



**Herzlich Willkommen zum Vortrag**

**“Gesund und stressfrei  
durch den Arbeitsalltag”**

**Referenten:**

**Petra Goller & Andrea Hagen**

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

# Was ist Gesundheit?



Petra Goller

## Definition lt. Weltgesundheitsorganisation

**Gesundheit ist ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Behinderung.**

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

# Was ist Stress?

**Definition nach Dr. Hans Selye:**

**Stress ist die bei seelischen Erregungen oder körperlichen Belastungen eintretende Anpassungsreaktion.**

**Ursachen, die zur Stressreaktion führen =**



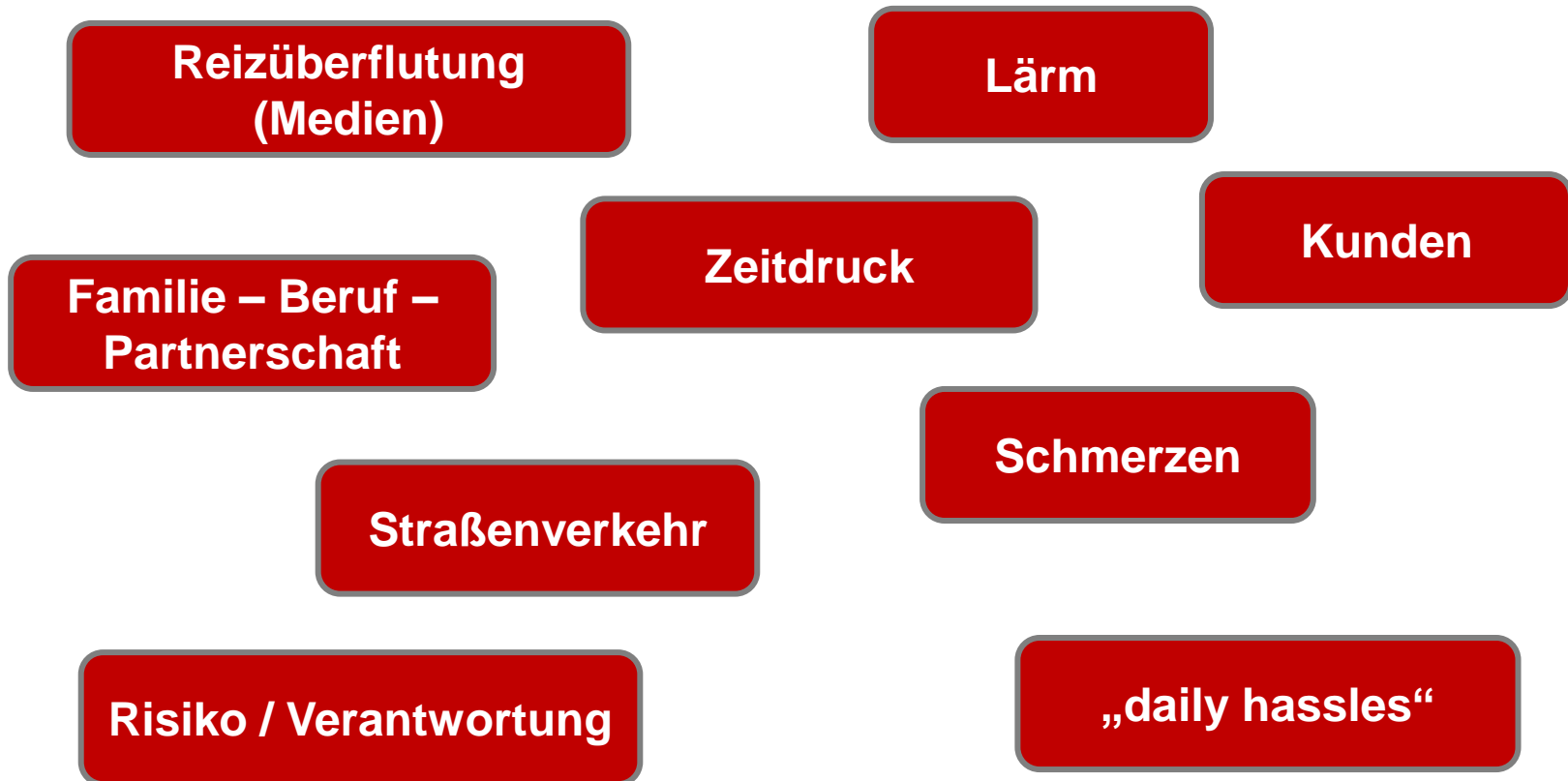
**STRESSOREN**



# Private und berufliche Stressoren



Petra Goller



# Positiver und negativer Stress

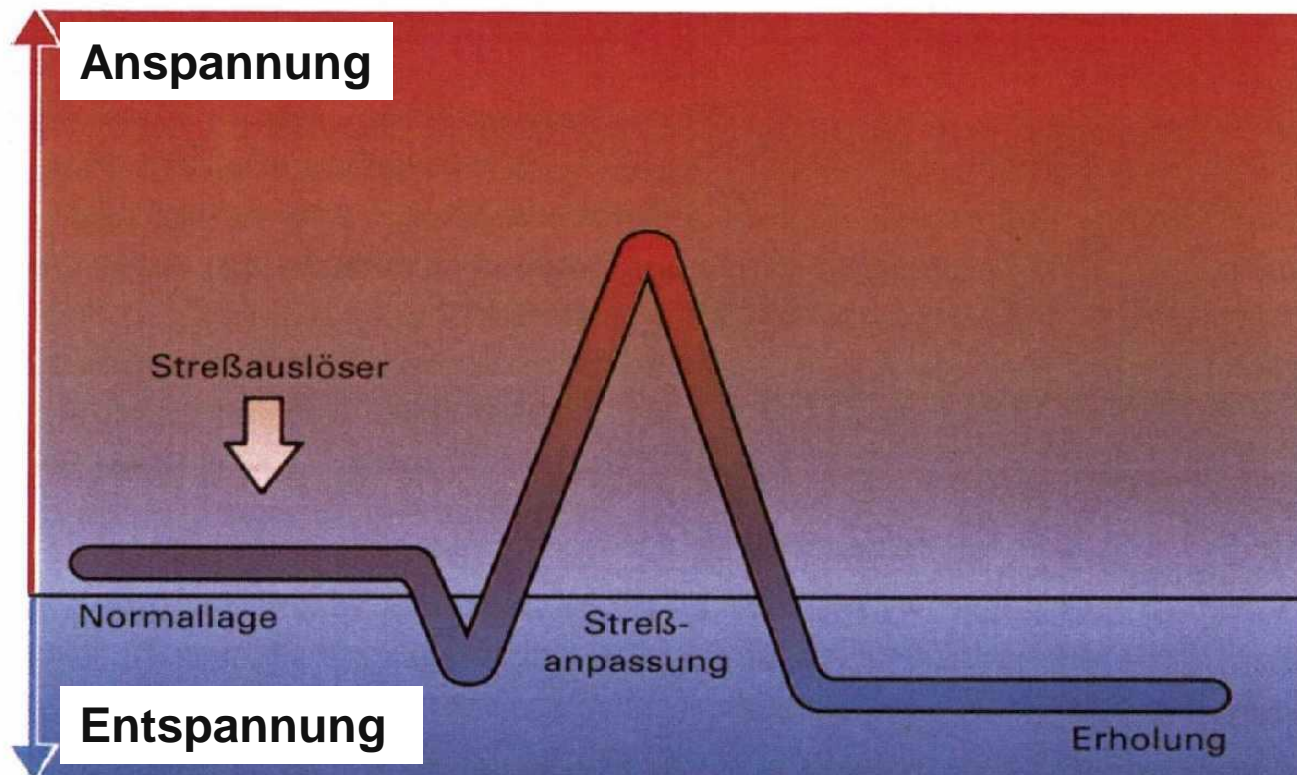


A) Positive Ausprägung = Eustress  
(anregender, leistungssteigerender Stress)

B) Negative Ausprägung = Distress  
(leistungsmindernder, krankmachender Stress)

