

# Mit Motivation zu mehr Gesundheit

**Gesundheitliche und sportliche Potenziale wecken – Von Gundolf Greule**

**Nicht alles, was beim Sportreiben Spaß macht oder Wohlbefinden vermittelt, ist auch gesund. Und umgekehrt: Nicht alles, was zur Erhaltung von Gesundheit und Fitness erforderlich ist, macht auch Spaß oder erzeugt Wohlbefinden. Entscheidend ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anstrengung, Entspannung und Ernährung, verbunden mit einer gehörigen Portion Motivation.**

Geht es um Motivation und Gesundheit, müssen immer zwei Ansätze miteinander in Verbindung gebracht werden. Das ist zum einen der Mensch selbst und zum anderen die „Welt“ um den Menschen herum. Daraus ergibt sich eine Verhaltensumgebung, an der wir alle beteiligt sind. Führungskräfte sind dabei die entscheidenden Steuergrößen und beeinflussen maßgeblich Motivation und Gesundheit eines Unternehmens.

Das Feld der Gesundheit reicht von der Abwesenheit von Krankheiten und der Kontrolle der Risikofaktoren bis hin zu einer subjektiv sinnerfüllten Existenz, die glücklich macht. Aus der Psychologie kann abgeleitet werden, dass die meisten Menschen ihr Leben dem Glauben unterordnen, glücklich zu werden.

Deutlich wird, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von körperlichen Beschwerden bedeutet, sondern dass auch psychische und soziale Komponenten zur Gesundheit gehören. Zur Praxis weitergeführt, muss die Definition von Wohlbefinden folgen. Der Mensch kann durchaus gesund und ohne Krankheit ein Unwohlsein verspüren.

## Gesundheit und die Beziehung zur Arbeitswelt

Mit dem Eintritt in die berufliche Ausbildung befindet sich der Mensch im Schnitt zwischen 7 und 10 Stunden pro Tag an einem Arbeitsplatz. Arbeitsumfeld und

Arbeitsbedingungen haben damit enormen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit dieser Thematik muss zur generationenübergreifenden Grundlage in betrieblichen Strukturen werden.

„Arbeit macht nicht krank“ ist eine Redewendung, deren Sinn klar wird, wenn der Blick auf Menschen gerichtet wird, die seit längerem keine Arbeit mehr ha-

## Wohlbefinden und Einordnung

Definition WHO – ... körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden



Gehirn definiert das Wohlbefinden



Gehirn wird durch Verhalten und Gewohnheiten beeinflusst



Umgebung (Setting) prägt das Verhalten und die Gewohnheiten



Unser vorwiegendes Setting hat einen enormen Einfluss auf unser Verhalten und unsere Gewohnheiten. Damit wird das Denken gesteuert, und nur so sind Veränderungen, bezogen auf Unternehmen, vorstellbar.



