



Führung und Mentale Gesundheit

Burnon statt Burnout

Mentale Belastungen erkennen und persönliche Lösungswege entwickeln
Sich und andere positiv beeinflussen und begeistert leben

Prof. Dr. med. Georg Schürgers

1

Burn® Mental Management



2

Burn® Mental Management



Methodisch-didaktische Vorbemerkung

3

Burn® Mental Management

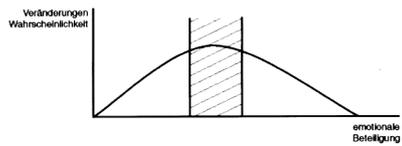


Dimensionen der Entwicklung von Kompetenzen

- Wissen
- Können
- Wollen

4

Burn® Mental Management



aus: Schmidt-Tanger M., Stahl T.: Change Talk, Jurfermann-Verlag, Paderborn 2005

5

Burn® Mental Management



Gesundheit im Unternehmen

6

Burn® Mental Management



Gesundheit im Unternehmen

Das Thema „Gesundheit im Unternehmen“ spielt nicht zuletzt mit Blick auf den rasanten demographischen Wandel und die zunehmenden privaten und beruflichen Belastungen eine immer größere Rolle.

7

Burn® Mental Management



Ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmanagement

Im Sinne der klassischen Trennung von Körper und Geist in der westlichen Medizin wird „Gesundheit“ auch in der Bevölkerung meist in nicht verbundene Teilbereiche untergliedert, die verschiedenen medizinischen Disziplinen zugeordnet werden.

8

Burn® Mental Management



Gesundheitsmanagement als integraler Bestandteil der Unternehmenspolitik

Mit Blick auf die aktuellen Veränderungen in der Mitarbeiterschaft, den rapiden demographischen Wandel, den Mangel an jüngeren Fachkräften und die Zunahme mentaler Belastungen sowie psychosomatischer Störungen stellt sich die Frage, ob derartige eher „vereinzelte“ Gesundheitsmaßnahmen heute noch ausreichen.

9

Burn® Mental Management



Gesundheitsmanagement als integraler Bestandteil der Unternehmenspolitik

Gesundheitsmanagement muss integraler Bestandteil einer langfristig angelegten „Unternehmenspolitik“ sein, neben anderen Bereichen wie Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung, Weiterbildung, Unternehmenskultur u.a.

10

Burn® Mental Management



Langfristiger Erhalt der Motivation und Gesundheit

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement muss alle relevanten Bereiche des „Individuums Mitarbeiter“ berücksichtigen einschließlich körperlicher und geistiger Prozesse sowie der aktuellen Lebens- und Arbeitsbedingungen.

11

Burn® Mental Management



Langfristiger Erhalt der Motivation und Gesundheit

Hierbei geht es nicht um eine diffuse „Entlastung“ des Mitarbeiters, sondern um die Schaffung eines gesundheitsförderlichen und inspirierenden Arbeitsmilieus bei gleichzeitiger Stärkung der Eigenverantwortlichkeit.

12

Burn® Mental Management



Langfristiger Erhalt der Motivation und Gesundheit

Ziel ist es, die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit des Einzelnen langfristig zu erhalten, Motivationen auszubauen sowie die individuelle Belastbarkeit zu erhöhen bei gleichzeitiger Verhinderung von Überlastungen.

13

Burn® Mental Management



Gesundheitsmanagement zur Förderung von Produktivität und Werteorientierung

Ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmanagement ist nicht nur eine Herausforderung für eine werteorientierte Führung und für die Positionierung als sozial verantwortliches Unternehmen, sondern hat auch unmittelbaren Einfluss auf die Motivation und Belastbarkeit des gesamten „Human Capitals“.

14

Burn® Mental Management



Gesundheitsmanagement zur Förderung von Produktivität und Werteorientierung

Die Erhöhung der Gesundheitskompetenz im Unternehmen ist daher ein nachhaltiger Beitrag zur langfristigen Sicherung der Produktivität und Leistungsfähigkeit.

