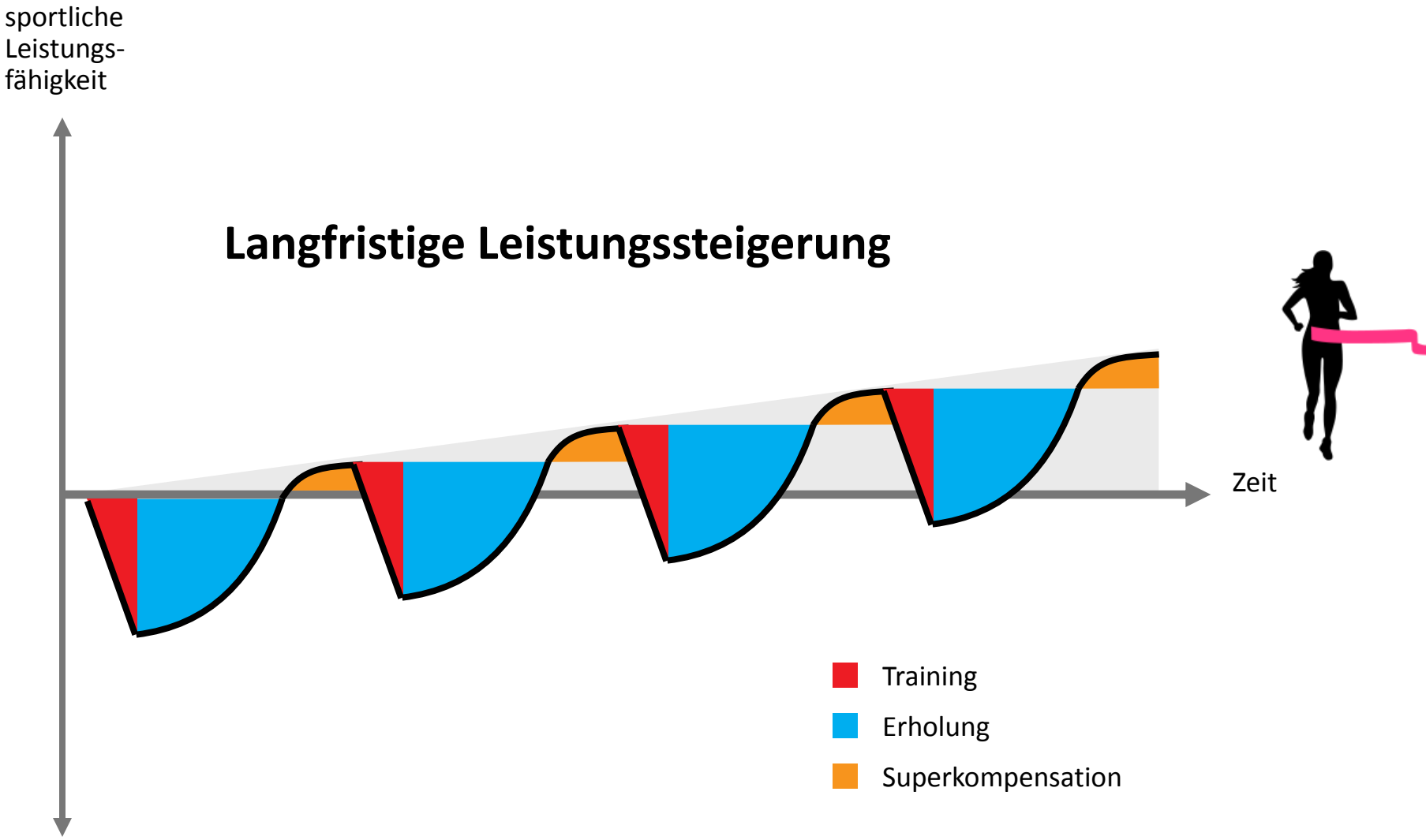
- ein entsprechendes Veränderungsbewusstsein und eine -fähigkeit entwickeln,
- mehr Selbstverantwortung und -organisation übernehmen und
- die Loyalität für das Unternehmen / Produkt bzw. die Dienstleistung steigern.

Kann man (Höchst-) Leistung planen? Was muss man dafür tun?