Gundolf Greule ist Sportwissenschaftler und Motivationstrainer

## Gesundheitsfördernde Potenziale der Menschen

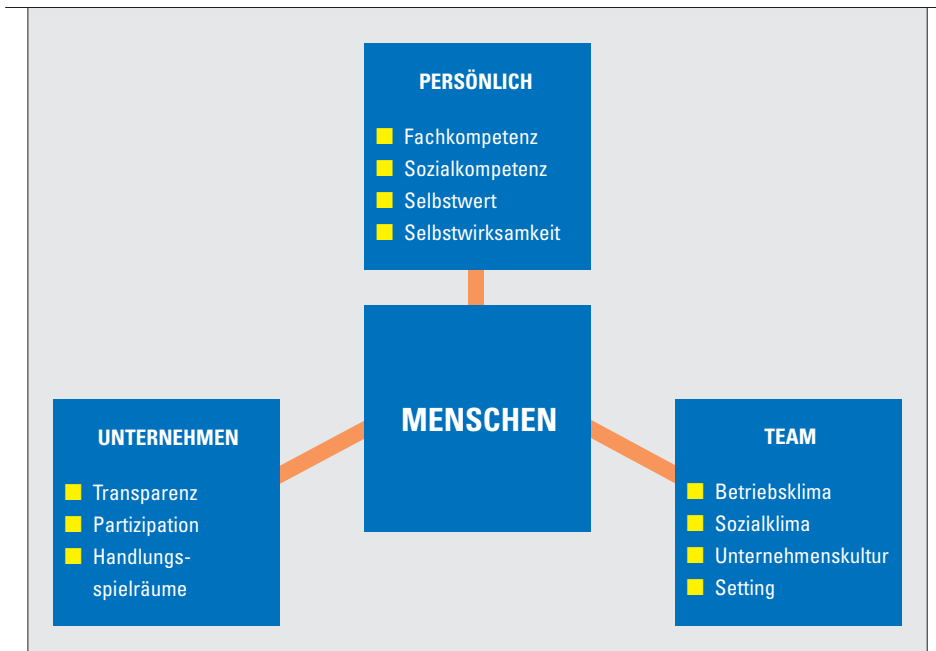


Abbildung 2

## Aktive Gesundheit im Unternehmen

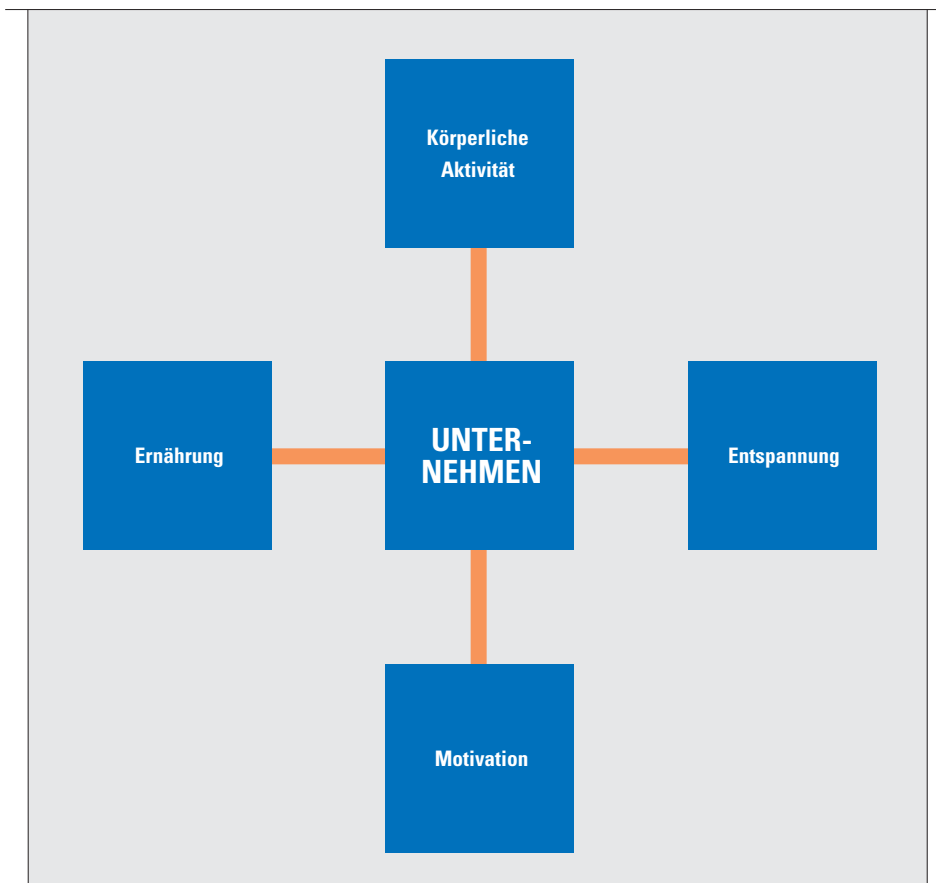


Abbildung 3

ben. „Arbeit macht gesund“ ist ein Ansatz, der gesundheitsfördernde Potenziale der Betriebe erkennt. Nutzbar für die Mitarbeiter werden diese Potenziale jedoch nur über persönliche Vorbereitung und eine Kopplung mit hoher Motivation.

