

Anne Schweppenhäußer & Eckhard Schölzel

„Resilienz 4x4“ hilft weiter, wenn „Work-Life-Balance“ zu kurz greift

Abstract

In 16 Schritten dauerhaftes Wohlbefinden und Gesundheit fördern = Resilienz 4x4.

Gesund, topfit und energiegeladen den (Arbeits-) Tag zu genießen, ist für viele Menschen ein lange in Vergessenheit geratenes Ideal. Seminare zur Work-Life-Balance geben kurzfristige Impulse, die an dieses Lebensgefühl erinnern. „Resilienz 4x4“ fördert präventiv die Gesundheit nicht nur von Leistungsträger/innen im Unternehmen mit 16 Inhouse-Infoshops und nachhaltiger Transferbegleitung. Darüber hinaus fördert es Mut und Befähigung, für ein gesundes und produktives Arbeitsumfeld zu sorgen – beginnend mit der eigenen Aufgabe.

Schlaglichter auf die aktuelle Diskussion

„Wir erleben in der Gegenwart eine dreifache Beschleunigung – die des technischen Fortschritts, des sozialen Wandels und des Lebenstempos.“¹ Jede/r ist – unabhängig von anzupassenden Rahmenbedingungen - gefordert, sich diesen Anforderungen zu stellen. Die Stärkung des Kohärenzsinn (nach Antonovsky)² mit den Bestandteilen Manageability (internale und externale Kontrollüberzeugung), Comprehensibility (Nachvollziehbarkeit; Verstehbarkeit) und Meaningfulness (Bedeutung; Sinn) ist eine überlebenswichtige Schlüsselkompetenz.

1

Hartmut Rosa, zitiert in **Der Spiegel**, „Neustart: Wege aus der Burnout-Falle“, 30, 2011, S. 60

2

Anton Antonovsky (1997), zitiert in Eberhard Ulich & Marc Wülser (2005, 2. Auflage). **Gesundheitsmanagement im Unternehmen**. Arbeitspsychologische Perspektiven. Wiesbaden: Gabler. S.82 f.

Das Thema Gesundheit boomt in allen möglichen Facetten. Der neu entstandene Beratungszweig „Gesundheitscoaching“ beschäftigt sich mit Fragen der Erhaltung der Gesundheit, des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, hauptsächlich als individuelle Unterstützung.

Nach den langjährig etablierten verhaltenspräventiven Seminaren zum Stress-, Zeit- und Selbstmanagement fokussierten Seminare mit dem Titel „Work-Life-Balance“ den gesamten Lebenszusammenhang eines Menschen³. Erfahrungen mit kompakten Präsenzseminaren zeigen, dass gemäß den Evaluationsstufen von Donald Kirkpatrick (reaction, learning, behavior, results⁴) die Zufriedenheit der Teilnehmer/innen durchaus hoch ist, die innere Einstellung zu gesundheitsförderlichem Verhalten gestiegen ist, nachhaltige Verhaltensänderungen allerdings eher vereinzelt berichtet werden.

Fazit:

- Der Stellenwert von gesundheitsförderlichem Verhalten wird weiter steigen.
- Psychische Beeinträchtigungen können jeden treffen, der sich den Herausforderungen unserer modernen Arbeits-/Lebensweise stellt.
- Neben der Verhaltensprävention (individuumorientierte Maßnahmen) gewinnt die Verhältnisprävention (Arbeitssysteme, strukturorientiert) zunehmend an Bedeutung in der Diskussion um die nachhaltige Gesunderhaltung von Beschäftigten in Unternehmen.

3

In der Zeit von 2003 bis 2015 führte Anne Schweppenhäußer mehr als 100 zweitägige Präsenzseminare „Work-Life-Balance“ mit nachfolgender Evaluation mit über 1500 Personen im Auftrag einer Krankenkasse durch, vgl. Neid & Schweppenhäußer, 2011

4

Evaluationsstufen nach Donald Kirkpatrick:

http://www.managerseminare.de/Datenbanken_Lexikon/Evaluationsstufen-nach-Donald-Kirkpatrick,153946

- Methodisch werden bisher vertraute Formate wie „Seminar“ und „Coaching“ in ihrer Alleinstellung hinsichtlich der vielschichtigen Anforderungen gesunder Arbeits-Lebens-Führung diskutiert.

