

Editorial

Die Welt blickt nach Südafrika. Auf ein Land, das in der Vergangenheit mit Landschaftszauber, aber ebenfalls einer hohen Kriminalität in Verbindung gebracht wurde. Seit dem 11. Juni steht nun vor allem eines im Vordergrund: Lebensfreude. Menschen aller Nationen feiern, fiebern mit ihrer Mannschaft und lassen die Vuvuzelas erklingen. Sie bejubeln Tore und weinen um einen missglückten Sieg. Gemeinsam. Ein Wir-Gefühl ist entstanden, das nur alle vier Jahre durch Land und Herzen zieht. In Südafrika - und genauso bei uns. Doch was ist mit dem Zusammenhalt zwischen zwei Sommermärchen-Episoden? Wäre es nicht ein großer Gewinn, dieses Wir-Gefühl auch einmal nach Turnier-Abpfeiff zu praktizieren? Alltagstauglich wäre es bestimmt.

Viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters „INTEGION aktuell“.

Ihr INTEGION-Team

1. Die Stimmung macht den Unterschied

Interview mit Dr. Sebastian Wolf über „Gesunde Führung“

Vorbild, Coach, Motivator. Wer als Führungskraft erfolgreich ist, muss in vielerlei Hinsicht überzeugen. Und zwar dauerhaft. Das allerdings gelingt nur, wenn die eigenen Kräfte und Ressourcen optimal eingesetzt werden, das Führungsverhalten also „gesund“ ist. Dies bedeutet etwa, Stress abbauen und kritische Alltagssituationen meistern zu können sowie Strategien für die Bewältigung von Zeit- und Leistungsdruck zu entwickeln. „Letztendlich geht es immer um die Erhöhung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz und um den Erhalt der Arbeitsfähigkeit. Von Führungskraft und Mitarbeiter.“, erklärt Dr. Sebastian Wolf aus München. INTEGION sprach mit dem Facharzt, Trainer und Dozent rund um das Thema „Gesunde Führung“.

Gesunde Führung, ein top-aktuelles Thema. Gibt es Aspekte, die im Mittelpunkt stehen, beispielsweise die körperliche Gesundheit?

Dr. Sebastian Wolf: Eine erfolgreiche Führungskraft muss es verstehen, private und familiäre mit den beruflichen Interessen sowie den Unternehmenszielen zu verbinden. Dabei steht eine Führungskraft mehreren Herausforderungen gegenüber. Sprich, sie ist Vorbild, Vermittler und Gestalter zugleich. Aus diesen verschiedenen Anforderungen gilt es schließlich, ein optimales Milieu herzustellen. Dafür spielen unzählige Aspekte eine Rolle, die letztlich fünf übergeordneten Bereichen zuzuordnen sind: Berufliches, Beziehungen, Wohnverhältnisse, Finanzen sowie Gesundheit. Bei der Gesundheit unterscheidet ich nicht mehr zwischen körperlich und seelisch. Schließlich geht es um den Organismus, also um den ganzen Menschen

Wie steht es um das Bewusstsein der Firmen in punkto gesunde Führung? Zunehmendes Interesse, etwa an Seminaren? Oder sehen Sie die wirtschaftlich schwierigen Zeiten eher "hinderlich". Ihre ganz persönliche Einschätzung.

Dr. Sebastian Wolf: Das Bewusstsein ist vorhanden, die Nachfrage steigt. Natürlich haben wir Unternehmen, die mehr tun als andere. Gerade dort, wo hohe Personalkosten

Inhalt	Seite
1. Die Stimmung macht den Unterschied - Interview „Gesunde Führung“ mit Dr. Sebastian Wolf	1
2. „VKB Fit“ bewegt knapp 4.000 Mitarbeiter	3
3. myVitali - Mobillösung zum Erfassen von Vitaldaten	4
4. Das Wandern ist auch des Nicht-Sportlers Lust	4
5. Kreative Intelligenz	6
6. Top-Veranstaltungstipp	6
Impressum	7

anfallen, wie etwa bei Call-Centern. Hinsichtlich der Wirtschaftskrise sehe ich einen Abwärtstrend, jedoch in Bezug auf die Fehlzeiten. Vor allem die Angst vor dem Jobverlust ist der Grund, weshalb häufig krank und somit weniger leistungsfähig gearbeitet wird.

Stressmanagement ist ein zentraler Bestandteil des Führungskräfte-Coachings und Seminare. Vielleicht ein paar Worte zum Thema Stress...