15

Burn® Mental Management



Gesundheit im Unternehmen Definitionsversuch

16

Burn® Mental Management



Gesundheit im Unternehmen ist

ein positiver Zustand körperlich-geistigen Wohlbefindens und zielgerichteten Funktionierens, der allen Beteiligten ermöglicht seine Fähigkeiten und Potenziale motiviert, mit Freude und mit Gewinn für alle längerfristig in den Arbeitsprozess einzubringen.

17

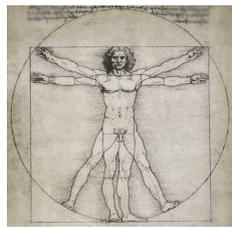
Burn® Mental Management

Soft-Steps zu mehr Produktivität, Erfolg und Gesundheit



18

Burn® Mental Management



Ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmanagement

19

Burn® Mental Management

Gesundheit - Krankheit als Kontinuum

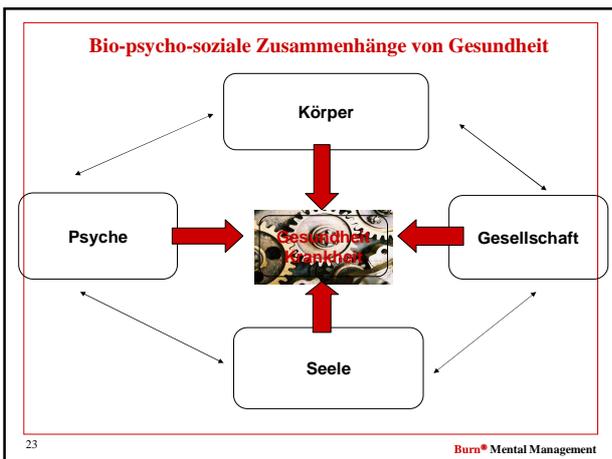
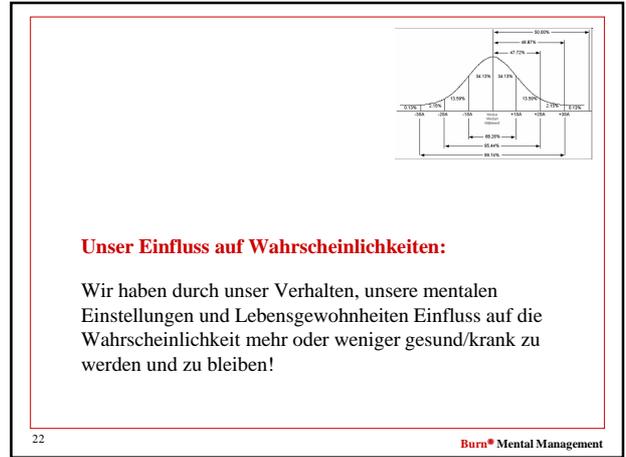
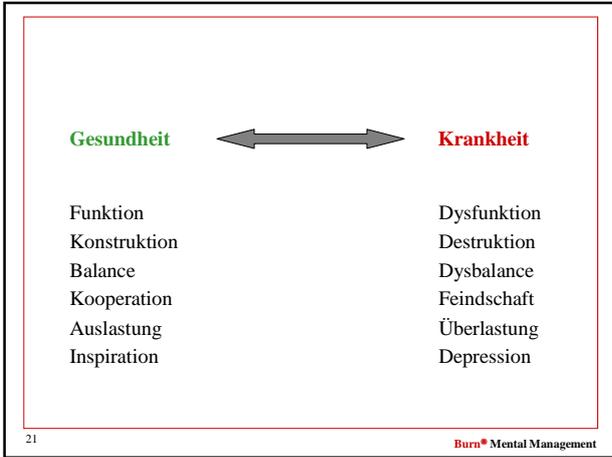
Gesundheit

Krankheit

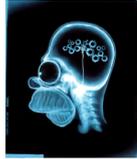


20

Burn® Mental Management



- Ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmanagement**
Arbeitsschwerpunkte
1. Mentale Prozesse
 2. Körperliche Prozesse
 3. Balancen
 4. Bewegung
 5. Ernährung
- 24 Burn® Mental Management



