

fit im job

»»»» BESSER WERDEN »»»»



10 **Lebenswichtig:**
Aus Fehlern lernen



28 **Eine Pause**
für die Hände



33 **In luftigen Höhen:**
Reise durchs Wallis

WEITERBILDUNG & KARRIERE

Assessment Testlauf im Wunschjob **6**

TIPPS & TRICKS FÜR DEN JOB

Kommunikation Was ich dir sagen wollte ... **8**

Fehlerkultur Von Pannen profitieren **10**

PC-Tipp Der Drucker, dein Freund und Helfer **13**

DOSSIER VERSICHERUNGEN & KRANKENKASSEN

Case Management Hilfe bei Bedarf **14**

Freizeitsicherheit Weniger Freizeitunfälle,
weniger Absenzen **18**

BGM Krankenkassen auf Präventionskurs **20**

GESUNDHEIT

KMU-Tagung Ein Tag für die Gesundheit **24**

Büromöbel Hauptsache die richtige Einstellung **27**

Koordinationsübungen Mit Hand und Verstand **28**

Forum BGM Ostschweiz Gesundheit braucht Vernetzung **29**

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Stress Haben Sie genug vom Stress? **30**

UNTERWEGS

Wallis Abenteuer und Unterhaltung **33**

UNTERNEHMEN MACHEN'S VOR

IN-Media AG «Alle sollen ihre Stimme einbringen» **36**

RWD Schlatter AG «Die Laufschiene zur Verfügung stellen» **40**

FIT UND FERTIG

Barbara Artmann «An den Wochenenden arbeite ich nicht» **46**

Rubriken

AKTUELL **4**

MARKTPLATZ • BUCHTIPP • VERANSTALTUNGEN **42/44**

VORSCHAU • IMPRESSUM **45**

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie starten Sie Ihren Arbeitstag? Ein gängiges Bild ist: Man genehmigt sich einen Kaffee, schwatzt kurz mit der Kollegin, fängt dann mit der Arbeit



an. Nun, das gilt längst nicht mehr für alle: Einer Umfrage des Online-Karriereportals Monster.ch zufolge nehmen sich nur 49 Prozent der Schweizer Berufstätigen Zeit für einen Kaffee, einen Schwatz oder für einen Überblick im Internet über die aktuellen Geschehnisse. Die anderen 51 Prozent verzichten auf ein Morgenritual am Arbeitsplatz.

Das war bei mir bisher auch so. Da ich die Erste im Büro bin, gibt es keinen Schwatz, und meinen Tee setzte ich jeweils nebenbei auf, während ich schon den Computer aufstartete. Eigentlich schade, so ein Morgenarbeitsritual ist doch schöner.

Die Lösung? Ein kleiner roter Punkt! Den habe ich nun auf den Startknopf meines Computers geklebt. Jedesmal, wenn ich die Maschine anwerfe, erinnert mich der rote Kleber daran, eine Dehnungsübung zu machen – statt mich gleich in meine Unterlagen zu stürzen. So komme ich zu einem Morgenritual, das auch mein Körper genießt.

Der Tipp mit dem Punkt stammt von Jasmine Serfözö (ihren Artikel über Stress lesen Sie ab Seite 30), er ist eine gute Hilfe, Vorsätze – wie Entspannungsübungen zwischendurch – einzuhalten. Kleben Sie den Punkt zum Beispiel an den Fenstergriff, und machen Sie jedesmal, wenn Sie diesen betätigen, eine Lockerungsübung. Erfrischend!

Franziska Meier, Chefredaktorin

Fotos: Ilya Masik, Tatiana Popova, beide Shutterstock / PD / Coverfoto: Elena Elisseeva, Shutterstock

Haben Sie genug vom Stress?

Nur schon ein einziger sorgenvoller Gedanke aktiviert unsere Stresshormone. Sie sind es aber auch, die Höchstleistungen ermöglichen und uns so befähigen, persönlich und geistig zu wachsen und uns zu entwickeln. Klar ist deshalb: Nicht die Stresshormone sind das Problem. Doch was ist es dann?

Von Jasmine Serfözö

AUTORIN

Jasmine Serfözö ist dipl. Stressregulations-trainerin SZS und Inhaberin des Unternehmens StressBalance, 8489 Wildberg ZH. Auch als StressDoktor unterwegs, bietet sie in Unternehmen Seminare und Einzel-Coachings für professionelle und ganzheitliche Trainings auf den Ebenen «Entspannung», «Bewegung», «Ernährung», «Energie-management» und «mentales Training», immer basierend auf der Emotionalen Intelligenz, an.