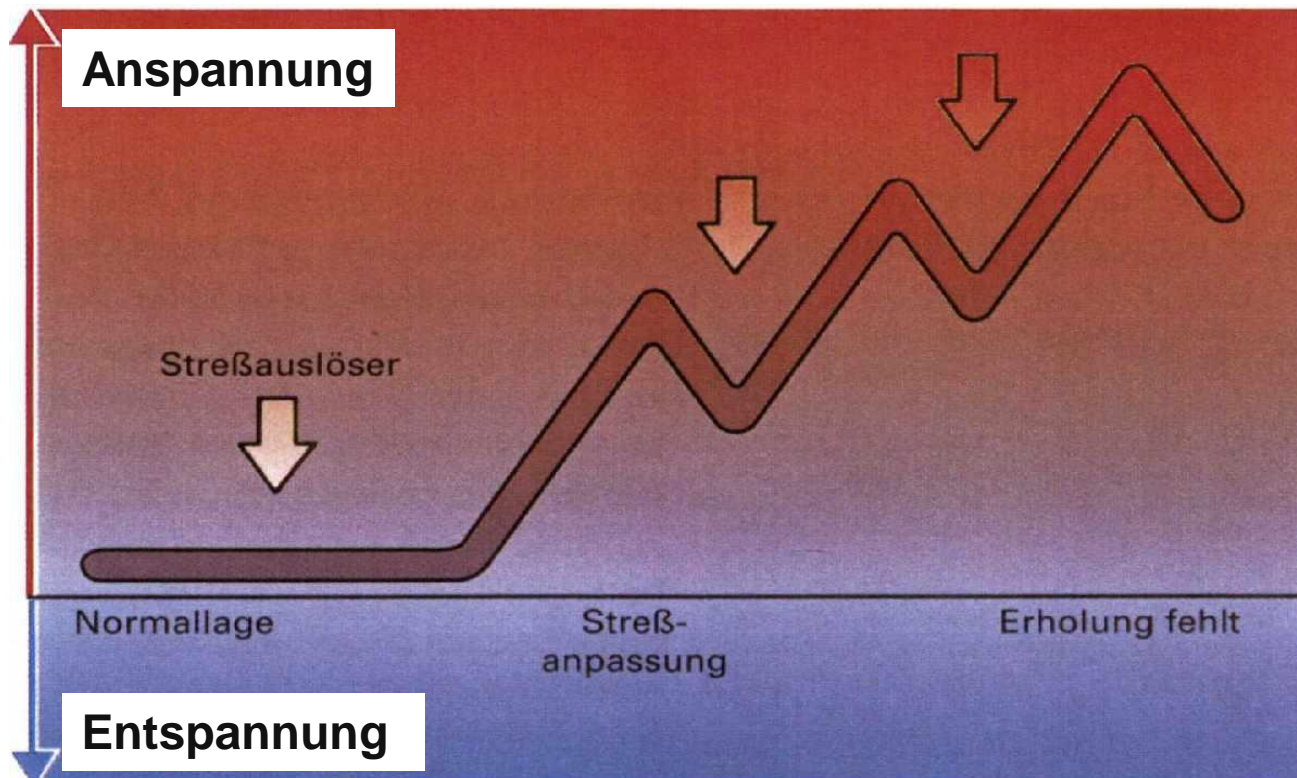


# Positiver Stressverlauf



Quelle: Lesch/Förder: Kinesiologie: Aus dem Stress in die Balance, 2004.

# Negativer Stressverlauf



Quelle: Lesch/Förder: Kinesiologie: Aus dem Stress in die Balance, 2004.

# Stressreaktionen im Gehirn



Petra Goller

Gefahr, Zeitdruck, daily hassles = **Stressor**



Ausschüttung von Stresshormonen



**(Stress)Reaktionen**

# Stressreaktionen auf 4 Ebenen



<b>Kognitive Ebene</b>	<b>Emotionale Ebene</b>	<b>Physische Ebene</b>	<b>Verhaltens-Ebene</b>
Blackout  Selbstzweifel  Entscheidungsschwierigkeiten	Angstgefühle  Gefühl der Überforderung  Reizbarkeit	Erhöhung der Muskelspannung  Bluthochdruck  Herzklopfen	Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen  Sinkende Produktivität  Mangelnde Konzentration