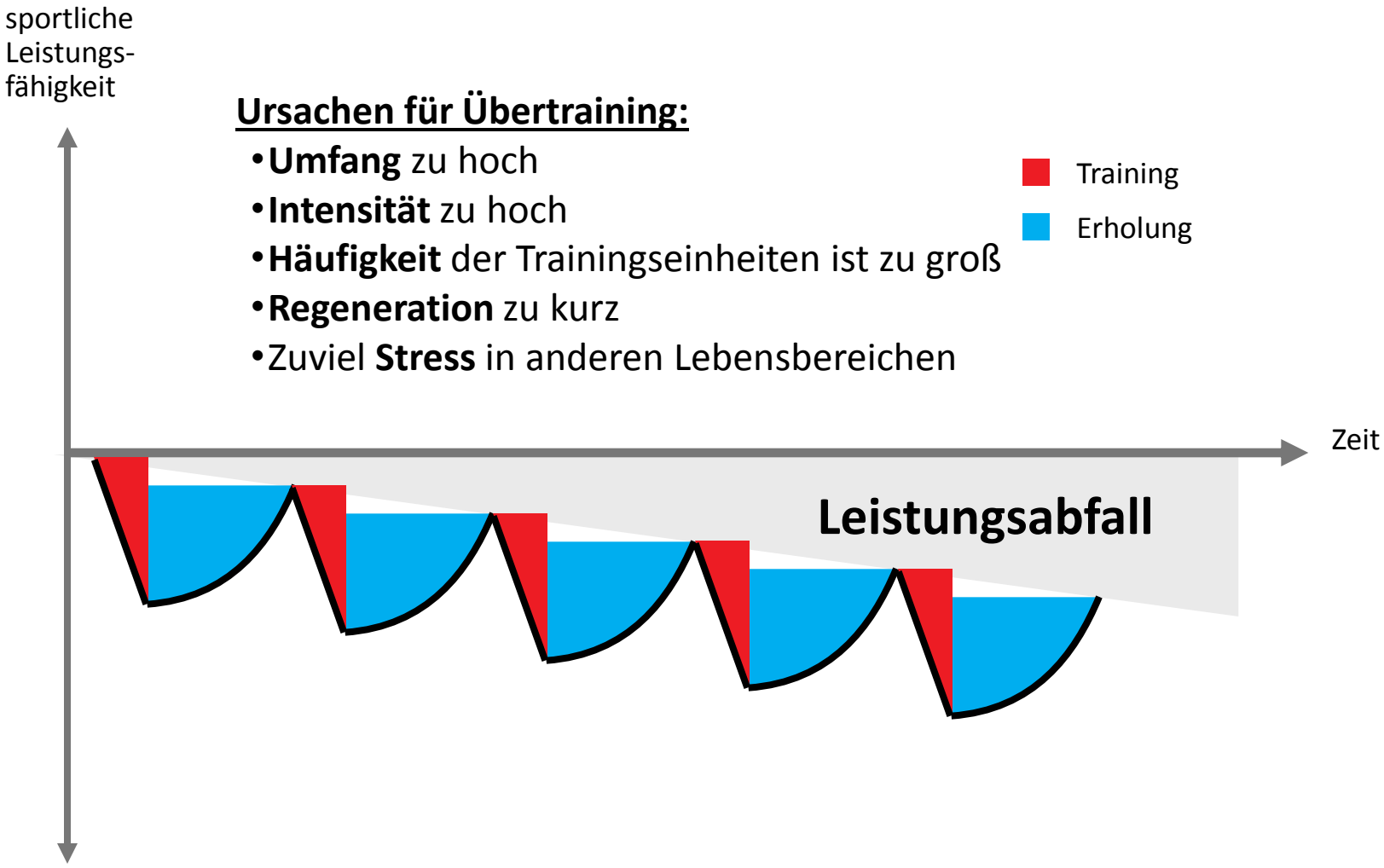
Kann man Erkenntnisse & Erfahrungen aus dem Leistungssport für die Arbeitswelt nutzen?



Positiver Trainingseffekt



"Übertraining"

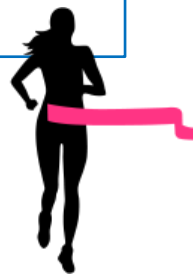


Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

sportliche Leistungs-fähigkeit

Leistungsdiagnostik
- Gesundheitszustand
- Belastbarkeit/Leistungsstand
- Ausgangsdaten für individuelle Trainingsplanung
- Voraussetzung für Steuerung des Trainingsverlaufs

Die **Trainingsplanung** formuliert Ziel, Inhalt, Methode des Trainings innerhalb gewisser Planungszeiträume.
- Rahmenbedingungen/Umwelt
- konditionelle, technisch-koordinative , taktische Kompetenz
- psychische Kompetenz
- äußere Umstände, etc.



Wettkampf

Trainingssteuerung ist die gezielte Abstimmung aller Maßnahmen
- der Trainingsplanung,
- des **Trainingsvollzugs**,
- der Trainings- und Wettkampfauswertung