Dr. Sebastian Wolf: Gesundes Arbeiten und der Erhalt der Leistungsfähigkeit ist auf Dauer nur ohne negativ erlebten Stress möglich. Für eine Führungskraft ist es aber nicht bloß von Bedeutung, sich selbst vor unnötigem Stress zu verschonen, sondern ebenso ihre Mitarbeiter. Gelingt das nicht, ist Schlaflosigkeit eine der häufigsten Folgen. Dabei ist der Mensch eigentlich sehr zäh. Bis der Körper erste Reaktionen zeigt, vergeht oft viel Zeit. Im Gegensatz zu der Tierwelt. Pferde oder Rehe sind zum Beispiel wesentlich empfindlicher. Eine Schwierigkeit ist, dass der Mensch sich an täglich erlebte Missstände gewöhnt und diese nicht mehr bewusst wahrnimmt. Es wird ihm nicht mehr ins Bewusstsein gemeldet, was er sich da antut. Das Unterbewusstsein reagiert ganz nach dem Motto: Wenn etwas jeden Tag so ist, muss ich es dem Menschen nicht jeden Tag extra sagen. Es kann zwischen sechs und zehn Jahre dauern, bis eine krankhafte Störung, etwa ein Burnout, aus erhöhtem Stress entsteht. Die „Eintrittspforte“ zu Krankheiten ist sehr unterschiedlich.

Stichwort Burnout. Ein Phänomen, das in aller Munde ist. Sehen Sie einen Zusammenhang mit der angespannten wirtschaftlichen Situation?

Dr. Sebastian Wolf: Fakt ist, dass die Burnout-Zahlen, überhaupt die psychischen Erkrankungen, angestiegen sind. Allerdings weiß man nicht genau, ob die Problematik tatsächlich zugenommen hat oder ob man nur mehr darüber redet. Burnout jedenfalls, gab es schon immer. „In der ersten Hälfte des Lebens opfert der Mensch seine Gesundheit, um reich zu werden. In der zweiten Hälfte des Lebens opfert er all seinen Reichtum, um wieder gesund zu werden“, lautet ein Zitat von Voltaire im 18. Jahrhundert. Der französische Autor galt damals bereits als Burnout-Kandidat. Die Wirtschaftskrise bringt zwar zusätzliche Belastungsfaktoren mit sich, doch die Menschen hatten genauso vor Jahrhunderten mit Stress und Leistungsdruck zu kämpfen. Übrigens ist im medizinischen Klassifikationssystem der World Health Organization (WHO) der Burnout bislang noch nicht aufgeführt.

Kurzvita Dr. Sebastian Wolf
geb. 1964



Ausbildung (Auszug)

Studium der Humanmedizin an den Universitäten Heidelberg, London, Toronto und New York

Zusatzdiplome in Systemischer Organisationsberatung, Mediation und Organisationsentwicklung

Moderations- und Trainerausbildung an verschiedenen Akademien u.a. der St. Galler Business School

Berufliche Stationen (Auszug)

seit 2002 Dozent und Fachbereichsleiter Leadership an der St. Galler Business School

seit 2002 Coach und Trainer für die Allianz Versicherungen SE und die BMW AG

seit 2004 Coach und Trainer für Telefónica o2 Germany GmbH & Co. OHG, München

Aktivitäten (Auszug)

Führungsseminare, Executive Leadership (inner- und überbetrieblich), Konfliktmanagement, Stressmanagement, Vertriebst raining, Mitarbeiter-Coaching als Führungskraft, Changemanagement, Executive Coaching von Führungskräften, Teamentwicklungen, Key Note Speaker

Referenzen (Auszug)

Allianz Versicherungen AG
BMW AG
Deutsche Bank AG
Deutsche Telekom AG
Hypovereinsbank München
Telefónica o2 Germany GmbH & Co. OHG
SAP AG Walldorf
TÜV Rheinland International
Western Digital

Existieren Ihrer Meinung nach Trends, was Krankheiten oder Belastungsfaktoren in der heutigen Berufswelt angeht?

Dr. Sebastian Wolf: Es gibt tatsächlich Krankheiten, die für bestimmte Zeiten typisch sind. Um 1900 zum Beispiel, waren Ohnmachtsanfälle weit verbreitet. Damals hatten die Menschen stets ein Riechsalzfläschchen dabei. Burnout hat viel mit Ehrgeiz zu tun. Wie der Name sagt, geizt der Mensch dabei an der Ehre. An sich selbst, aber auch an anderen. Das kann krank machen. Etwas weniger (Ehr-)Geiz und mehr Lob und Anerkennung schadet den Wenigsten.

