Sabine Freutsmiedl (Hrsg.)

Vitale Unternehmen in Balance

Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement

Metabalance-Verlag
Fachverlag für
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

© Metabalance-Verlag, Leipzig 2011
© Metabalance-Institut und Autoren
Umschlaggestaltung: André Luttermann
Umschlagmotive Vorderseite: D. Sharon Pruitt
Umschlagmotive Rückseite: bratha
Satz: Metabalance-Verlag
Herausgeberin: Sabine Freutsmiedl (Metabalance-Institut)
Redaktion, Lektorat und Produktionsleitung: Magdalena Weidauer (Metabalance-Verlag)

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säure-, holz- und chlorfreiem Papier

Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Germany

www.metabalance-institut.de

ISBN 978-3-943256-00-0

Inhalt

Sabine Freutsmiedl
Vorwort – Unternehmen als Orte der aktiven Gesundheitsfürsorge 7

Dr. Joachim Galuska & Kathrin Schmitt
Sieben gute Gründe 12
Gesunde Arbeit in einem gesunden Unternehmen 13

Sabine Freutsmiedl
Wie viel Burnout verträgt die Wirtschaft 24

Sabine Freutsmiedl
Sieben gute Gründe 32
Nachhaltig-strategisches Gesundheitsmanagement 33

Dr. Matthias Freutsmiedl
Chronischer Stress, Burnout und die Folgen aus ganzheitsmedizinischer Sicht 53

Reiner Krutti
Sieben gute Gründe 89
Herzintelligenz – Mehr emotionale Intelligenz in Unternehmen 90

Sabine Freutsmiedl
Sieben gute Gründe 134
Visionäre Führungs- und Organisationskultur 135

Dr. Bernd Werner
Sieben gute Gründe 148
Betriebliches Gesundheitsmanagement als Beitrag zu einem erfolgreichen Marketing 149

Henry Kauffeldt
Gesundheit als ökonomischer Faktor 168

Henry Kauffeldt
Sieben gute Gründe 204
Das GESU-Programm. Eine Innovation der AHAB-Akademie im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung 205

Dr. Stephan Hardt
Sieben gute Gründe 214
Einführung eines Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements – der Weg als Ziel. Implementierung, Validierung, Qualitätssicherung 215

Dr. Bernd Werner
Sieben gute Gründe 239
Möglichkeiten und Nutzen einer Energie- und Informationsmedizin im Rahmen Ganzheitlicher Betrieblicher Gesundheitskonzepte 240

Peter Jordan
Sieben gute Gründe 261
Das Vital-Office® Konzept – für mehr Lebensqualität in einer gesunden Bürowelt 262

René Lenk
Räume, die der Gesundheit dienen 302

Marie Skomske und Manfred Ross
Sieben gute Gründe 314
Licht ist Leben – Motivierter lernen und arbeiten mit Vollspektrumlicht 315

Axel Meyer
Sieben gute Gründe 331
Dufte Schule – Duftes Büro. Fit im Job durch Naturdüfte 332

Sabine Freutsmiedl
Sieben gute Gründe 343
Nachhaltige Verpflegungslösungen 344

Bernhard Ratheiser
Sieben gute Gründe 352
Energiereiches Wasser – Grundlage für eine aktive und leistungsfähige Gesellschaft 353

Anton Stucki
Sieben gute Gründe 365
Raumklang – Verstehen und Wahrnehmen in neuer Dimension 366

Sabine Freutsmiedl & Oliver Aum
Sieben gute Gründe 390
CD Refresh & Balance – Neuroaktive Musik zum Ausgleich der Energiezentren und Hemisphärensynchronisierung 391

Dr. Ulrich Warnke
Schädigung des Organismus durch Mobil- und Kommunikationsfunk 397

Sabine Freutsmiedl
Sieben gute Gründe 419
Das Vital LOUNGE-Konzept 420

Sabine Freutsmiedl
Bewegung & Präventionskurse 425

Simone Zeidler
Sieben gute Gründe 428
“Dann weitet sich der Raum in unserem Innern” - Malerei in Unternehmen und Institutionen 429

Dirk W. Eilert
Sieben gute Gründe 447
Gesund und leistungsfähig durch intelligentes Emotionsmanagement 448

Bernd Isert
Lösungen lauern überall – Systemisch-soziale Unternehmensführung und Verantwortung 458

Das Metabalance-Institut 479

Autorenverzeichnis 482

Danksagung 499

Vorwort

Unternehmen als Orte der aktiven Gesundheitsfürsorge

Zugegeben – das klingt noch ein bisschen weit her geholt.

Noch leisten wir uns den Luxus einer Limitgesellschaft in vollen Zügen, Dynamik und Komplexität unseres modernen Lebens fordern immer höhere Opfer, Finanz- und Wirtschaftskrisen setzen uns zu. Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung spielen dabei bislang im Denken und in strategischen Ausrichtungen keine tragende Rolle. Wandlungstendenzen am Markt werden zwar immer sichtbarer, lösen jedoch kaum Impulse aus, situationsgerecht und rasch zu reagieren.