zur Veränderung des sportlichen Leistungszustands

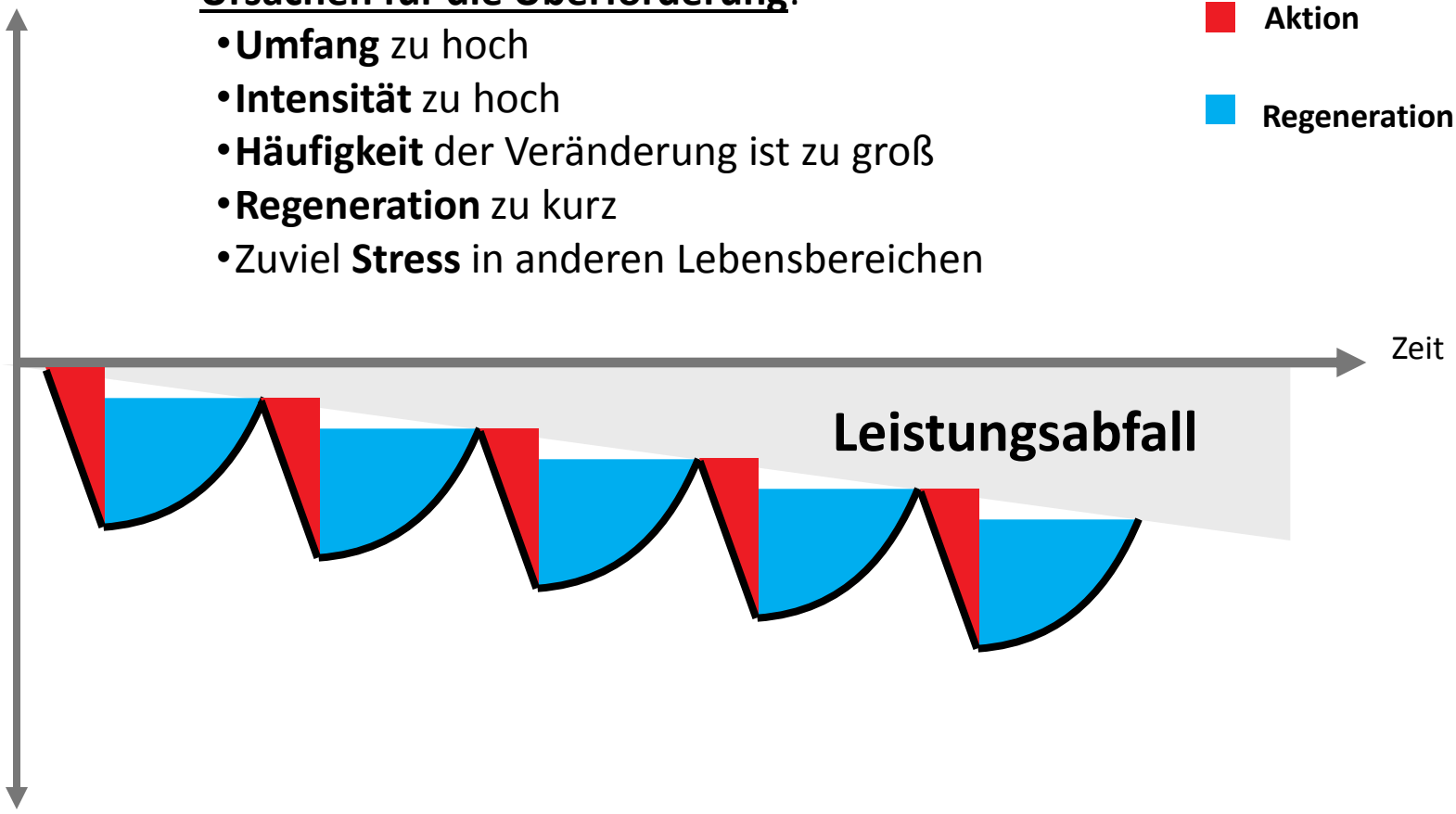
1 Mon. Urlaub	8 Mon. Training	3 Mon. Wettkampf

„Permanente Überforderung„ schwächt die Arbeitsfähigkeit & verstärkt Präsentismus / Absentismus

Arbeits
-fähigkeit

Ursachen für die Überforderung:

- **Umfang** zu hoch
- **Intensität** zu hoch
- **Häufigkeit** der Veränderung ist zu groß
- **Regeneration** zu kurz
- Zuviel **Stress** in anderen Lebensbereichen



Welche Faktoren beeinflussen den Präsentismus / Absentismus

- **Krankheit** oder „Krankfeiern“
- Kuren
- etc.

- mangelnde Leistung durch
  - Krankheit
  - Befindlichkeitsstörungen
  - Stressüberlastung
  - Risikofaktoren und schlechte Gesundheit
- **Zurückhaltung von Potenzial durch**
  - **innere Kündigung**
  - **geringe Motivation**
  - **„schlechte“ Führung**
- schlechtes Sozialkapital & Mobbing

Kostenverhältnis

Absentismus 1
(Fehlzeitenquote) Was hindert MA daran bei der Arbeit zu erscheinen?