2. „VKB Fit“ bewegt knapp 4.000 Mitarbeiter

Eröffnung des Gesundheitsstudios der Versicherungskammer Bayern

„Es ist eine Investition in die Zukunft unserer Mitarbeiter“, sagte Dr. Stephan Spieleder. Nach einer siebenmonatigen Bauzeit eröffnete der Ressort H7-Vorstand am 15. April das neue Gesundheitsstudio bei der Versicherungskammer Bayern in München-Giesing. Auf knapp 1.000 Quadratmetern dreht sich im „VKB Fit“ seit dem alles um die Gesundheit und das Wohlbefinden der knapp 4.000 Münchener Mitarbeiter. Neben einem umfangreichen Kraft- und Ausdauergerätepark stehen der Belegschaft ein abwechslungsreiches Kursprogramm und eine integrierte Physiotherapie zur Verfügung. Für das Wohlbefinden sorgen zudem ein Wellnessbereich mit Sauna und ein Kosmetikangebot.

Die Anforderungen an die Arbeitnehmer steigen. Umso wichtiger ist es also, deren Gesundheit und somit Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Einer der Gründe, weshalb die Versicherungskammer Bayern einen weiteren Meilenstein im betrieblichen Gesundheitsmanagement legte. Dabei steht im VKB Fit nicht der Leistungsgedanke, sondern die aktive Entspannung, Stressabbau und der Ausgleich zum Arbeitsalltag im Mittelpunkt. Genauso zählen der Spaß und die Freude an der Bewegung, wie INTEGION Geschäftsführer Swen Grauer betont.

Um das ganzheitliche Bewegungsangebot nutzen zu können, haben die VKB-Mitarbeiter verschiedene Möglichkeiten. Etwa gibt es Tageskarten für 9,00 Euro oder Mitgliedschaften ab 29,00 Euro monatlich. Ob morgen, mittags oder zum Feierabend bleibt jedem selbst überlassen. So hat das VKB Fit von Montag bis Freitag jeweils 6.30 bis 22 Uhr geöffnet. Die individuelle Betreuung durch das rund 30-köpfige Trainer- und Serviceteam der Firma INTEGION ist zu jeder Tageszeit garantiert. Dass das Interesse groß ist, signalisierten die VKB-Beschäftigten am Eröffnungstag und auch schon bei den Aktionstagen im Vorfeld. Die Mitarbeiter von den Standorten Giesing und Lehel konnten sich bei Studioführungen sowie verschiedenen Aktionen wie Rückentest und Muskelfunktionsdiagnostik einen ersten Eindruck vom VKB Fit verschaffen.



3. myVitali

*Mobillösung zur Erfassung von Vitaldaten
- Unterhaltung inbegriffen!*



Die mobile Weblösung **myVitali** ermöglicht die Erfassung, Analyse und Interpretation von Gesundheitsdaten und bildet somit die Basis für Gesundheitsprävention und Unterstützung bei Krankheit. Die Daten wie Herzfrequenz, Blutdruck oder Blutzucker werden mittels einer automatischen Datenübertragung zu einem gesicherten Server übertragen. Sind die Daten erfasst, können sie um Notizen ergänzt werden. Natürlich kann der Nutzer seine Daten auch händisch eingeben. Als Empfangsgerät eignen sich ein PC, Touchscreen oder TV-Gerät.

Das Kommunikationssystem von myVitali basiert auf einem digitalen Agenten. Der „Vitali“ genannte Avatar tritt dabei als persönlicher Coach auf, stellt das System vor oder gibt Hilfestellungen zur Zielerreichung und Tipps zur Verbesserung der Vitalsituation.



Die Benutzer von **myVitali** haben zudem die Möglichkeit, ihre Daten auch anderen Personengruppen, wie beispielsweise ihrem Hausarzt, zugänglich zu machen. So informiert das System den Arzt oder die auserwählte Kontaktpersonen bei Ausnahmesituationen wie etwa einem zu hohen Blutdruck. Die Mobilität der Daten ist übrigens durch Speicherung aller vollzogenen Messungen am Gerät gewährleistet. Vital-Monitoring war noch nie so unterhaltsam.

