

# Selbstfürsorge im organisationalen Umfeld

**Michael Bestler**

Arzt für Arbeitsmedizin  
Leitender Betriebsarzt IBM Deutschland

**Katrin Schöpf**

Senior Leadership Consultant

# Der juristische Aspekt....

## **Arbeitsschutzgesetz - ArbSchG**

Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit

### **§ 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen**

Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind (und diese auch zu treffen!).

Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch:

- die Gestaltung von Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken
- psychische Belastungen bei der Arbeit

# Rentiert sich Förderung von Selbstfürsorge durch die Organisation ökonomisch?

Evaluation betrieblicher gesundheitsfördernder Programme  
(US-amerikanische Studien – nicht 1:1 auf D übertragbar)

Chapman:

Meta-Analyse von 56 Studien:

Verringerung krankheitsbedingter Fehlzeiten von 26,8 %

Reduktion der Krankheitskosten von 26,1 %

Aldana:

ROI von 2,5 – 4,85: jeder in das betriebliche Gesundheitsmanagement investierte Dollar spart zwischen 2,5 und 4,85 \$ durch reduzierte Abwesenheitszeiten

# Unterschiedliche Perspektiven auf Selbstfürsorge im Unternehmen können Konflikte mit sich bringen.

MitarbeiterInnen	Organisation
Physische und psychische Gesundheit sind Privatsache -> ich kümmere mich (wenn überhaupt) ausschließlich privat darum	MitarbeiterInnen sind selbst verantwortlich für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Ich erwarte von der Organisation Unterstützung dabei, mich gesund und leistungsfähig zu halten	Die Organisation erkennt den Wert der Selbstfürsorge -> es gibt ein attraktives Angebot unterschiedlicher Maßnahmen (und die Erwartung, dass es angenommen wird)

# Wir konzentrieren uns heute auf MitarbeiterInnen und Organisationen, die gemeinsam wollen.

MitarbeiterInnen	Organisation
Physische und psychische Gesundheit sind Privatsache -> ich kümmere mich (wenn überhaupt) ausschließlich privat darum	MitarbeiterInnen sind selbst verantwortlich für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit
Ich erwarte von der Organisation Unterstützung dabei, mich gesund und leistungsfähig zu halten	Die Organisation erkennt den Wert der Selbstfürsorge -> es gibt ein attraktives Angebot unterschiedlicher Maßnahmen (und die Erwartung, dass es angenommen wird)

Angebote der Organisation können die MitarbeiterInnen über verschiedene Wege erreichen.

- Die Angebote zur Selbstfürsorge kommen über die Management-Linie und werden in den Teams besprochen.
- Angebote zur Selbstfürsorge kommen aus einem dafür zuständigen Bereich, z.B. der betrieblichen Gesundheitsfürsorge.

Angebote der Organisation können die MitarbeiterInnen über verschiedene Wege erreichen.

**Die Frage ist,  
wie sie dann heißen.**

- Die Angebote zur Selbstfürsorge kommen über die Management-Linie und werden in den Teams besprochen.
- Angebote zur Selbstfürsorge kommen aus einem dafür zuständigen Bereich, z.B. der betrieblichen Gesundheitsfürsorge.

# Anleitung zur Selbstfürsorge = Leading with Resilience



<ul style="list-style-type: none"><li>• Notice negative thoughts.</li><li>• Reframe thoughts in positive terms.</li><li>• Visualize success for key performances.</li><li>• Review key performances.</li><li>• Focused on progress &amp; celebrate success.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Move more!</li><li>• Stretch at your desk.</li><li>• Work out muscle trigger points.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Snack strategically.</li><li>• Eat a colorful array of foods.</li><li>• Stay hydrated.</li><li>• Follow the 80/20 rule.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Use transition time to prepare.</li><li>• Sleep 7-8 hours every night.</li><li>• Use breathing techniques for optimal performance.</li></ul>



Die verantwortlichen Führungsebenen werden durch Experten unterstützt. Die Nutzung des vielfältigen Materials obliegt den Führungskräften bzw. den MitarbeiterInnen.

General Resilience	Coaching	Mindset	Movement	Nutrition	Recovery
Leading with Resilience Intro Video - <b>new!</b>					
Leading with Resilience Introduction					
Leading with Resilience Overview					
Leading with Resilience - Putting It In to Practice		Mindset Summary	Movement Summary		
Building resilience as a leader: Thriving in the face of change		Adapt - The Neuroscience of Change Agility	Movement as a stimulant: The often unheralded option	Nutrition Summary	Recovery Summary
Leadership resiliency: Handling Stress, Uncertainty and Setbacks	Coaching_Summary	High Performance Mindset	Walk with Purpose: Pause, and...Just Be	What you need to know about hydration and performance	How to maximize sleep enhance performance
How to make stress your friend	Tips for Engaging Business Leader Clients from Group 1	Mindfulness on IBM Leadership Academy	Stay In Motion on IBM Leadership Academy	Ted-Ed Video: How the food you eat affects your brain	Setting the Stage for Strong Sleep on IBM Leadership Academy
The way we work is terrible for our brains		Mental and Emotional Wellbeing on IBM Leadership Academy	IBM Ergonomics - Keep Moving - <b>new!</b>		Why Jeff Bezos makes 8 hours of sleep a top priority - <b>new!</b>
How small shifts in leadership can transform your team dynamic		How to regain the lost art of reflection	Meetings on the Move		
Having Social Bonds is the No 1 Way to Optimize Your Health					
Managing Priorities with Focus and Energy on IBM Leadership Academy					
Leadership Live on Leading with Resilience - <b>new!</b>					
Habit video - <b>new!</b>					

Screenshot aus einem Wiki, zeigt nur einen kleinen Teil

Die Auseinandersetzung mit dem Thema beginnt ganz oben.