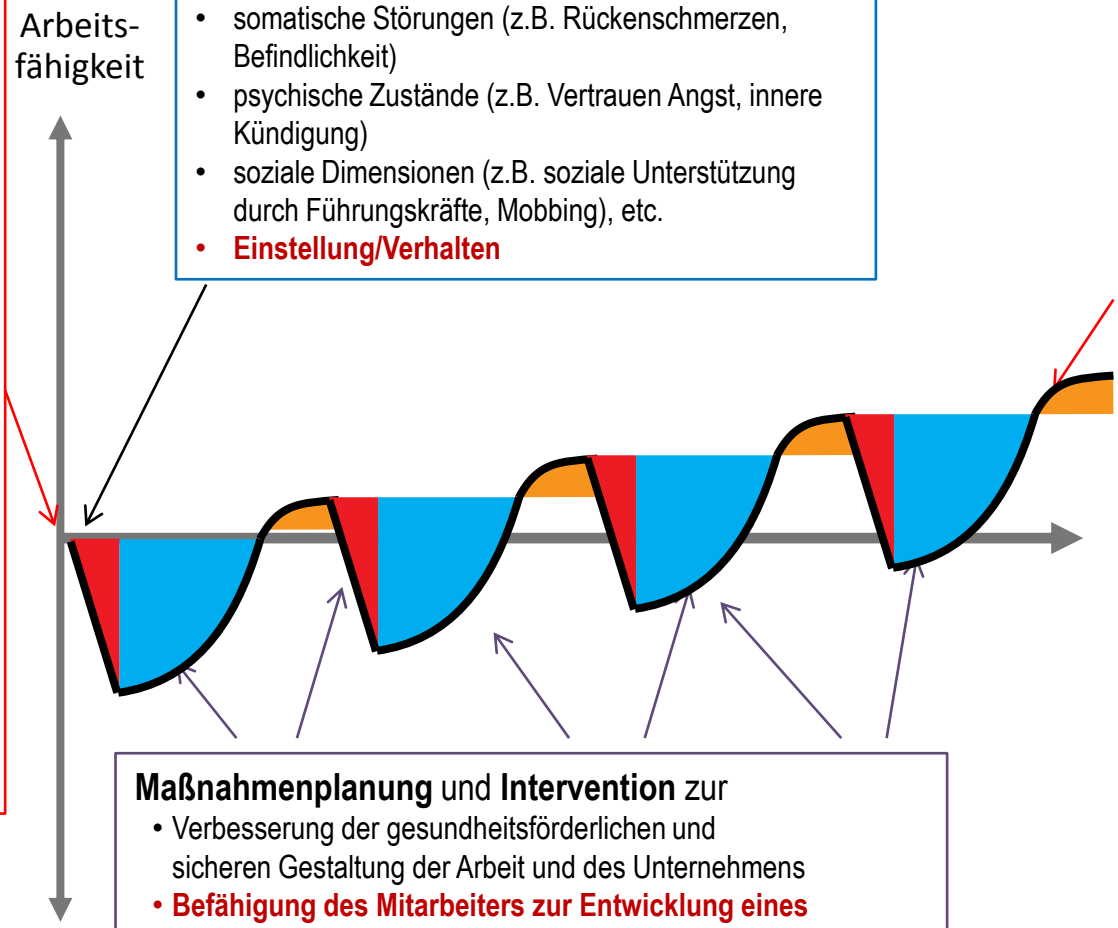
Präsentismus 3
(nicht eingebrachtes Potential)
Was hält den MA davon ab seine ganze Leistungsfähigkeit dem Unternehmen zur Verfügung zu stellen?

Quelle: Kostenberechnung Präsentismus:
Dow Chemical Study (Baase, 2007),
Badura/Fehlzeiten-Report 2009:
Arbeit und Psyche: Belastungen reduzieren

Arbeitsfähigkeit

„Harte Kennzahlen“

- Altersdurchschnitt
- Altersstruktur
- Schwerbehindertenquote
- Arbeitsunfälle
- AU-Tage, AU-Fälle,
- Anteil Langzeit-AU & Kurzzeit-AU
- Ursachen von Krankschreibung
- Häufigkeit chronischer Erkrankungen
- Häufigkeit von Risikofaktoren
- Nutzung von BGF-Angeboten
- Ergebnisse von G-Untersuchungen
- Inanspruchnahme von BEM, etc.



„Weiche Kennzahl“

- somatische Störungen (z.B. Rückenschmerzen, Befindlichkeit)
- psychische Zustände (z.B. Vertrauen Angst, innere Kündigung)
- soziale Dimensionen (z.B. soziale Unterstützung durch Führungskräfte, Mobbing), etc.
- **Einstellung/Verhalten**