Das Belastungsspektrum am Arbeitsplatz bietet durch Arbeitsteilung, Automatisierung und organisierte Arbeitsabläufe deutlich weniger Reizbelastung unterschiedlicher Aspekte. Damit erhöht sich die Konzentration auf einzelne Schwerpunkte, was zu intensiveren, oft einseitigeren Belastungsmustern führt. So gibt es heute kaum mehr einen Unterschied zwischen einem Bildschirmarbeitsplatz eines Angestellten und eines Arbeiters, der eine Maschine über Monitor und Computer steuert. Die arbeitenden Menschen selbst stellen dabei die gesundheitsfördernden Potenziale in den Betrieben dar.

### Gesundheit und die Beziehung zum Sport

Wird in unserer Gesellschaft eine Befragung zu Sport und Gesundheit durchgeführt, wird klar, dass für fast alle Menschen diese Begriffe untrennbar zusammgehören. Gesundheit ist das primäre Sportmotiv. Drei Viertel der Bevölkerung ist der Ansicht, „dass man Sport treiben muss, um gesund und fit zu bleiben“.

Egal wie die Definitionen auch ausgelegt werden, die Sportwissenschaft wird, ebenso wie die Medizin oder die Psychologie, allein kein sinnvolles Konzept zur Gesundheitsförderung oder dem Gesundheitssport finden. Nicht alles, was beim Sporttreiben Spaß macht oder Wohlbe-

finden vermittelt, ist auch gesund. Und umgekehrt: Nicht alles, was zur Erhaltung von Gesundheit und Fitness erforderlich ist, macht auch Spaß oder erzeugt Wohlbefinden. Somit wird deutlich, dass ein Sportverständnis gebildet werden muss, um der Umsetzung von gesundheitsfördernden Programmen dienlich zu sein.

### Gesundheitsförderung in Unternehmen

Mit diesem Ansatz soll die Vernetzung aller vier Felder der Gesundheitsförderung angesprochen werden. Möchte der Berufstätige dem Anspruch zu mehr Gesundheit oder Lebensqualität entspre-

chen, kommt es auf den entsprechenden Mix bei der Betätigung an seinem Arbeitsplatz an.

Fakt ist: Wer dreimal pro Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, trainiert Herz- und Kreislauf. Die betriebliche Gesundheitsförderung aber will mehr: Sie will das gleichberechtigte Nebeneinander und das stetige Kümmern um körperliche Aktivität und Entspannung, um Motivation und gesunde Ernährung.

### Körperliche Aktivität

Der Körper wird nicht nur für die äußerliche Haltung benötigt. Bewegung schafft

neue Gedanken. Der frühe Leistungsvergleich im Sport der Schule oder des Vereins führt zu falschem Denken über Bewegung und Körper. Der gesundheitliche Ansatz informiert über Fakten des richtigen Herz-Kreislauftrainings. Das Wissen über die Energiebereitstellung sowie die unterschiedlichen Wirkungen von aeroben und anaeroben Trainingseinheiten sind Voraussetzung für die optimale Belastung im gesundheitlichen Sinn. Medizinisch gesundes Herz-Kreislauftraining braucht in erster Linie eine Optimierung des Fettstoffwechsels. Der anaerobe Stoffwechsel ist für dieses Ziel unnötig. Aus der Trainingssteuerung des Leistungssports werden die Steuerung und Kombination von Arbeit und Leben.

Koordination, Bewegungs- und Halteapparat erhöhen mit ihrer Optimierung die Bewegungsräume im Alltag. Sie sind deshalb absolut notwendig und dienen nicht nur der Sturzprävention im fortgeschrittenen Alter. Merke: Ausgleichende Gymnastik zum Sport und Alltag, mit Kräftigung und Dehnung ist die einzig wirksame Möglichkeit, negative Folgen für Rücken, Gelenke und auch Muskulatur zu verhindern.