Vitalität, Raumklima, Sicherheit und Komfort

Das Basismodul **Vitalität** dient der Erfassung, Analyse und Interpretation von Vitaldaten. In punkto **Sicherheit** gibt es sowohl aktive als auch passive Sicherheitskomponenten. Beispielsweise überwacht ein Infrarotsensor den Herd und sendet bei großer Hitzeentwicklung ein Abschaltsignal an das System. Oder anhand Taster an der Wand bzw. einer Funkfernbedienung kann im Notfall Alarm ausgelöst werden. Beim Modul **Raumklima** sind Temperatur- und Luftqualitätssensoren aktiv, die kontinuierlich das Raumklima in der Wohnung bewerten. Ist zum Beispiel der Kohlendioxidgehalt zu hoch, meldet sich „Vitali“ und fordert zum Lüften auf. Im Hinblick auf den **Komfort** steht die natürliche und künstliche Beleuchtung im Fokus. Äußere und innere Helligkeitssensoren sorgen für eine optimale Beleuchtung, und zwar bei optimierter Energiesuffizienz.

Weitere Informationen unter www.myvitali.com

4. Das Wandern ist auch des Nicht-Sportlers Lust

Schritt für Schritt zum (Wohlfühl-)Ziel

Man weiß eigentlich wie es funktioniert. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport nebst Entspannungsphasen, und schon ist der gesunde Lebensstil kreierte. Doch gerade was die Bewegung im Alltag angeht, stößt der wenig passionierte Sportsmann schnell an seine Grenzen. Eine morgendliche Joggingrunde scheint ebenso wenig attraktiv, wie der Gang ins Fitnessstudio. Und auch viele weitere Ausdauersport-Alternativen wurden ausprobiert, aber ohne nachhaltige Begeisterung. Wenn Freude und Leidenschaft jedoch fehlen, wird es nichts mit der gesunden Routine. Für diejenigen, die Sport mit überschaubarem Pulsanstieg schätzen und sich zudem noch gerne an der

frischen Luft aufhalten, tut sich aber eine Möglichkeit auf. Um die eigene Fitness zu halten oder zu verbessern. Nämlich Wandern!



Laut einer aktuellen Studie „Zukunftsmarkt Wandern“ des Deutschen Wanderverbandes e.V. (www.wissen.dsft-berlin.de/Zukunftsmarkt_Wandern/Info-alle-1471-4-0.html), wandern fast 40 Millionen Deutsche. Diese sportlich Aktiven bringen es auf satte 370 Millionen Tagesausflüge. Insgesamt geben die Wanderer in Deutschland jährlich 7,5 Milliarden Euro während ihrer Freizeitaktivität aus. Umfragen zufolge fühlen sich 83 % der wandernden Bevölkerung nach ihren Ausflügen glücklich und zufrieden. Und das hat alles einen guten Grund. Wandern schließlich, hält so einige Vorzüge bereit.

Beim Wandern bestimmt jeder selbst über seine Geschwindigkeit, Überforderung ist eine sehr seltene Folge. Zwei bis drei Wandereinheiten pro Woche wären ideal. In Kombination mit einer bewussten Ernährung spürt der Aktive schon nach kurzer Zeit die Erfolge. Die Kondition verbessert sich, zudem wandert man dem persönlichen Wohlfühlgewicht entgegen. Noch dazu fällt es leichter loslassen und den Kopf freizubekommen. Der Stress wird einfach nebenbei abgebaut, das Herz-Kreislauf-System kommt wortwörtlich „auf Touren“. Wer einen aktiven Outdoortag verbracht hat, fühlt sich gestärkt und ist ausgeglichener. Und wird garantiert zum Wiederholungstäter.

Tipps rund um das Wandern

- Wer **Knieprobleme** hat, wandert besser im Flachen. Oder nimmt bergab die Seilbahn.
- Mit Stock über Stock und Stein? Durch **Wanderstöcke** profitiert auch die Armmuskulatur, die Haltung wird verbessert und das Gewicht verlagert.
- Hunger ist ein schlechter Begleiter. Doch statt Energie-Riegel und Limonade kommt lieber die **Fruchtsaftschorle und Obst** mit auf Tour.
- Motivation ist gut, die Wanderung **gemäßigt angehen** ist besser. Trotz allem Tatendrang sich tempomäßig erst einmal zurückhalten und die Kräfte einteilen.
- Der **Weg** ist das Ziel. Damit man von selbigem jedoch nicht abkommt, ist eine sorgfältige Vorbereitung und die Wanderkarte im Rucksack ein Muss.
- Und nie vergessen. Statt Leistungsgedanke zählt vor allem eines: **der Spaß!** Wer nun die Wanderstiefel schnürt, wird wissen warum.