Mentale Prozesse: Mentale Potenziale nutzen

- Denken und Bewusstsein
- Persönliche Überzeugungen
- Hilfreiche innere Bilder
- Werthaltungen

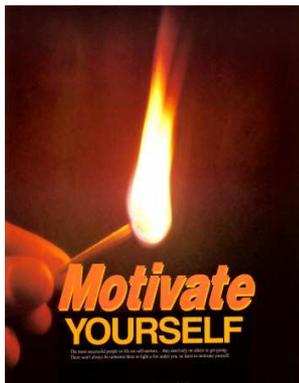
25

Burn® Mental Management



26

Burn® Mental Management



27

Burn® Mental Management



Körperliche Prozesse: Körperliche Gesundheit erhalten

- Gesundheitschecks
- Gesundheits-Indikatoren
- Risiko- und Schutzfaktoren

28

Burn® Mental Management

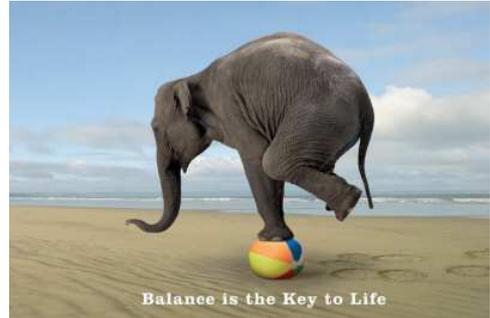


Balancen: Energien freilegen und bewusst handeln

- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Entspannung

29

Burn® Mental Management



30

Burn® Mental Management

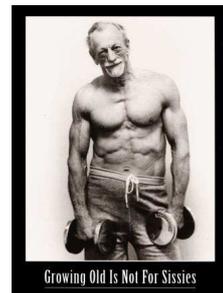


Bewegung: Beweglichkeit fördern und Belastbarkeiten erhöhen

- Beweglichkeit
- Freude an der Bewegung
- Herz-Kreislauf-Training

31

Burn® Mental Management



32

Burn® Mental Management



Ernährung: Bewusst ernähren und genussvoll essen

- Ernährungsgewohnheiten und Körpergewicht
- Natürliche Ernährung
- Genuss

33

BURNON

statt

BURNOUT

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
im Unternehmen

34

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
im Unternehmen

Gesundheitskompetenz

- Kognition:**
Wissen und Verstehen
- Emotion:**
Erleben und Erfahren
- Motivation:**
Umsetzen und Handeln

Ganzheitliche Gesundheit

- Mentale Prozesse
- Körperliche Prozesse
- Balancen
- Bewegung
- Ernährung

- Familie
- Freizeit
- Gesellschaft

BURNON
statt
BURNOUT
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

- Arbeitsmilieus
- Führungsstile
- Kommunikation

35

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
im Unternehmen

Ziele

- Gesundheit erhalten
- Potenziale nutzen
- Wertschätzung ausbauen
- Begeisterung fördern
- Mitarbeiterbindung erhöhen
- Produktivität sichern

36



Fragen an Sie und Ihr Unternehmen ...

37

Burn® Mental Management

- Wie fit und belastbar fühlen Sie sich?
- Welche Belastungen spielen für Sie eine besondere Rolle?
- Wo bleibt Ihre Energie und woher bekommen Sie Energie?
- Was können Sie tun, um langfristig motiviert und gesund zu bleiben?
- Wie können Sie Ihre Mitarbeiter fit und gesund halten?
- Was kann Ihr Unternehmen tun, damit Sie motiviert und mit Freude „dabei sind“ und „dabei bleiben“ ?

38

Burn® Mental Management

Eine kleine Unterbrechung...

Technik No.2

39

Burn® Mental Management



4MS! 4-Minutes-Stop!