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

# Frühwarnsignale von Stress

**Ungeduld / Reizbarkeit**

**Kopfschmerzen**

**Verspannungen  
(Nacken, Kiefer)**

**Körperl. Unwohlsein  
(Reizdarm)**

**Erschöpfung bis hin zu  
„ich kann nicht mehr“**

**Schlafstörungen**

**Ängste konkret bis hin  
zu Zukunftsängsten**

**Infektionsanfälligkeit**

# Stress-Signale bei meinen Mitarbeitern



Petra Goller

**Erhöhung der  
Fehlzeiten**

**Zunahme von  
Fehlern**

**Gereiztheit, Ungeduld**

**Meiden sozialer  
Kontakte**

**Erröten /  
Stressflecken am Hals**

**negative Grundhaltung**

**Zittern der Hände**

**Konzentrations-  
probleme**

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**



# Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

## Entspannung durch richtige Atmung

**Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch**

**Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie in Gedanken bis drei**

**Kleine Atempause einlegen**

**Ausatmen durch den Mund und im gleichen Tempo bis vier zählen**

**Anspannung lösen**

# Eigenverantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

## Entspannung durch Aktivität

- **Laufen Sie Treppen hoch statt den Aufzug zu nutzen**
- **Stehen Sie beim Telefonieren auf und laufen hin und her**
- **Legen Sie kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück**
- **Bewegung im Freien, z.B. Nordic Walking, Lauftraining, Radfahren**

# Eigenverantwortung – was kann ich tun?



## Ernährung als Stresskiller

- **Essen Sie nicht im Stehen oder Gehen oder während Sie etwas anderes tun (mailen, lesen, im Internet surfen, telefonieren ...)**
- **Verteilen Sie regelmäßige kleinere Mahlzeiten über den Tag**
- **Nehmen Sie möglichst viel Obst und Gemüse zu sich**
- **Gut kauen**
- **Trinken Sie viel**

# Eigenverantwortung – was kann ich tun?



## Wahrnehmungs- lenkung

- **Schauen Sie aus dem Fenster und konzentrieren Sie sich auf etwas, das Sie sehen**
- **Lösen Sie ein Sudoku**
- **Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz und holen Sie sich am Kiosk gegenüber einen Riegel ...**

# Verantwortung als Unternehmerin



Petra Goller

Vorbildfunktion

Ehrliches  
Interesse zeigen

Gesundheits-  
gerechter  
Führungsstil

„Klima“ für  
Stressbewältigung

Geregelte  
Arbeitszeiten

Informationspolitik und  
Transparenz

Gesunde Ernährung im  
Unternehmen

Arbeitsbedingungen

Gesundheits-  
management

# Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

**Ehrliches Interesse  
zeigen**

- **Morgenrunde einführen**
- **Kurze Fragen nach dem Befinden (wie geht's, wie läuft's)**
- **„Schwätzchen“ unter Kollegen tolerieren**

# Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

## „Klima“ für Stressbewältigung

- **„Open-door-Politik**
- **Regelmäßiges Feedback zu Arbeitsleistungen – positive Dinge hervorheben**
- **Ausreichend Zeit einräumen für die Erledigung der Arbeitsaufgaben**

# Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

## Gesundheits- management

- **Workshops und Vorträge zu Gesundheitsthemen (Ernährung, Rauchen)**
- **Maßnahmen zur Einübung von Entspannungstechniken**
- **Trainings zum Thema Stressbewältigung**



# Verantwortung – was kann ich tun?



Petra Goller

## Arbeitsbedingungen

- Halten Sie Lärmquellen gering
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima (Lüften, Luftfeuchtigkeit)
- Persönliche Gestaltung der Arbeitsplätze (Bild, Pflanze ...)

# Agenda:



Petra Goller

- **Was ist Gesundheit?**
- **Was ist Stress?**
- **Frühwarnsignale von Stress**
- **Möglichkeiten der Stressbewältigung**
- **Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement**

# Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement



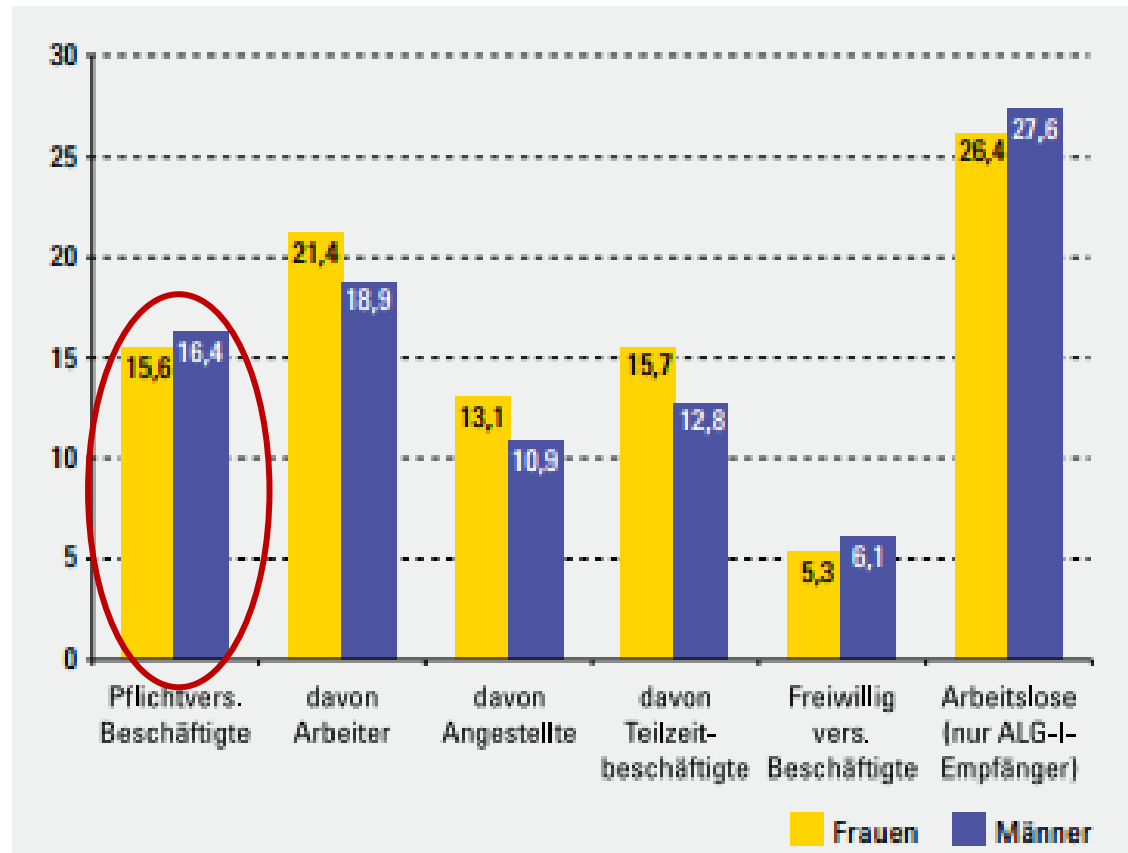
Petra Goller

**Nach Angaben der Krankenkassen BARMER und AOK lassen sich pro Euro, der für betriebliches Gesundheitsmanagement eingesetzt wird, bis zu fünf Euro an Kosten durch gesundheitliche Probleme einsparen.**

Quelle: AOK und Barmer

**Hinzu kommen die „weichen Faktoren“, wie Mitarbeiterzufriedenheit und Arbeitsbereitschaft, die natürlich auch wirtschaftlich relevant sind.**