Noch immer ist unsere Wirtschaft viel zu profit- und wachstumsorientiert, soziale und gesundheitliche Faktoren werden daher auch erfolgreich ausgeblendet, die daraus resultierenden langfristigen wirtschaftlichen Probleme sind noch nicht spürbar genug.

Wäre ja nicht weiter tragisch, wenn da nicht der Faktor Mensch wäre. Dieser Faktor in dem großen Ganzen, der auf eigentümliche Weise beginnt, nicht mehr mitzuspielen und nach und nach zum Sand im Getriebe wird. In alt bewährter Manier würden wir vielleicht sagen „macht nichts, austauschen, wegrationalisieren, neubesetzen“ und zur Tagesordnung übergehen. Es war allzu vertraut, Mitarbeiter als Kostenfaktor einzustufen und Kosten schraubt man ja bekanntlich gerne herunter.

Es löst bereits große Irritationen aus, dass diese Grundhaltung nicht mehr so recht tragfähig sein will, genau so irritierend mutet es an, dass sich dieser geheimnisvolle Faktor Mensch als völlig limituntauglich erweist. Er geht in den high-performance-Dauerbelastungen nicht mehr einfach Jahr um Jahr

geschmeidig und freudig mit, sondern fängt auf unerklärliche Weise an wegzubrechen. Fatalerweise kommen zwei weitere bedrückende Faktoren hinzu, zu wenig Junge, die sich bereitwillig in die Mühle begeben wollen und können sowie die Bedrohung des demografischen Wandels.

Es ist höchste Zeit, die gedachten Grenzen zwischen Lebenszeit und Arbeitszeit abzubauen. Arbeitszeit ist Lebenszeit, wer würde dem widersprechen! Jeder Mensch funktioniert nach identischen Gesetzmäßigkeiten, die naturgegeben sind und auf die wir zum Glück auch nur bedingt Einfluss haben. Missachten wir diese Naturgesetzmäßigkeiten und Bedürfnisse dauerhaft oder wollen wir sie uns abtrainieren, kommt es unweigerlich zu Leistungsabfällen und Störungen unseres menschlichen Systems. Wir ähneln dann jemandem, der beschlossen hat, nur noch einzuatmen und sich wundert, dass das nur sehr kurzzeitig funktionieren kann.

So verhalten wir uns auch häufig in unserem Arbeitsleben. Wir tun so, als ob im Arbeitskontext andere Gesetzmäßigkeiten herrschen würden als im Lebenskontext. Bereitwillig werden viele Grundbedürfnisse und Grenzen preisgegeben und kollektiver Raubbau betrieben. Genetisch gesehen, haben wir uns an unsere moderne Welt noch nicht ausreichend adaptiert. Es mag erstaunen, dass wir immer noch einen gesunden Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung benötigen, dass wir auf Umweltgifte mit Erkrankungen reagieren, Schlafstörungen und Disharmonien uns psychisch belasten und dass unser Verdauungssystem sich nach wie vor hartnäckig weigert, synthetische Nahrung zu verdauen. Natürlich ist es außerordentlich lästig, dass unser Organismus immer noch vom Tageslicht abhängig ist und ohne Vitamin D seine Leistungsfähigkeit einbüßt und unser Immunsystem in den Keller geht. Zu all dem Übel haben wir uns an einen Reparaturbetrieb der menschlichen Spezies gewöhnt, was zu Millionendefiziten in der Gesundheitsversorgung führt.

Eine Gesunderhaltungskultur dagegen, die auch Unternehmen zu Orten der aktiven Gesundheitsfürsorge gedeihen lässt, ist zwar ein wesentlicher, nicht zu ignorierender Zukunftsfaktor, der bislang kaum in seinem ganzheitlichen

Ansatz erkannt und genutzt wird. Solange Mitarbeiter, die eine Bewegungs- oder Bildschirmpause durchführen, zu hören bekommen, sie hätten wohl nichts zu tun, ist die herrschende Führungs- und Unternehmenskultur auf Degeneration – und nicht auf Vitalität ausgerichtet. Gesundheit und damit auch Unternehmensvitalität ist primär eine Kultur- und Bewusstseinsfrage.

Es könnte so schön einfach sein, wenn wir nur funktionieren würden – tun wir aber nicht, wir leben!

In der Vision, das Lebendige, Vitale im Unternehmen zu stärken, schlummert die große Chance für das Ganzheitliche Betriebliche Gesundheitsmanagement. Und damit auch für alle fähigen und klugen Entscheidungsträger, die mit Freude erkennen, dass jetzt Weichen gestellt werden, um aus ihren Unternehmen effiziente, vitale, innovative und menschenfreundliche Lebens- und Arbeitsorganisationen zu gestalten. Zugegebenermaßen ist damit noch ein gutes Stück Arbeit und Engagement verbunden - wirksamer, qualitätssteigernder und nachhaltiger kann jedoch kaum investiert werden.

Die gute Nachricht: Sie brauchen sich nur um diejenigen Mitarbeiter gesundheitsfördernd zu kümmern, die für Ihren Unternehmenserfolg unerlässlich sind. Das dürfte Ihnen die Entscheidung leicht machen.