Maßnahmenplanung und **Intervention** zur

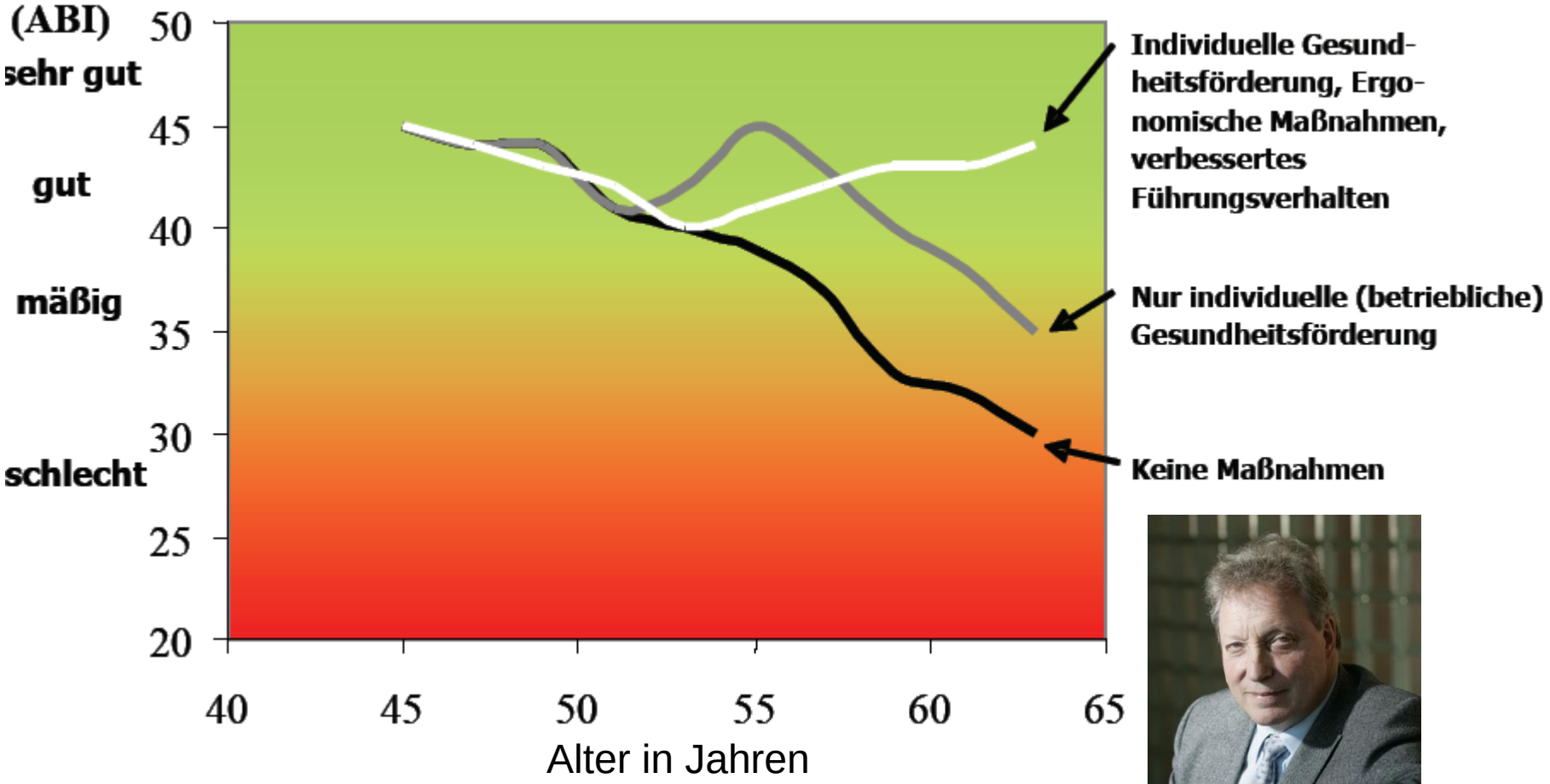
- Verbesserung der gesundheitsförderlichen und sicheren Gestaltung der Arbeit und des Unternehmens
- **Befähigung des Mitarbeiters zur Entwicklung eines gesundheitsförderlichen engagierten Verhaltens**

Erfolgskontrolle der „harten Kennzahlen“

- Altersdurchschnitt
- Altersstruktur
- Schwerbehindertenquote
- Arbeitsunfälle
- AU-Tage, AU-Fälle,
- Anteil Langzeit-AU & Kurzzeit-AU
- Ursachen von Krankschreibung
- Häufigkeit chronischer Erkrankungen
- Häufigkeit von Risikofaktoren
- Nutzung von BGF-Angeboten
- Ergebnisse von G-Untersuchungen
- Inanspruchnahme von BEM, etc.

Erhalt der Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen

Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen (2007)



Das Streben der deutschen Wirtschaft nach Höchstleistung ist immer mehr eine Gradwanderung zwischen Euphorie und Überforderung

SKOLAMED

Hochleistungskultur braucht:

1. **persönliche Leistungs- und Gesundheitskompetenzen bei MA & FK**
2. **Aufmerksamkeit von FK für das Team und die Verhältnisse**
3. **Unterstützungsreserven, wenn Gefahren drohen**

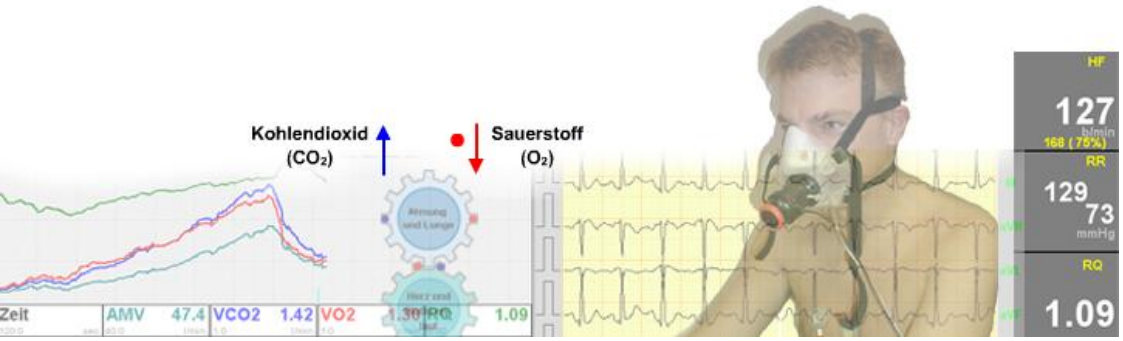
Untersuchungen zum Einfluss von körperlicher Fitness auf die psychische Belastung