1. Setzen Sie sich an einem möglichst ruhigen Ort bequem hin.
2. Starten Sie ggf. die Uhr.
3. Atmen Sie einmal tief ein und aus und atmen Sie dann ruhig weiter.
4. Schließen Sie die Augen oder fixieren Sie einen Punkt in Ihrer Umgebung.
5. Stellen Sie sich ein Bild vor, das ihnen gefällt (Landschaft, Museum, Gegenstand, Hund...)
6. ... oder betrachten Sie ein Bild, das in ihrem Blickfeld liegt.
7. Verweilen Sie bei Ihrem Bild und lassen Sie Ihre Gedanken kreisen.
8. Sie müssen nichts weiter tun. Lassen Sie ihren Gedanken freien Lauf.
9. Wenn die Zeit abgelaufen ist, atmen Sie wieder tief ein und aus
10. ...und gehen Sie ihren weiteren Beschäftigungen nach...

40

Burn® Mental Management

Erstes 4MS!

Start

Motiv: Termink No.2

41

Burn® Mental Management



42

Burn® Mental Management



Stressmanagement und Gesundheit

43

Burn® Mental Management



Stress



44

Burn® Mental Management

Was ist Stress?

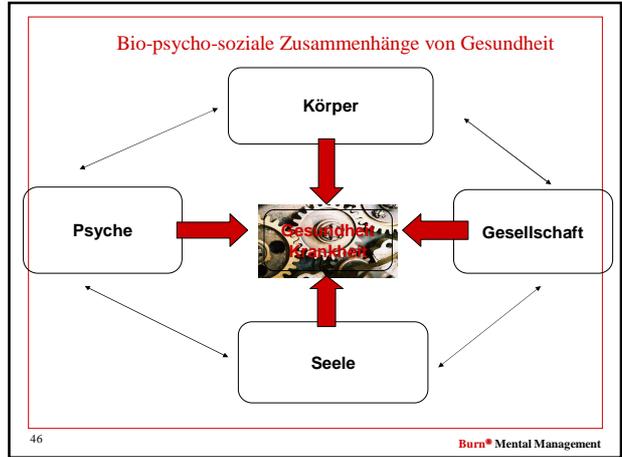


Ursprünglich kommt der Begriff „Stress“ aus dem Englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas.

In der Medizin und Psychologie wurde „Stress“ 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingeführt, der etwas sehr Ähnliches damit beschreibt:

aus: Der Stress, TK-Broschüre 2006

45 Burn® Mental Management




Stress im Kopf

47 Burn® Mental Management

Persönliche Bewertung



Stressor ➔ Stress??

Sie entscheiden selbst darüber,
was für Sie Stress wird und was nicht!!

48 Burn® Mental Management



- Persönliche Bewertungen und Überzeugungen sind wichtig!!
- Das Vorausphantasieren von negativen Ereignissen:
Vor dem Meeting – Beim Meeting – Nach dem Meeting?
- Die Bedeutung „stressiger“/ belastender Phantasien!

49

Burn® Mental Management



Denken und Körperfunktionen:

Können wir uns gesund denken?
...krank denken?

50

Burn® Mental Management



Persönliche Überzeugungen (PÜs)

Persönliche Überzeugungen sind subjektive Überzeugungen, die wir im Laufe unseres Lebens über uns selbst und die Welt entwickeln.

Persönliche Überzeugungen bestimmen wesentlich über Erfolg und Misserfolg unseres Handelns.

Veränderungen von PÜ eröffnen die Möglichkeit zur Veränderung unseres Erlebens und Verhaltens.

51

Burn® Mental Management



Ergänzen Sie bitte folgende Sätze ohne lange nachzudenken:

Im Leben ist es wichtig, dass ...
Was ich nie verstanden habe, ...
Frauen sind ...
Männer sind ...
Wenn man Freunde hat, sollte man ...
Für die eigene Zufriedenheit ist es wichtig, dass ...

nach: Schmidt-Tanger M., Stahl T.: Change Talk, Junfermann-Verlag, Paderborn 2005

52

Burn® Mental Management



Betrachten Sie bitte Ihre PÜs im Hinblick auf Ihre Person:

Notieren Sie bitte 5 positive/ 5 negative Überzeugungen

Positiv

Negativ

z.B. Ich kann gut präsentieren.