Telefon 052 385 44 44
Mobile 076 522 00 22
www.stress-balance.ch
office@stress-balance.ch

BUCH

Gib den Stresshormonen, was sie brauchen. Von Sepp Porta und Günther Zagler. Kreuz Verlag, 2002.

Positiv: Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen, weiche Knie. Essen wird zur Nebensache, Schlaf ist sowieso Zeitverschwendung. Unmöglich, einen klaren Gedanken zu fassen. Fakt ist: Verliebt zu sein, ist purer Stress. Denn Veränderungen, und sind sie noch so positiv, bedeuten immer eine enorme Ausschüttung von Stresshormonen. Stress kann ein berauschendes, süchtig machendes Gefühl sein.

Oder negativ: Der Alltag hat uns im Griff. Die Chefin wartet bereits seit gestern auf den noch ausstehenden Bericht. Und ausgerechnet heute nervt ein Kunde mit seinen ewigen Anrufen. Nur die Kopfschmerzen erinnern uns daran, eine Pause einzulegen.

Am liebsten würden wir davonlaufen. – Wen wundert's? Denn wir machen die Bekanntschaft mit den Stresshormonen Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Glukagon und Cortisol.

sorgt den Organismus mit Energie im Übermass. Aber nicht das bekannte Adrenalin, sondern das Stresshormon Noradrenalin ist es, welches, Sekunden darauf, fühlbar das Herz klopfen lässt. Innerhalb eines Sekundenbruchteils werden 300 Parameter im Körper verändert. Das Ziel? Pure Energie. Und dies mehrmals täglich.

Bewegung baut «Stress-Schlacken» ab

Stresshormone sind weder gut noch schlecht. Ob wir nun den Stress als Eustress (griechisch «eu» = «gut») oder als negativen Distress erleben – die hormonelle Lage ist immer die gleiche. Deshalb: Davonlaufen! Das ist jetzt das einzig Richtige. Aber nicht vor dem Chef oder der Kundin oder den Sorgen, sondern vor den Stresshormonen.

Sich in diesem Augenblick zurückzulehnen und zu versuchen, sich zu entspannen, wäre falsch. Denn jetzt braucht der Körper Bewegung, um die «Stress-Schlacken» abzubauen. Nur so funktioniert richtiger Stressabbau. Dabei ist Laufen das Effektivste, was man tun kann, um die Stresshormone zuverlässig abzubauen. Das ist es, was sie von uns verlangen.

• **Tipp:** Laufen oder gehen, im schnellstmöglichen Tempo, die Treppen hinauf, durch den Park – wer's tut, wird über die Wirkung erstaunt sein.

Die gefährliche Seite der Stresshormone

Die auf uns einwirkenden Reize lösen mehrmals täglich eine wahre Flut von Stresshormonen aus. Und diese bauen

Stresshormone meinen es gut mit uns

Der Wunsch, davonzulaufen, ist eine perfekt ausgeklügelte Reaktion unseres Körpers auf eine Gefahrensituation – auch wenn eine Angstsituation nur in den Gedanken stattfindet.

Was läuft ab? Die Stresshormone machen sich über den Zuckervorrat in der Leber her: Und der Körper ver-

SO BAUEN SIE WIRKSAM STRESS AB

- *Über den Körper: Sitzen Sie viel? Dehnen Sie regelmässig Ihre Muskeln. Und laufen Sie ab und zu dem Stress davon, damit er Sie nicht einholt.*
- *Über den Geist: Planen Sie Ihre Tätigkeiten schriftlich, basierend auf Ihrem Energierhythmus, und bauen Sie mehr Kreativitätspausen ein.*
- *Über die Seele: Schreiben Sie eine Woche lang täglich zehn Dinge auf, wofür Sie dankbar sind. Trainieren Sie die Achtsamkeit (Wahrnehmen des Augenblicks), beginnen Sie, das Leben mit allen Sinnen zu geniessen.*

sich immer weiter auf, sie kennen keinen Stopp. Wen wundert's also, dass wir nach einem stressigen Tag bereits wegen einer Mücke ausrasten?