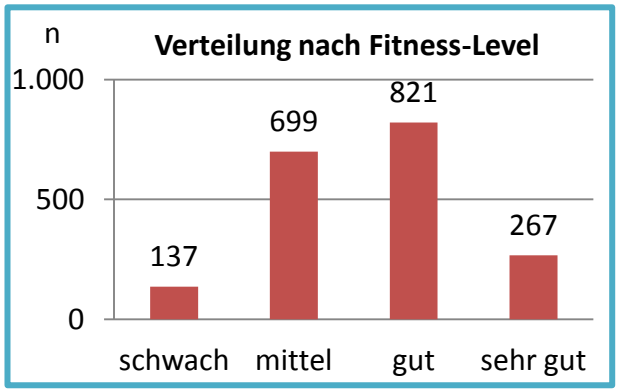
Datenbasis:

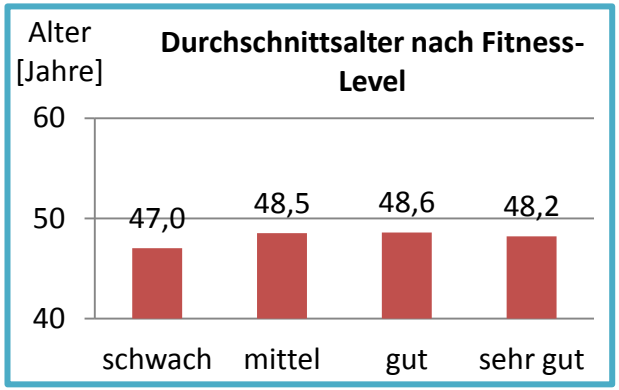
- SKOLAMED Check-up-Teilnehmer N = 1924 (Stand 5/2014)
- Die körperliche Fitness wird über einen Belastungstest (Spiroergometrie) objektiv ermittelt. Die Beurteilung des Fitness-Levels [schwach … sehr gut] erfolgt unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht.
- Die Befragungsdaten werden jeweils im Vorfeld der Untersuchung erhoben -> Anamnese-Fragebogen

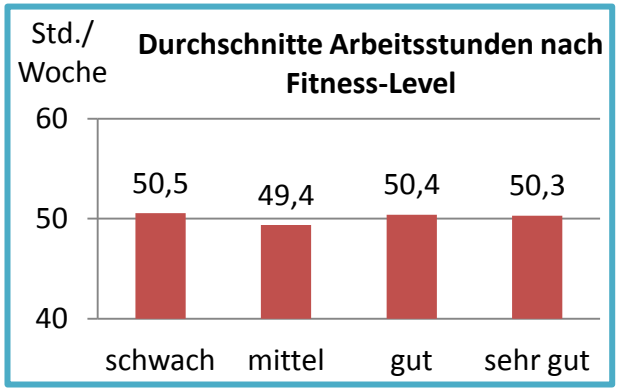
Belastbarkeit der Daten:

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





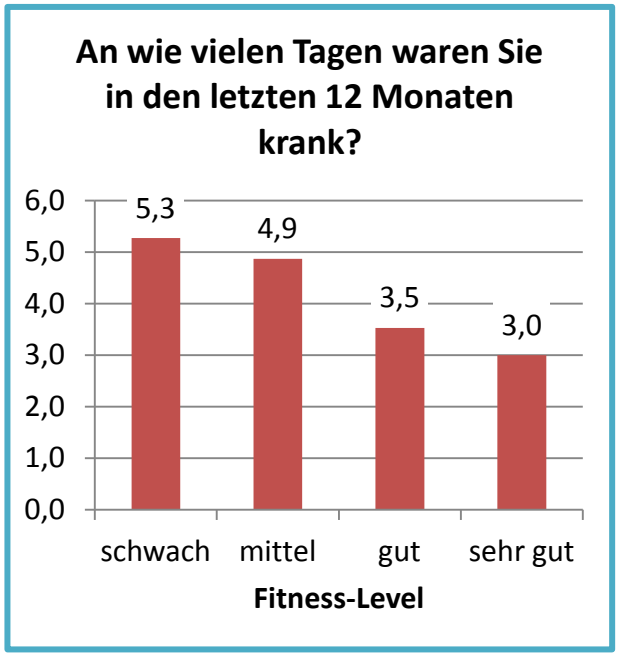




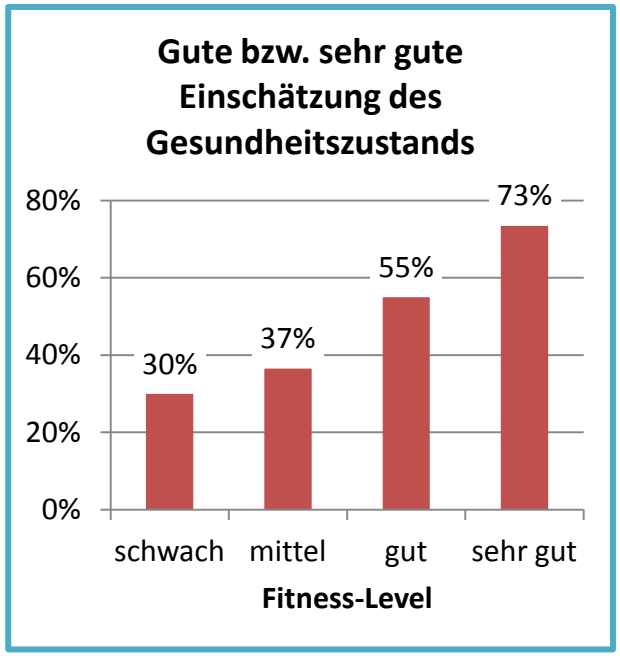
Subjektive Einschätzung von FK in Bezug auf Fitness und Gesundheit