Die aktuellen Krankenstatistiken zeigen folgendes Bild:

- Je nach datenermittelnder Krankenkasse werden die auf psychische Erkrankungen entfallenden Fehltage weiter steigend mit 12 – 17 % beziffert. Psychische Erkrankungen bringen längere Fehlzeiten zwischen 20 - 40 Tage je Fall.
- Durchschnittlich 6,4 Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund psychischer Erkrankungen kommen auf 100 Versicherte (2009). Jeder 16. ist betroffen, Jahr für Jahr.
- Nicht nur ältere Mitarbeiter/innen sind betroffen – selbst Auszubildende und Schüler/innen weisen bereits dieselbe Symptomatik auf.

Die Demografie lenkt zudem die Aufmerksamkeit auf die langfristige Arbeitsfähigkeit: 41% aller Neuzugänge zur Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit sind psychischen Störungen geschuldet⁵.

Das Wissen und die Erkenntnis, wie sich Menschen präventiv gesundheitsförderlich verhalten, sind ohne Umsetzung in die persönliche Arbeits-Lebens-Führung unwirksam. Es ist wahrscheinlich, dass das Individuum frustriert und enttäuscht ist, weil es „es nicht schafft“ und nicht anwenden kann, was es weiß. Die Schlussfolgerung: Vielleicht helfen ja leistungssteigernde Drogen jenseits von Kaffee und OTC-Präparaten (die aktuellen Zahlen sprechen von 3–5 % Gehirndoper/innen unter den Beschäftigten⁶).

Für Unternehmen steigen „Opportunitätskosten“: Versäumnisse in der Aufgabenerledigung, Fehler im strategischen Handeln, Konflikte

5

B.A.D. GmbH, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

6

http://www.aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2013/index_10523.html

in/zwischen Teams und Abteilungen durch „Befindlichkeiten“ aller Art, kleine Fluchten in Krankheit, große (finanzielle) Verluste durch stressbedingte Fehlentscheidungen oder Aufschieberitis.

Genau an dieser Stelle setzt das Programm „Resilienz 4x4“ an. Ziel ist, die persönliche Widerstandsfähigkeit im Umgang mit steigenden Anforderungen, den Widrigkeiten und Krisen des beruflich-privaten Alltagsmixes zu stärken – „whatever happens“ – und zwar zu einem Zeitpunkt, wo alles noch „easy“ scheint.

Resilienz 4x4™

Was ist besonders/anders bei diesem Resilienz-Programm?

- Resilienz 4x4 begleitet als Inhouse-Programm besonders die Leistungsträger präventiv auf einem persönlichen Entwicklungsweg - vergleichbar einem Fitnessprogramm.
- Resilienz 4x4 folgt den Grundprinzipien der Salutogenese: verstehen – auf sich selbst beziehen – anwenden.
- Resilienz 4x4 „verabreicht“ Resilienz stärkende Muster in 16 kompakten Häppchen in der Form von 2,5stündigen „Infoshops“, die in konkrete Umsetzungsschritte münden.
- Das Programm nimmt 12 - 16 Teilnehmer/innen in einer festen Gruppe auf, die über 4 Monate auch unterstützende Beziehungen zwischen Teilnehmern entwickelt und soziales Lernen „in vivo“ vertieft.
- Die Module sind an der Nahtstelle von Arbeits- und Freizeit platziert. Der Anteil der einzubringenden Freizeit⁷ orientiert sich an Kultur und Gepflogenheiten im Unternehmen.

Resilienz 4x4 bewirkt so die Neuorientierung in langfristig gesunderhaltenden Verhaltensmustern, die ebenso der unmittelbaren Produktivität des Einzelnen und damit seiner Arbeitszufriedenheit dienen. Stabilisierung erfolgt durch den Entwicklungsweg wie in einem Intervalltraining mit sofortiger Umsetzung ins Alltagsverhalten.

7

Ein Eigenbeitrag an Freizeit ist empfohlen, da Gesunderhaltung Eigenverantwortung und Commitment erfordert.

Die so gesteigerte Motivation, Produktivität, verbesserte Kommunikation und Kreativität der Mitarbeiter/innen wird sich auch in den messbaren Indikatoren (Fehlzeiten, Fluktuation etc.) niederschlagen.