Frust, Trauer oder Stimmungsabfälle «beheben» viele Menschen mit Antidepressiva, einem Dessert, Kaffee oder Rauchen. Im Augenblick ist dies der scheinbar einfachere Weg, sich besser zu fühlen. Rauchen, Medikamente und auch Frust veranlassen aber den Körper, nur noch mehr Stresshormone auszuschütten. Der Teufelskreis startet. Doch die Folgen bleiben nicht aus. Wenn die Signale missachtet werden, treten sie immer deutlicher auf. Beispiele: Aus den Kopfschmerzen wird Migräne und aus der Müdigkeit das Burnout – mit dem Zweck, endlich zu handeln.

Stress: ganzheitlich betrachten

Um wirksam gegen Stress angehen zu können, müssen wir Folgendes wissen: Stresshormone wirken auf Körper, Seele und Geist des Menschen.

- Auf der körperlichen Ebene zeigen sich Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Potenzprobleme, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen usw.
- Stresshormone beeinflussen auch die seelische Ebene und bewirken Ängste, Sorgen, schlechte Stimmung usw. Gerade Gefühle sowie die persönliche Einstellung sind dafür verantwortlich, wie heftig wir uns in einer Situation gestresst fühlen. Zudem zeigen sich die Emotionen immer auch auf der körperlichen Ebene.

- Auf der geistigen Ebene äussert sich der Einfluss von Stress mit Leistungseinbussen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit und einseitiger Denkweise.

Diese drei Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Das Ganze verhält sich wie bei einem gleichseitigen Dreieck: Sobald sich eine Seite des Dreiecks verändert, hat dies wiederum Einfluss auf die anderen Dreieckseiten.

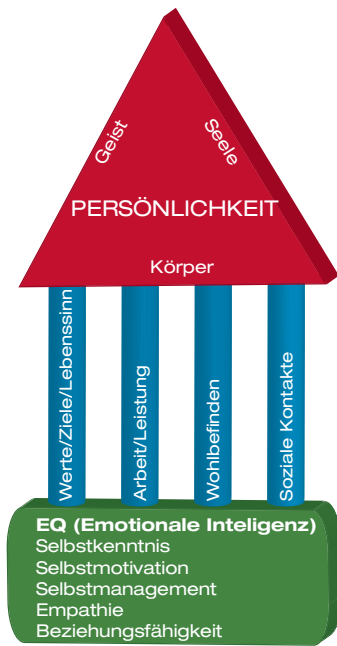
Die gegenseitige Beeinflussung der Ebenen funktioniert auch zum Stressabbau – über den Körper können wir an die Seele und an den Geist gelangen und umgekehrt. Deshalb: Öfter in innehalten und auf den eigenen Körper und die persönlichen Gefühle achten.

Reize, die täglich auf uns einströmen, können eine Flut von Stresshormonen auslösen. Und das bedeutet: pure Energie.



Grafik: Jasmine Serfözö / Foto: Bogu, Shutterstock

Lebenshaus



Hier ansetzen: Je stabiler das Fundament der Emotionalen Intelligenz ist und je stärker die Mauern des eigenen Lebenshauses sind, desto resistenter sind wir gegen Stress.

Stabiles Haus bauen

Im Vorhandensein körperlicher, seelischer und umfeldbedingter Ressourcen liegt markant der Unterschied, wie stark wir auf Stress reagieren. Das heisst: Je stabiler das Dach, je stärker die Mauern und das Fundament der Emotionalen Intelligenz sind, desto weniger lässt sich das Haus vom Wind des Lebens zerstören. Die Emotionale Intelligenz ist gerade deshalb auch in Führungsfunktionen ausschlaggebend für den Erfolg.

Selbstkenntnis/Selbstachtung: Gesundheit, beruflich und privat hohe Leistungen erbringen, eine glückliche Partnerschaft leben – dies geht nur, wenn wir uns gut um uns selber kümmern. Achtsamkeit und Meditation

helfen uns dabei. Je besser jemand sich selber kennt, um so besser gelingt es, den eigenen Stress zu managen. Aus der Selbstkenntnis entwickelt sich auch die Selbstmotivation, nachhaltig etwas zu verändern.