Führungskräfte mit einer guten körperlichen Fitness …

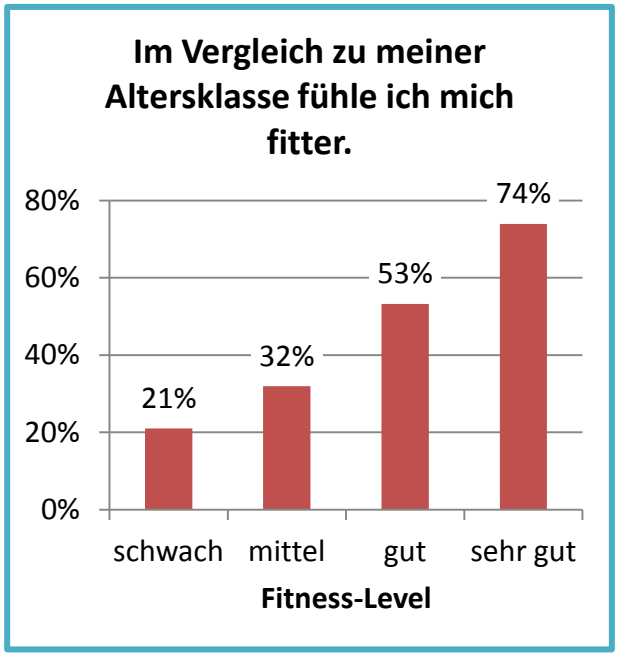
… sind seltener krank,



… fühlen sich gesünder

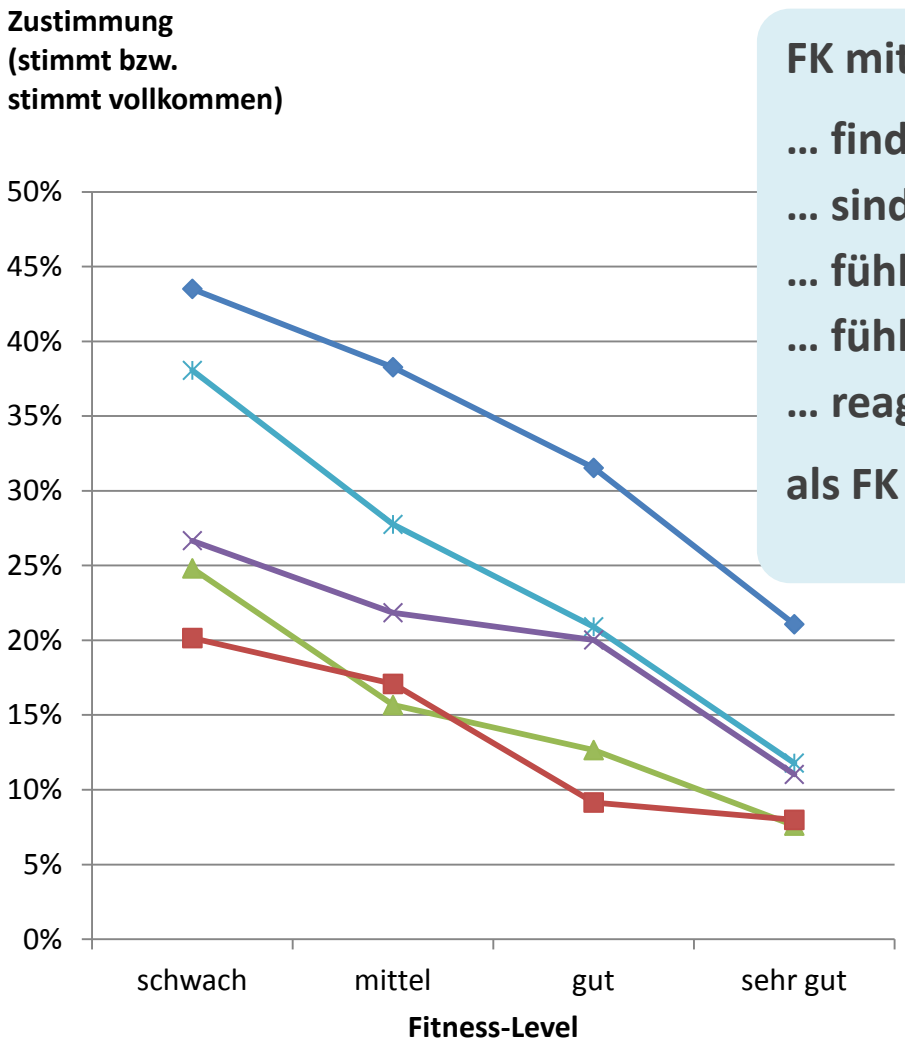


… und im Vergleich fitter



Die Unterschiede in der Verteilung sind jeweils hochsignifikant ($p < 0{,}001$)

Führungskräfte mit guten Fitness sind belastbarer!