### Ernährung

Ohne die Kombination von Ernährung und Bewegung ist betriebliche Gesundheit praktisch nicht denkbar. Dass Ernährung die Quelle enormer Leistungsfähigkeit sein kann, ist längst bekannt. Eine Erweiterung der rein biochemischen Betrachtungsweise ist jedoch unumgänglich. Der psychologische Wert eines Geschäftsessens ist ebenso bekannt und notwendig wie kulturelle Betrachtungsweisen. Ernährung als politisches Instrument

## UMSETZUNG

### Die vier Felder im wiederkehrenden Zyklus

Ein Kick-off stellt den ersten möglichen Kontaktpunkt der Mitarbeiter zu betrieblicher Gesundheit dar. Zum Kick-off gehört im ersten Schritt die Abstimmung mit der Firmenleitung, dem Betriebsrat und dem Personalmanagement. Eine erste Analyse von bereits vorhandenen, nutzbaren Strukturen sieht neue Kontakte und über Arbeitsplatzmonitoring einen Sachstand. Ergänzend sind Auswertungen zu Motivation, Verhalten und Arbeitsplatz nützliche Helfer zum Start eines Prozesses. Mit dem Kick-off sollen auch Mitarbeiter motiviert werden, die eher zurückhaltend auf Angebote der betrieblichen Gesundheit reagieren. Der Auftakt sollte deshalb immer unterhaltenden Charakter haben und durch Bildung von Netzwerken die Strukturen transparent und authentisch machen.

Das Einstiegsseminar durchläuft die Felder der aktiven Gesundheit. Neben den inhaltlichen Vorträgen, werden die Teilnehmer durch kleine, motivational und methodisch richtige Szenen zu den Inhalten informiert. Die Reflektion in

das eigene Verhalten und die Gewohnheiten sollen zu einer detaillierten Sichtweise über Gesundheit und Lebensqualität führen. „Gesundheit macht Spaß und bringt den Erfolg, der für jeden Mitarbeiter leicht einzuordnen ist.“ Dieses Motto führt als roter Faden durch das Seminar.

Der Check-up stellt die Verknüpfung zur Arbeitsmedizin und den medizinisch messbaren Faktoren dar. Sportwissenschaftlich ergänzt erfolgt ein umfassendes körperliches Screening, welches den Sachstand der körperlichen Fähigkeiten herstellt und die umfassende Beratung einschließt.

Die Bausteine stellen das mögliche Handlungsfeld in der gesamten Breite dar. Von der prozessorientierten Lösung der Kommunikation bis zur Ernährungsberatung oder dem optimierten Weg zur besseren Regeneration sind alle Elemente inhaltlich so strukturiert, dass sie auf das jeweilige Unternehmen angewendet werden können.

mit Signalwirkung wird jedoch oft unterschätzt. Das Wissen über Ernährung in das Unternehmen zu integrieren, hat hohen Motivationsfaktor und steht für neue Unternehmenskultur.

### Action und Ausgleich

Stress ist die gefühlsmäßige und körperliche Reaktion auf Situationen und Ereignisse in unserer Umwelt, die wir als bedrohlich bewerten und die unser Wohlbefinden einschränken. Diese Definition von Stress zeigt die notwendige Verknüpfung der Felder.

Was für die Jugend Action ist, ist für Erwachsene Ausgleich. Jeder Mensch braucht psychische und physische Entspannung. Dabei ist Stress individuell verschieden und wird von jedem Menschen anders erlebt. Häufige Stressauslöser in Unternehmen sind heute:

- Führungsstile
- Arbeitsbelastung
- Betriebsklima
- zwischenmenschliche Konflikte
- Unternehmensgrundsätze

### Motivation und Verhalten

Quelle für Motivation sind Ziele und deren Kommunikation. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Wer nicht lachen kann, sollte keinen Laden aufmachen!