Hochrangige Führungskräfte investieren Zeit in die Auseinandersetzung mit dem Thema – und kommunizieren öffentlich darüber (Videos, Blogs, Meetings).

Alle MitarbeiterInnen haben Zugriff auf das Material.



MINDSET

MOVEMENT

# MOVEMENT

# Angebote durch die Organisation: **Mindset / Einstellung**

Workshops zum Thema Umgang mit  
Stress, Selbstfürsorge, Resilienz

Bereitstellen von Informationen  
(Schriften, Links etc.)

Workshops Gesundes Führen

Erstellen und Einhalten von Regeln:

- Überstunden begrenzen
- Handy und Mails nach Feierabend und  
im Urlaub
- zur Kommunikation (wertschätzend,  
sachlich, Fokussieren auf das  
Positive..)
- Zum Feedback

# Angebote durch die Organisation: **Ernährung**

Gesundes Essen propagieren

Ausreichend lange Pause für  
genussreiches langsames Essen  
ermöglichen

Kochkurse

Absprachen mit Kantine

Gesunde Snacks / Obst anbieten

Kostenloses Trinkwasser

# Angebote durch die Organisation: **Bewegung**

Zuzahlung für Sportvereine, Fitness  
Center

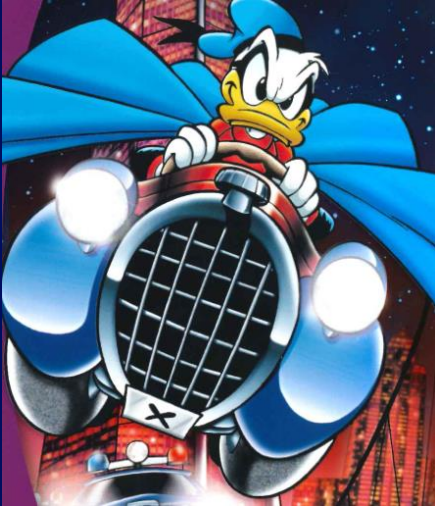
Lauftreffs o. Ä.

Eigenes Fitness Center

Regelmäßige Arbeitspausen  
propagieren (bewegte Pause, Pop-ups  
am Bildschirm, Beratung durch Coaches  
/ Arbeitsmediziner ...)

Organisiertes Laufen während der  
Mittagspause

# Angebote durch die Organisation: **Erholung**



Ruheraum nutzen

Kurse für Entspannungstechniken, Yoga etc.

Power napping propagieren

Auch Superman muss zwischendurch  
mal sein Cape ablegen....



Und was kann die Organisation  
sonst noch machen?

Gefährdungsbeurteilung mit  
ausreichender Berücksichtigung  
psychischer Faktoren

Für ein gutes Arbeitsklima sorgen

Professionelle Beratung und  
arbeitsmedizinische Vorsorgen durch  
Arbeitsmediziner / -psychologen  
anbieten

Coaches ausbilden

Employee Assistance Program

Medizinische Angebote (Check up,  
Impfungen, Reiseberatung etc.)

## Willkommen auf den Seiten von Integrated Health Services (IHS)

Hier finden Sie alle Informationen zu unseren Leistungen und Angeboten.

Bei Fragen können Sie uns gerne an unsere Task-ID [mailen](#) oder sich direkt an den jeweiligen Ansprechpartner wenden; dazu zunächst auf folgenden Button klicken.





# Kostenlose Onlinekurse und Broschüren für Mitarbeiter

- eLearning-Tool für Beschäftigte
- Handlungshilfe



## Stress managen für mich Online-Programm der VBG

VBG  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

Stress managen - ent

Start **Für mich** Für Unternehmen | Für Seminarteilnehmer | Meine Seite | Infothek

**Stress managen**

- Ein Online-Check für Sie
- Erste (Stress)Hilfe
- Sich Ziele setzen
- Ansatzpunkte Stressbalance
- > Arbeit richtig planen
- > Arbeiten & Leben
- > Dinge mal anders sehen
- > Entspannen können

**Für mich**

Hier werden Sie dabei unterstützt, etwas für Ihre eigene Stressprävention zu tun. Sie entscheiden, was Sie wichtig ist und woran Sie arbeiten wollen. Mit "Stress managen" können Sie schnell und gezielt "Möglichkeiten entdecken".

**Stress managen**

Wenn Sie nachhaltig etwas dafür tun wollen, Stress zu vermeiden bzw. mit unvermeidbarem Stress besser umzugehen, sollten Sie ein paar Dinge zum Thema Stress wissen.

[mehr](#)

**Ein Online-Check für Sie**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

## Vielleicht sehen wir uns im Workshop wieder?

- Selbstfürsorge / Stressprävention / Erhaltung von Hochleistungsfähigkeit – welche Nomenklatur ist angemessen?
- Was darf die Organisation von den MitarbeiterInnen an Selbstfürsorge fordern?
- Welche Rolle kommt den Führungskräften zu? Wie kann man sie dafür befähigen?
- Was kann und will, was sollte eine Organisation anbieten?
- Welche Hindernisse für ein Angebot der Organisation gibt es? Wie kann man ihnen begegnen?
- Kann man es auch übertreiben mit dem Angebot?