5. Kreative Intelligenz

Dritter Teil unserer Intelligenz-Serie

Wie in der letzten Ausgabe von INTEGION aktuell angekündigt, setzen wir unsere „**Intelligenz-Serie**“ fort. Nach der emotionalen und sozialen schauen wir uns heute die kreative Intelligenz näher an.

Einfallsreichtum, blühende Phantasie oder ein bisschen wie vom anderen Stern? Allein beim Aufzählen, was wir mit Kreativität in Verbindung bringen, werden wir kreativ. Dabei ist es mit der Kreativität ja so eine Sache. Während „die Kreativen“ oft den Ruf haben, etwas ausgeflippt, unstrukturiert, aber auch originell zu sein, beklagt sich die halbe Menschheit über den Mangel an genau dieser Gabe. Doch was steckt eigentlich genau hinter dem Phänomen „Kreativität“? Die eine, allgemeingültige Definition gibt es dafür schon mal nicht. Feststeht hingegen, dass Kreativität - egal ob im Freizeit-, Familien- und Berufsleben - nicht wegzudenken ist. Denn nur so bleiben wir „dran“ und bewegen uns geistig nach vorne, anstatt in alten Denkmustern zu verharren. Ob es die Kreativität in Verbindung mit der Intelligenz, sprich die „Kreative Intelligenz“ wirklich gibt, darüber sind sich Experten nicht einig. Die Wissenschaft konnte bislang zumindest keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen den beiden Komponenten bestätigen.

Vergleicht man Kreativität und Intelligenz, lassen sich Gemeinsamkeiten, genauso Unterschiede feststellen. Fakt ist, dass sowohl die Kreativität als auch die Intelligenz nach Lösungen streben. Vorhandene Probleme sollen bestmöglichst beseitigt und neue Wege gefunden werden. Wenn es jedoch um das Entdecken von Problemen geht, dann ist eher die Kreativität „aktiv“. Denn sie ist dafür zuständig, die wirklich wichtigen Probleme im Leben aufzuspüren. Um diese dann zu lösen, strebt die Kreativität nach mehreren guten Lösungen. Die Intelligenz hingegen, sucht nach der einen richtigen Lösung. Kreativität jedenfalls, steckt in jedem von uns. Sie ist eine menschliche Fähigkeit, die gefördert und angekurbelt werden kann.



„Die einzig revolutionäre Kraft ist die Kraft der menschlichen Kreativität“ (J. Beuys)

Die Fortsetzung, der letzte Teil unserer vierteiligen Intelligenz-Serie folgt in der nächsten INTEGION aktuell Ausgabe.

6. Top-Veranstaltungstipp rund um das betriebliche Gesundheitsmanagement

Was, wo, wann, für wen ...

Was: **Corporate Health Convention**, Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie, Schwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung & -management, Prävention, Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Gesund Älterwerden im Betrieb

Wo: Messe Basel, Halle 4.1.

Wann: 17. und 18. November 2010, 9.00 bis 17.30 Uhr

Für wen: Betriebsärzte und Arbeitsmediziner, Arbeits- und Betriebspsychologe, Experten für Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Betriebs- und Personalräte, Personalleiter, Personalreferenten, Mitarbeiter aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement etc.

Kosten: Tageskarten (inklusive Praxisforen) 20,00 CHF, Dauerkarten 40 CHF. Vorzugskarten (inklusive Praxisforen) können für 10 CHF durch eine Onlineregistrierung bestellt werden, ebenso die Dauer-Vorzugskarten für 20 CHF.

Kontakt und Informationen: info@corporate-health-convention.com; www.corporate-health-convention.com

Impressum

INTEGION GmbH
Geschäftsführender
Gesellschafter
Sven Grauer

Ridlerstraße 33
80339 München

fon +49 (0)89 - 451 69 07 00
fax +49 (0)89 - 451 69 07 49
info@integion.de

Redaktion

INTEGION GmbH
Martina Dannheimer, Leiterin Unternehmenskommunikation,
(Hauptverantwortung)
Franziska Götz, Projektleiterin AKTIV

Ridlerstraße 33
80339 München

fon +49 (0)89 - 451 69 07 00
fax +49 (0)89 - 451 69 07 49
m.dannheimer@integion.de

Amtsgericht München HRB 142995, Steuer-Nr. 143/150/30197 ,USt-IdNr. DE222153125
Internet: www.integion.de

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, so senden Sie bitte über die „Antwort-Funktion“ eine Email mit dem Betreff „Abmeldung“. Oder an m.dannheimer@integion.de .
Wir nehmen Sie dann umgehend aus der Mailing-Liste.