FK mit guter Fitness

… finden auch noch Zeit für Ihre Hobbys

… sind seltener müde

… fühlen sich weniger gestresst

… fühlen sich seltener bedrückt oder belastet

… reagieren seltener nervös

als FK mit schlechterer Fitness

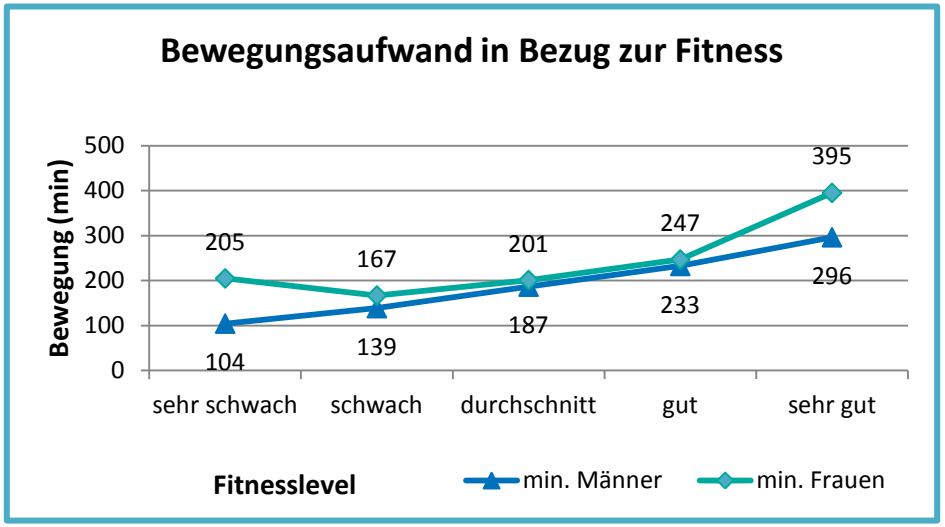
gestresst.

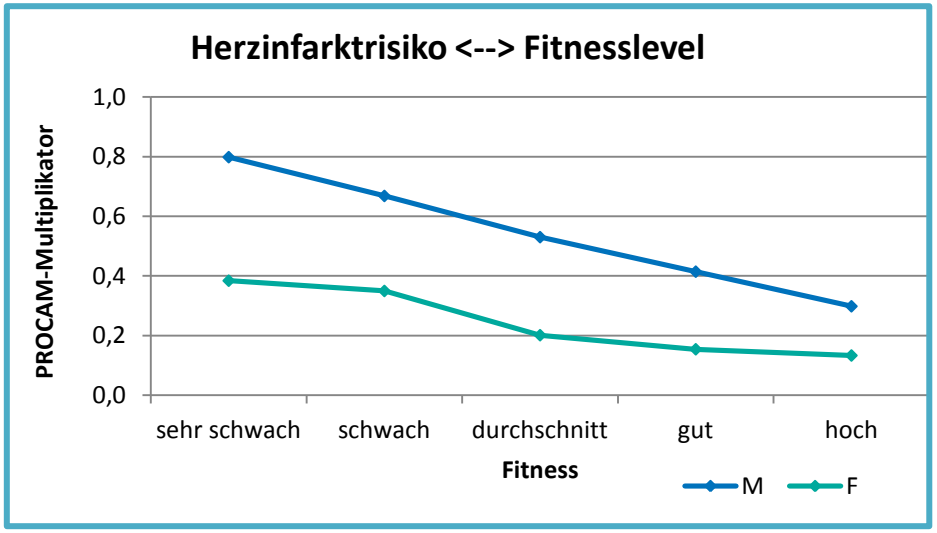
Ich fühle mich häufig bedrückt oder belastet.

In letzter Zeit reagiere ich häufiger nervös.

Die Unterschiede in der Verteilung sind jeweils hochsignifikant ($p < 0{,}001$)

Führungskräfte: Fitness - Herzinfarktrisiko





3-4 Stunden körperliche Aktivität pro Woche (Alltagsbewegung und sportliche Aktivitäten) sind empfehlenswert, um sich eine durchschnittliche bis gute Fitness zu erhalten.

Gesundheitliche Auswirkungen des Ausdauersportes nach Prof. Wildor Hollmann

Ökonomisierung der Herzarbeit	▪ Blutdrucksenkung ▪ Herzfrequenzabnahme ▪ O2-Bedarf des Herzens nimmt ab
Verbesserung des Fettstoffwechsels	▪ Senkung der Triglyceridwerte ▪ LDL-Cholesterinabnahme ▪ HDL-Cholesterinanstieg
Stressabbau	▪ Abnahme der Stresshormone ▪ Vermehrte Endorphinbildung
Verbesserung der Blutfließeigenschaften	▪ Abnahme des Thromboserisikos
Verbesserung des Zuckerstoffwechsels	▪ Vermeidung von Alterszucker
Abbau von Übergewicht	▪ Vermehrter Kalorienverbrauch ▪ Abnahme des Körperfettanteils ▪ Zunahme des Muskelanteils

Lohn für alle Bemühungen

20 Jahre lang 40 bleiben!

Prof. Dr. W. Hollmann, DSHS-Köln

Mit einem systematischen BGM-Ansatz ist Hochleistungskultur erfolgreicher!