- **Tipp:** Stellen Sie sich jeden Tag die Frage: «Wie geht es mir, in diesem Augenblick? Fühle ich mich müde? Verspannt? Genervt? Und was würde mir jetzt guttun?» Streichen Sie alle Sätze, die mit «Ich sollte ...» beginnen, und ersetzen Sie sie mit «Ich will ...». Und plötzlich wird klar, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Gesundheit, Lebensfreude und Glück sind langfristige Ziele – zu denen wir aber bereits heute aufbrechen können. ••

ANZEIGE

**Aktiv
Gesund
Mobil
Dynamisch**

Steh-Sitz-Dynamik mit Stehpult rolls und Tischsystem ergonom fürs Büro oder Homeoffice!

officeplus
einfach gesünder arbeiten

Generalvertretung: **GLM NOVITAS**
Birkenstr. 47 · CH-6343 Rotkreuz · Tel. +41 41 250 83 83 · info@glm-novitas.ch · www.glm-novitas.ch

www.officeplus.de

«Die Laufschuhe zur Verfügung stellen»

Die RWD Schlatter ist laut Cash-Award 2009 der beste Arbeitgeber in der Schweiz. Nun ist der Hersteller von Sicherheitstüren für den IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention nominiert. Der Grund: organisch gewachsene Gesundheitsförderung und ein vorbildliches Betriebsklima.

Von Kathrin Fischer

ZUM UNTERNEHMEN

Die RWD Schlatter ist als Business-Unit der AFG spezialisiert auf die Herstellung von hochwertigen Sicherheitstüren. Der Umsatz beträgt 68 Mio p.a. 150 Mitarbeitende arbeiten an den vier Standorten Roggwil, Dietikon, Vevey und Lamone.
www.rwd Schlatter.ch

ONLINE

IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention (IBK: Internationale Bodenseekonferenz):
www.ibk-gesundheit.org

AUTORIN

Kathrin Fischer ist Journalistin und Kommunikationsberaterin. Ihr Motto: «Be the change you want to see in the world.» (Mahatma Gandhi)

Ein Unternehmen ist wie ein Spitzensportler. Nur wenn alles stimmt, Material, Training, psychische und physische Verfassung, kann man Höchstleistungen abrufen. Die Gesundheit der Mitarbeitenden gehört dazu. So definiert es der Geschäftsführer Roger Herzig. «Wer sich als Unternehmer mit Verbesserungspotenzialen befasst, kommt automatisch zum Thema Gesundheit», sagt er. Ein Unternehmen kann die Laufschuhe zur Verfügung stellen – laufen muss aber jeder selber.

Bei der RWD Schlatter läuft es gut. 2009 ist das beste Geschäftsjahr in der Unternehmensgeschichte. Ein massgeblicher beteiligter Faktor ist die Unternehmenskultur. «Produkte oder Dienstleistungen kann jeder kopieren», sagt Herzig. «Letzten Endes steht und fällt der Erfolg aber mit der Motivation.»

Massnahmen für die Motivation

Die Motivation der Mitarbeitenden ist bei der RWD Schlatter hoch. Das Unternehmen lässt sich seit 2007 als Arbeitgeber beim Cash-Award bewerten und erzielte den zweiten, den vierten, und letztes Jahr sogar den ersten Rang. Zudem wurde die RWD Schlatter als Oberthurgauer Unternehmen des Jahres 2009 ausgezeichnet.

Was ist der Grund, dass sowohl die Mitarbeitenden als auch die öffentliche Wahrnehmung das Unternehmen als vorbildlich bewerten? Vor zehn Jahren hat die Firma gleitende Arbeitszeiten ohne Blockzeiten eingeführt und gewisse Kontrollen abgeschafft. Der Geschäftsführer erkannte, dass sich die persönliche Performance der Einzelnen erhöht, wenn diese die Arbeitszeit nach ihrem Biorhythmus einteilen können. «Die Freiheiten werden selten in Anspruch genommen», räumt Herzig ein. Die Leute arbeiten mehr als vor zehn Jahren. Es ist das Wissen, dass sie später zur Arbeit kommen könnten, das motiviert.

Vorsorgen für den Notfall

Arbeitssicherheit ist in der Holzbranche seit jeher ein Thema. 2008 erreichte RWD Schlatter erstmals die magische Marke von null Betriebsunfällen. Als präventive Massnahme waren zuvor Defibrillationsgeräte stationiert worden. Jährlich wird ein Mitarbeiterstab in der Handhabung geschult. «Eine sinnvolle Investition», meint Roger Herzig, «denn die Gesundheit der Mitarbeitenden ist ein zentrales Gut.» Aus Erfahrung weiss er, wie lange es gehen kann, bis die Ambulanz endlich eintrifft.