Ich kann nicht tanzen.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

53

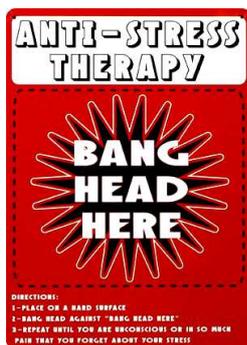
Burn® Mental Management



Was ist Stress?

54

Burn® Mental Management



55

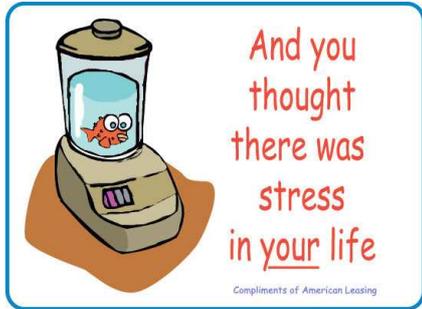
Burn® Mental Management



- Alles und jeder kann zum Stressor werden!
- Stress ist ihre Reaktion auf einen Stressor!
- Stress ist nicht der „Stressor“, sondern das, was wir aus ihm machen!
- Stressoren → Ich → Mir Stress machen!

56

Burn® Mental Management



And you thought there was stress in your life

Compliments of American Leasing

57

Burn® Mental Management



aus:



58

Burn® Mental Management



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
Psychosomatik und Stress

59

Burn® Mental Management

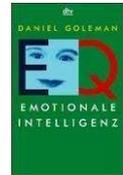
Übung
Lachen ist gesund...

60

Burn® Mental Management

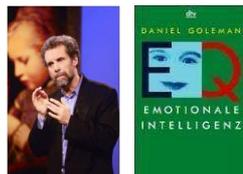


61



Emotionale Intelligenz

62



EQ statt IQ

Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das "emotionale Alphabet" beherrschen.

D. Goleman, 1995

63



64



65

500 S. + 50 S. Anhang!!



„Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben!“

D. Golemann, 2006

66



Laut Goleman beeinflusst das Verhalten jedes einzelnen Menschen seine Mitmenschen - in Körper, Seele und Persönlichkeit.

Kommunikation läuft stets auch auf einer unbewussten, emotionalen Ebene ab: Wir reagieren auf die Emotionen unseres Gegenübers, deuten dessen Signale und senden umgekehrt selbst Signale aus, die auch kleinste Gefühlsregungen verraten können.

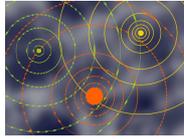
67



"Was Menschen über ihre Fähigkeiten denken, wirkt sich stark auf diese Fähigkeiten aus."

A. Bandera / Psychologe /Stanford

68



Empathie

von altgr. ἐμπάθεια *empathia* „heftige Leidenschaft“

Bereitschaft und Fähigkeit eines Menschen, sich in ein anderes Lebewesen hineinzuversetzen, dessen Gefühle zu teilen und sich damit über sein Erleben und Handeln klar zu werden (Einfühlungsvermögen).

69

Burn® Mental Management



Perspektivenübernahme

„Technik“ bzw. Fähigkeit, bei der man sich in die Rolle und Position eines anderen hineinversetzt und versucht, die Welt aus dessen Sicht zu sehen.

Wesentlich dabei ist, dass der eigene Affektzustand dem Gefühlszustand einer anderen Person entspricht.

70

Burn® Mental Management



„Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist“

(indian. Redensart)

71

Burn® Mental Management



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
Die Rolle der Führungskräfte?

72

Burn® Mental Management

LEAD

DON'T



FOLLOW!

73

Burn® Mental Management



- Großer Einfluss des Arbeitsklimas auf die Motivation, Arbeitszufriedenheit und „Gesundheit“ der Mitarbeiter/innen
- Zusammenhänge: Arbeitsklima – AU-Zeiten
- Direkter Zusammenhang zwischen Qualität (der Dienstleistung) und Motivation/Arbeitszufriedenheit
- Das Arbeitsklima wird wesentlich durch die Qualität der kommunikativen und kooperativen Prozesse bestimmt

74

Burn® Mental Management



- Führungskräfte beeinflussen durch ihr Führungsmodell, ihr Führungsverhalten und ihre subjektiven Überzeugungen wesentlich das Arbeitsklima
- Die kommunikativen und kooperativen Fähigkeiten der Führungskräfte sind Schlüsselqualifikationen zur Schaffung einer „positiven“ Arbeitssituation
- Wertschätzende Kommunikation und „positive Emotionen“ haben wesentlichen Einfluss auf ein konstruktives und gesundheitsförderliches Arbeitsklima!