# Arbeitsunfähigkeit nach Versichertenstatus

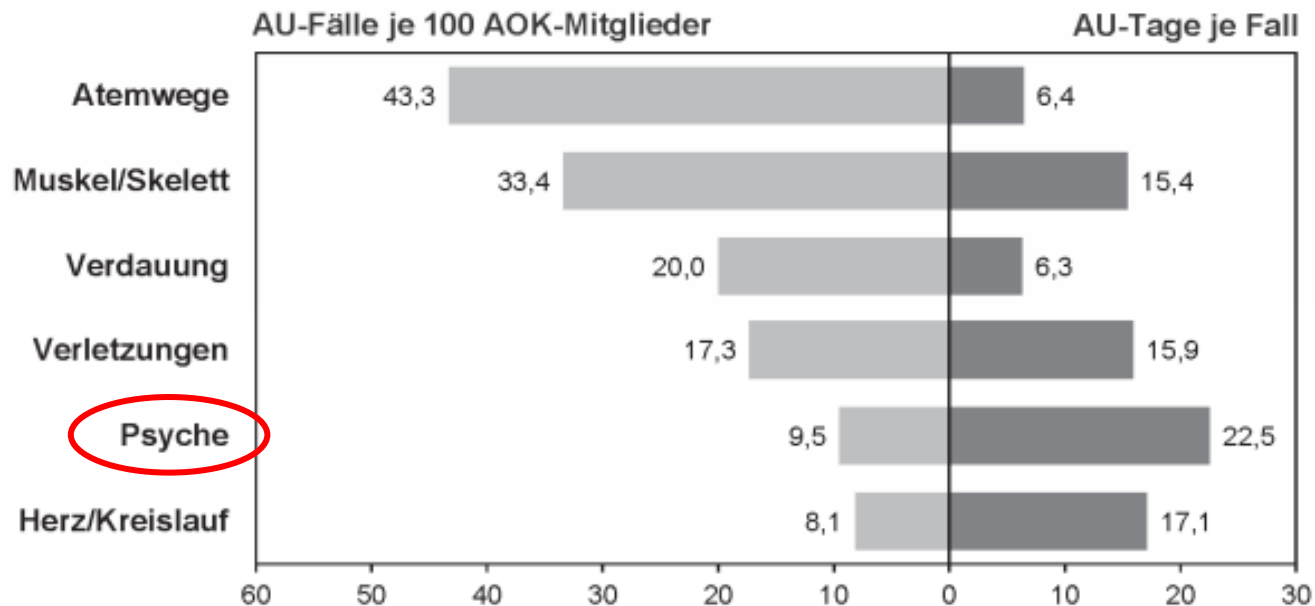


Quelle: Bundesverband BKK Gesundheitsreport 2012

# Erkrankungen nach Ausfallzeiten



Petra Goller



- **Steigende Anzahl von Stresserkrankungen am Arbeitsplatz: Etwa 30% der Deutschen leiden an arbeitsbedingtem Stress**

Quelle: AOK Fehlzeiten-Report 2012 @WIdO / Bundesverband BKK Gesundheitsreport 2012

# Die Folgen



Kostenfaktor	Betrag in € <sup>2</sup>
Durchschnittlicher Stundenlohn (Angaben 2001)	14,74 €
Lohnnebenkosten = 78,8%	11,62 €
<b>Lohnkosten pro Stunde</b>	<b>26,36 €</b>
Lohnkosten pro Tag (8 Stunden)	210,80 €
Indirekten Ausfallkosten / Tag	216,91 €
Gesamtausfallkosten / Krankheitstag	409,03 €
<b>Lohnausfallkosten pro Jahr und Arbeitnehmer (14,5 Tage pro Arbeitnehmer)</b>	<b>3.056,60 €</b>
<b>Krankheitsbedingte Ausfallkosten pro Jahr und Arbeitnehmer (14,5 Tage pro Arbeitnehmer)</b>	<b>5.930,93 €</b>

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

# Einsparpotenzial



Petra Goller

**Ziel:**

**Reduzierung der Krankheitstage um 1,5 Tage je MA/Jahr**

**Gesamtausfallkosten pro Krankheitstag: € 410,00**

**Reduzierung um 1,5 Tage im Jahr: € 615,00**

**Bei 20 MA im Unternehmen: € 12.300,00**

**Bei 50 MA im Unternehmen: € 30.750,00**

**Bei 100 MA im Unternehmen: € 61.500,00**

**Der Mensch , der zu beschäftigt ist,  
sich um seine Gesundheit zu  
kümmern, ist wie ein Handwerker,  
der keine Zeit hat seine Werkzeuge  
zu pflegen**

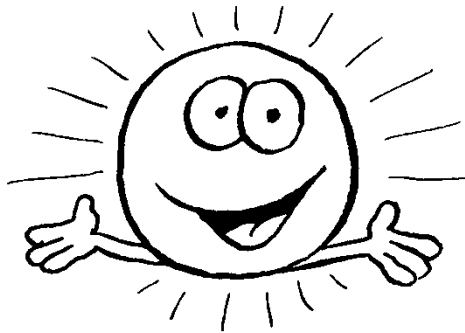
Friedrich von Hagedorn 1708 - 1754





Petra Goller

# Fragen? Jederzeit gerne!



PeGo Petra Goller  
Beratung \* Training \* Coaching  
Altenburger Str. 46  
96049 Bamberg

Tel. +49 (0) 951-509829-05  
Fax +49 (0) 951-509829-06  
Handy +49 (0) 170-9011634

[kontakt@pego-coaching.de](mailto:kontakt@pego-coaching.de)  
[www.pego-coaching.de](http://www.pego-coaching.de)