Megathema Stress-Balance

Seit acht Jahren kauft RWD Schlatter in der Region Früchte für die Mitarbeitenden ein. Auch Mineralwasser wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Als Roger Herzig dann vor einiger Zeit in seinem Bekanntenkreis mit dem Thema Burnout als Stressfolgeerscheinung konfrontiert wurde, begann der Geschäftsführer, auch über dieses Thema nachzudenken.

Vom Beratungsunternehmen Stress-Balance geleitet, wurde im Jahr 2009 mit 60 Prozent der Mitarbeitenden in Gruppen à maximal zehn Personen ein Seminar-Zyklus abgehalten. Ausgewählt wurden die Mitarbeitenden nach dem Grad ihrer Betroffenheit im Arbeitsalltag vom Geschäftsführer selbst. Weigerungen gab es keine. In den Seminaren wurden auch Dehnungsübungen für den Arbeitsplatz vermittelt.

Das neue Denken, dass es die Pausen braucht, um effizienter zu arbeiten, ist gerade in Unternehmen schwer in den Köpfen zu verankern. «Viele Mitarbeitende genieren sich, Übungen während der Arbeitszeit zu machen», sagt Herzig. «Eine optimale Performance ergibt sich aber aus dem richtigen Verhältnis aus Spannung und Entspannung und nicht aus einer andauernden Überbelastung der eigenen Ressourcen.» Des-

halb wurde die Seminarleiterin Jasmine Serfözö (einen Artikel von ihr finden Sie auf Seite 30) nochmals geholt, um im gesamten Unternehmen mit den Angestellten Übungen zu wiederholen.

BGM in Arbeit

Die RWD Schlatter verfügt seit Jahren über eine Fluktuationsrate unter fünf Prozent und über eine hohe Rückkehrerquote. Im Rahmen des sich derzeit in Arbeit befindlichen Konzepts für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sollen neu auch Fehlzeiten und Rückkehrerquote detailliert erhoben werden. Bisher fanden Gespräche und Erhebungen noch nicht standardisiert statt. Ergänzt werden soll der Professionalisierungsschritt mit zuwendenden Massnahmen: Bleibt ein Mitarbeitender aus Krankheitsgründen zu Hause, wird ihm ein Päckchen mit einem Vitamin-Aufbaupräparat geschickt.

«Die Statistik wird beweisen – wenn wir sie denn haben, dass sich der Aufwand in Sachen Gesundheit bestens rechtfertigen lässt», ist Herzig überzeugt. Rigide Kosten-Nutzen-Überlegungen hält er für absurd. Aus seiner Sicht lohnt sich der Aufwand für das Unternehmen allein schon wegen der positiven Feedbacks und der spürbar gestiegenen Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden.

Gesundheit als Erfolgsstrategie

«Gesundheit ist strategisch wichtig», sagt Herzig. Künftig wird bei der RWD Schlatter das Gesundheitsmanagement ein fester Bestandteil der Strategie. Erste Massnahmen sollen bis Ende 2010 unter Dach und Fach sein. Bereits in Diskussion sind Seminare zum Thema Ernährung für Mitarbeitende und Familienangehörige.

Auch wenn noch keine standardisierten BGM-Abläufe bestehen und Statistiken fehlen, viel läuft bei der RWD Schlatter auch ohne dies richtig. Besonders stolz ist Roger Herzig nicht auf die vielen Preise oder die IBK-Nominierung, sondern auf die eigene, unverwechselbare Unternehmenskultur. Diese ist organisch gewachsen, da nicht nur



Mitarbeiter Marco Gartwyl bei einer Dehnungsübung in seinem Büro.

über die Gewinnmaximierung, sondern das Wohl der Mitarbeitenden in den auch über zentrale Fragen des menschlichen Daseins nachgedacht und damit Mittelpunkt unternehmerischer Überlegungen gestellt wurde. ●●

PREISE UND NOMINIERUNGEN

2007: Silber an der Marketing-Trophy

2007: 2. Rang Cash-Award

2008: 4. Rang Cash-Award

2009: 1. Rang Cash-Award (bester Arbeitgeber der Schweiz)

2009: 3. Rang Young Leader Award

2009: Oberthurgauer Unternehmen des Jahres 2009

2010: Nomination für den IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention (IBK: Internationale Bodenseekonferenz)