75

Burn® Mental Management



„Dimensionen“ einer Führungskraft

Manager:	organisiert und strukturiert
Leader:	inspiriert und motiviert
Experte:	bringt Wissen und Können ein
Teacher:	„lehrt“ und bildet weiter
Coach:	fördert und unterstützt
Vorbild:	lebt vor und bietet Orientierung

76

Burn® Mental Management



Die Führungskraft als „Gesundheitsmanager“? Was ist leistbar?

Manager:	organisiert und strukturiert
Leader:	inspiriert und motiviert
Experte:	bringt Wissen und Können ein
Teacher:	„lehrt“ und bildet weiter
Coach:	fördert und unterstützt
Vorbild:	lebt vor und bietet Orientierung

77

Burn® Mental Management



Gesundheitskompetenz für Führungskräfte

- Wissen
- Können
- Wollen

78

Burn® Mental Management



Gesundheitskompetenzen für Führungskräfte

- Gesundheit zum Thema machen
- Bedeutung mentaler Potenziale beachten
- „Raum“ für positive Emotionen schaffen
- Mentale und körperliche Belastungen erkennen
- Über- und Unterforderungen verhindern
- Balancen beachten
- Eigenes „Gesundheitsverhalten“ analysieren
- Wertschätzende Führungsstile ausbauen
- Gelebte Gesundheit?

79

Burn® Mental Management

BURNON
statt
BURNOUT
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Burnon: **11 DOs and DONTs**
Gesundheit und Motivation im Unternehmen

80

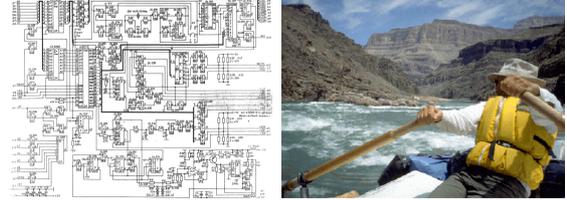
Burn® Mental Management



5. Spielen zulassen

85

Burn® Mental Management



6. Anforderungen stellen

86

Burn® Mental Management



7. Veränderungen zulassen

87

Burn® Mental Management



8. Kontraste suchen

88

Burn® Mental Management



9. Routinen optimieren

89

Burn® Mental Management



10. Beziehungen ausbauen

90

Burn® Mental Management



11. Balancen herstellen

91

Burn® Mental Management

Burnon: 11 DOs and DONTs

Freude bei der Arbeit

1. Wertschätzung
2. Freiheit
3. Potenziale
4. Kreativität
5. Spielen
6. Anforderungen
7. Veränderungen
8. Kontraste
9. Routinen
10. Beziehungen
11. Balancen

DOS

- zeigen
- ermöglichen
- nutzen
- fördern
- erlauben
- stellen
- zulassen
- suchen
- optimieren
- ausbauen
- herstellen

DONTS

- entziehen
- einschränken
- ignorieren
- verhindern
- verbieten
- reduzieren
- verhindern
- vermeiden
- erweitern
- bekämpfen
- missachten

92

Burn® Mental Management

Burnon im Unternehmen



- Diversity-Management und Stress-Management ausbauen!
- Potenzialanalyse:
Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaften erkennen
- Kreativität und Begeisterung bei Ihren Mitarbeitern fördern!
- Die Kunst Menschen zu begeistern: Gehen Sie "Burnon"!
- Burnon steckt an! (Burnout leider auch!)

93

Burn® Mental Management

Burnon im Unternehmen

- Präsent sein und echt bleiben!
- Schaffen Sie eine authentische kommunikative Atmosphäre!
- Führen durch Anerkennen: Von "Ignoranz und Lobhudelei" zu "Interesse und Anerkennung"
- **Burnon** Freiräume schaffen !