Es wird gesellschaftsfähig und gehört in Zukunft zum guten Ton, im eigenen Unternehmen aktive Gesundheitspolitik zu betreiben und somit eine hohe Verantwortungsbereitschaft für die Gesundheit der Mitarbeiter zu signalisieren. Das hilft auch, die bisherigen Probleme dort zu erkennen und so lösen, wo sie in der Vergangenheit häufig entstanden sind – im Unternehmen selbst. Wurden Mitarbeiter bislang oftmals als lästiger Kostenfaktor ins Visier genommen, so wandelt sich der Blick auf den Menschen als wichtigste Ressource im Unternehmen, die nicht beliebig austauschbar und ersetzbar ist. Mit einem Mitarbeiter, der geht oder krankheitsbedingt länger ausfällt, verliert das Unternehmen Wissen – im Wissenszeitalter ein kostbares Gut.

Etwas Rares, Wertvolles pflegt man bekanntlich und kümmert sich um dessen Wohlergehen.

Vitale Unternehmen gewinnen dadurch gleich mehrfach: Wohlbefinden und Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter, Produktivitätssteigerung und Innovationskraft sowie eine nicht zu unterschätzende Attraktivität am Markt. In Summe wertvolle Komponenten, auf die kein Unternehmen in Zukunft mehr verzichten kann. Investitionen in die Ressource Mensch haben künftig unmittelbaren Einfluss auf Unternehmenswert und Wettbewerbsfähigkeit. Mitarbeiter werden so zum geachteten Produktivitätsfaktor, was die gesundheitliche Fürsorgepflicht zur Selbstverständlichkeit werden lässt.

Eine Einleitung dient ja bekanntlich nicht dazu, bereits alles vorwegzunehmen. Daher lade ich Sie jetzt herzlich ein, sich mit uns auf eine intensive Reise zu begeben. Erfahrene Menschen geben interessante Einblicke in ihr Wissen, ihre Erfahrungen und möchten Sie anregen, Salutogenese - also Gesunderhaltung - für sich und für Ihr Unternehmen neu zu definieren.

Werden Sie zu einem vitalen Unternehmen in Balance. Gerne unterstützen wir Sie auf diesem Weg.

Mit herzlichen Grüßen

Sabine Freutsmiedl
Metabalance-Institut

Das Metabalance-Institut

Ende 2010 von Sabine Freutsmiedl gegründet, hat es sich das Metabalance-Institut zur Aufgabe gemacht, Unternehmen die Möglichkeit zu geben, das in diesem Buch ausführlich beschriebene Konzept zum Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement in der Praxis umzusetzen. Dem Metabalance-Institut angegliedert ist der **Metabalance-Verlag**, Fachverlag für Ganzheitliches Gesundheitsmanagement.

Metabalance
Institut für Ganzheitliches
Gesundheitsmanagement
und Prävention

Chopinstraße 11 a
04103 Leipzig

Telefon: 0341 – 2222 76 0
Fax: 0341 – 2222 76 10
Mail: info@metabalance-institut.de

www.metabalance-institut.de

Leistungen des Metabalance-Instituts

Beratung, Training, Coaching, Implementierung	• Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement, Beratung, Zielfindung, Implementierung, Validierung, Qualitätssicherung • Ganzheitliche Organisationsentwicklung & soziale Verantwortung • Ganzheitliche Unternehmenskultur • Systemisch-integrative Beratung, Coaching & Training (Mitarbeiter, Führungskräfte & Teams) • Emotionsmanagement • Wiedereingliederungsmanagement • Nachhaltiges Demografiemanagement
Gesundheit & Entspannung	• Vital-Check: Ganzheitlicher Check-Up-Service • Stressmessungen über Messung der Herzratenvariabilität • Vital LOUNGE – Vitalität & Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern - Dynamische Zellstimulation - Photonen-Farblicht - Neuroaktive Musik - Aromatherapie • Herzintelligenz – Mehr emotionale Intelligenz in Unternehmen • Gesundheitsberatung • Ernährungsberatung • Work-Life-Balance • Stressregulationstraining & Burnoutprävention • Neuroaktive Musik • Gesundheitsvorträge

In Kooperation mit unseren Netzwerk-partnern	• Ökonomische Analysen • Das GESU-Programm, ein computer-gestütztes Anreizsystem zur betrieblichen Gesundheitsförderung • Vitales Arbeitsumfeld - Nachhaltige Verpflegungslösungen - Ergonomische Bürogestaltung - Tagesvollspektrumbeleuchtung - Farbgestaltung - Kunst im Unternehmen - Wasser - Raumklang - Raumduft - Baubiologie - Elektrosmogberatung • Bewegung & Entspannung am Arbeitsplatz • Präventionskurse am Arbeitsplatz • Vitale Teamprozesse: Humor, Schauspiel, Outdoor, Teamevents • Fachärztliche Betreuung & Beratung durch einen Ganzheitsmediziner mit Vitalcheck • Energie- und Informationsmedizin