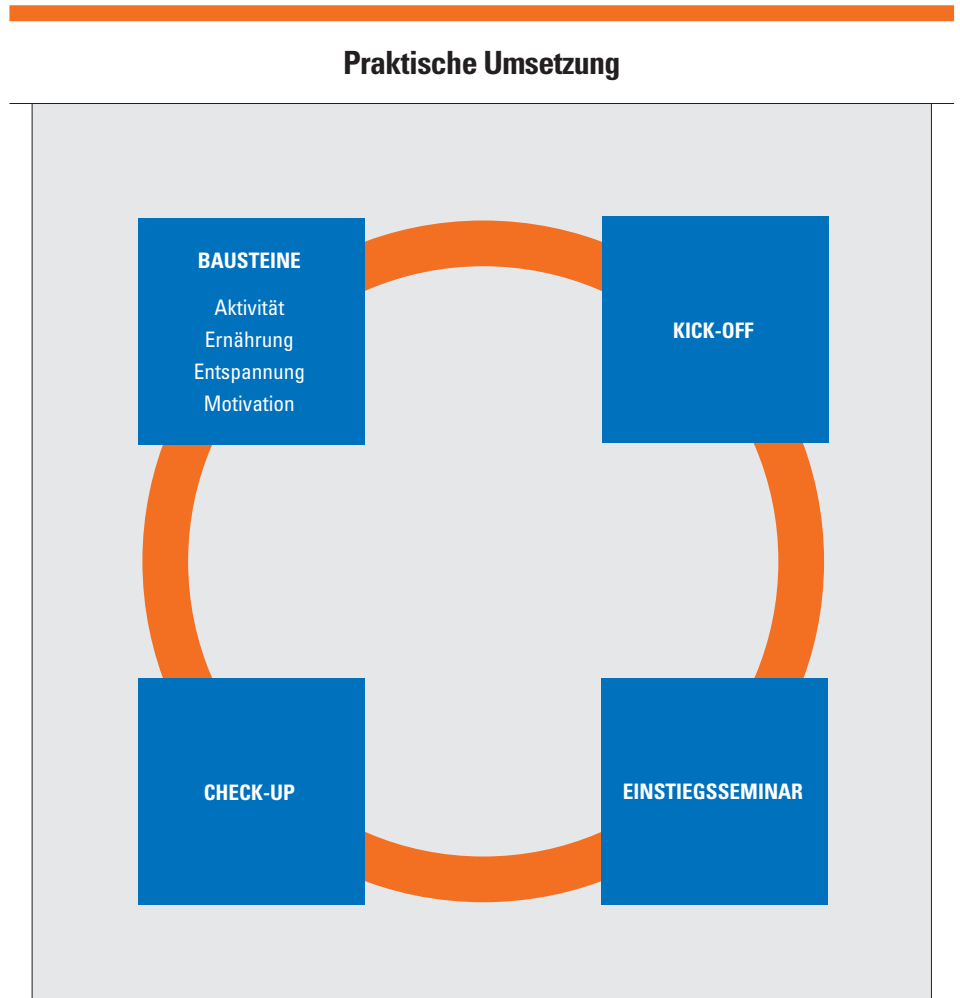


Abbildung 4

Ziele müssen konkret und begreifbar sein. Ziele sollen herausfordern, ohne zu überfordern. Wenn Ziele bedeutsam sind und Menschen binden, wird über diesen Ansatz eine effektive Selbst- und Fremdmotivation erreicht. Ein Feedback zu den Zielen benötigt hohe kommunikative Fähigkeit. Fehlt die Möglichkeit dazu, wird wertvolle Motivationsgrundlage entzogen. Motivation ist sehr eng mit unserem

Verhalten verbunden. Das Überwinden des „inneren Schweinehundes“ ist eine Motivationsfrage. Deshalb: Bei Motivationsproblemen – einfach anfangen.