94

Burn® Mental Management

Burnon: Probleme

- Sie können nur die Einstellungen überzeugend vermitteln, an die Sie auch selber glauben.
- Kennen wir alles schon!
- Angst vor der Veränderung!
- Von den Vorteilen in ungünstigen Zuständen zu verharren!

95

Burn® Mental Management

Burnon:

Wertschöpfung durch Wertschätzung!

96

Burn® Mental Management

- Es wird in Zukunft darum gehen, jeden Mitarbeiter im Unternehmen für das Thema „Gesundheit“ zu begeistern im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes.
- Die zentrale Botschaft ist dabei, die eigenen Fähigkeiten und Potenziale zu nutzen und persönliche Lebensentwürfe konstruktiv auszubauen.
- Modernes Gesundheitsmanagement im Unternehmen muss kreativ und inspirierend sein und sich von einer gewissen „medizinischen Staubigkeit“ sowie der Mentalität des „erhobenen Zeigefingers“ lösen.

97

Burn® Mental Management

- Letztlich können wir immer nur dann langfristige Veränderungen anstoßen, wenn wir die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht nur kognitiv sondern auch in hohem Maße emotional erreichen.
- Ganz wesentlich ist dabei, dass Gesundheit auch Spaß machen muss, denn sonst wird kaum jemand langfristig dabei bleiben.
- Wir sollten die demographische Entwicklung in der Bevölkerung viel stärker als Chance bewerten und die Potenziale „älterer“ Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aufdecken und fördern. „Jung und Alt“ können auch beim Thema Gesundheit viel voneinander lernen.

98

Burn® Mental Management

- Führungskräften kommt eine Schlüsselfunktion im Gesundheitsmanagement zu, seien sie nun

Manager, Leader, Experte, Teacher oder Coach...

Wagen Sie Begeisterung!

Wertschätzen Sie sich und andere!

Nutzen Sie Potenziale!

Gehen Sie sorgsam mit sich um!

... und halten Sie sich gesund!

99

Burn® Mental Management

Abschließende Burnon-Empfehlung:

100

Burn® Mental Management



Veränderungen wagen!

101

Burn® Mental Management

Veränderungen wagen

Wenn sich die Dinge nicht so verändern,
wie Sie es sich vorstellen:

- Arbeiten Sie an Ihren Erwartungen und Vorstellungen!
- Suchen Sie Alternativen!
- Treffen Sie Entscheidungen!

102

Burn® Mental Management

- Sorgen Sie für sich und für diejenigen,
die Ihnen wichtig sind.
- Fragen Sie sich (1x im Monat), ob Ihnen das
Leben, so wie sie es derzeit führen, zumindest
in Teilen das gibt, was Sie sich wünschen.
- Kommen sie 3x hintereinander zu einem negativen
Ergebnis, sollten Sie etwas verändern.
- Warten Sie nicht zulange darauf, dass andere
oder das Schicksal für Sie etwas ändern wird.

103

Burn® Mental Management

- **Sie** müssen Ihr Leben positiv gestalten.
- Nutzen Sie dazu alle Potentiale, die verfügbar sind,
seien es eigene oder die von anderen hilfreichen
Menschen.
- Tun sie es bitte:

Wir haben nämlich (vermutlich)
nur das eine Leben !

104

Burn® Mental Management

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Burn® Mental Management

Prof. Dr. Georg Schürgers

Alois-Schoppe-Weg 4
59519 Möhnesee

Tel. 02924-878557
Fax 02924-878559
Mobil 0151-14162492
info@burnon.de

www.burnon.de

Burn® Mental Management
Mentale Potenziale und Gesundheit

Burn®Mental Health Management
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Burnon® statt Burnout
Motivation und Begeisterung in turbulenten Zeiten

C+amper® Skill Development im Unternehmen

Burn® Mental Management

Mental Health
Management

Mental
Potentials

Medicine

Business

Consumer

Education

Training

Consulting

Coaching