Die Inhalte der in 4 Blöcken aufgebauten, erprobten Module sind:

Ablauf	Inhalte	Modul
Programmstart		ganztäglich mit Modul 1
Freiraum schaffen	Entlastung durch Steigerung der persönlichen Effizienz	Modul 2 – 4, Monat 1
Selbstregulation	Verstehen, was mich treibt; Regie übernehmen	Modul 5 – 8, Monat 2
Gesunde Verbindungen	Im realen sozialen Umfeld bestehen	Modul 9 – 12, Monat 3
Aktive Lebensbalance	Mit einem neuen „Plan“ weitergehen	Modul 13–16, Monat 4

Das Programm Resilienz 4x4 richtet sich an leistungsstarke Mitarbeiter/innen, mit/ohne Leitungsfunktion, die nicht nur kurzfristig, sondern über längere Zeit unter besonderen Arbeits-/Lebensbelastungen stehen oder stehen werden.

In individuellem Coaching können auf Wunsch weitere persönlich belastende Fragestellungen vertieft werden.

Die einzelnen Module werden von ausgebildeten und erfahrenen Trainer/innen mit langjähriger Berufs- und Coachingpraxis in Unternehmen sowie Lebenserfahrung durchgeführt.

„Die Resilienz-Experten“ können „Resilienz 4x4“ in allen Großstädten Deutschlands im Unternehmen / vor Ort durchführen.

Fazit:

- Jede/r intensiv Beschäftigte steht in einem individuellen Geflecht von Herausforderungen und Befähigungen, mit den wachsenden Anforderungen umzugehen.
 - Die Auswirkungen länger andauernder Belastungssituationen sind vielfältig. Daher empfiehlt sich ein präventiver Ansatz: Resilienz stärken – zu einem Zeitpunkt, an dem die persönliche Wahrnehmung und praktische Umsetzung von Handlungsalternativen noch nicht durch psychische Beeinträchtigungen eingeengt ist.
 - Traditionelle Paradigmen versorgender Behandlung greifen nicht mehr. Die Verantwortung für die persönliche Gesunderhaltung trägt letztlich jede/r selbst.
 - Aufklärende Information über Risiken und Handlungsmöglichkeiten brauchen eine transfer-begleitende Entwicklung im realen sozialen Kontext.
- ⇒ Das Programm Resilienz 4x4 erfüllt diese Forderungen mit einer starken, nachhaltigen Wirkung.

Autoren:



Anne Schweppenhäuser – geschäftsführende Gesellschafterin, C!CERO Organisationsentwicklung GmbH, Stuttgart

Jahrgang 1965, Dipl. Psychologin mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, zertifizierte Senior Coach BDP, zertifizierte EMDR-Therapeutin, Professional Certified Coach - International Coach Federation.

Seit 1991 Trainerin und Coach in Bereichen der Personal- und Organisationsentwicklung in Industrie, Dienstleistung und Verbänden. Fokus: Führung, Teamentwicklung, betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching.



Eckhard Schölzel Inhaber Eckhard Schölzel & Partner, Seefeld bei München

Jg. 1955, Dipl. Psychologe mit Schwerpunkt Arbeits-, Organisations- und klinische Psychologie, zertifizierter Werte-Coach (VMI), TMS-Master, A-Certified Coach (International Coach Federation).

Seit 1984 Trainer später auch Coach und Berater zur Führungs- und Organisationsentwicklung; Fokus: Persönliche Führung und transformationale, werteorientierte Führung, Management Development, Coaching insbesondere zur „Work-Life-Balance“; Gründung „Die Resilienz-Experten“ 2014, Entwickler des Programms „Resilienz 4x4“.

Beratungspartner der „Wave Company“ München und der TCI, Transformation Consulting International, Mannheim;

Mehr Informationen unter:

www.die-resilienz-experten.de



Weiterführende Literatur:

Andrea Neid & Anne Schweppenhäuser (2011): Das gesunde Gleichgewicht zwischen Familie, Beruf, Freizeit - mhplus Krankenkasse Work-Life-Balance Seminare ([BKK Gesundheitsreport 2011](#))

J. Scharnhorst, J. „Biegen statt brechen – Resilienz erhöht den Widerstand gegenüber Belastungen“, in Wirtschaftspsychologie aktuell, 2007/3, S. 57 ff

Anne Schweppenhäuser: Gesund und fit (im Job) - nur ein Traum? Ganzheitliches Gesundheitscoaching ([www.coaching-heute](#): [September 2009](#))

Anne Schweppenhäuser: Resilienz typgerecht fördern. Das psychographische Modell im Coaching ([www.coaching-heute.de](#); Dezember 2009)

Silvia Kéré Wellensiek (2011): Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.