

Power – woher auf Dauer?

Mit unseren persönlichen Energieverbrauch so hauszuhalten, dass wir die Anforderungen des Alltages gut bewältigen und dabei das Leben mit seinen Möglichkeiten genießen können, das ist die Aufgabe der Zukunft.

Ausgehen und tanzen, feiern und trinken, ein Wochenendtrip nach London, nach einem arbeitsreichen Tag schnell auf die nächste Veranstaltung, zeitgleich mit mehreren Freunden auf Instagram, facebook und linkedin kommunizieren.

Schnelle Booster sind sexy und easy!

Doch wie sieht der langfristige, nachhaltige Erfolg im Hinblick auf den persönlichen Energielevel dabei aus? Irgendwann kommt – so sicher wie der Herbst nach dem Sommer - der Moment der Überforderung, der Müdigkeit, vielleicht begleitet von einer Grippe, Schlafstörungen oder einem überreizten Magen.

Ein Erlebnis der anderen Art

Bei meinem Urlaub in einem fernen Land wurde ich zurück versetzt in die Zeit unserer Großeltern. Alles geschieht langsam, die einzige Kuh wird in der Früh auf die Weide begleitet und am Abend in den Stall zurückgebracht. Die Mittagspause wird ruhend im Schatten verbracht. Der Lebensstandard ist ein anderer – Urlaubsreisen, Kosmetikartikel und Markenkleidung gibt es hier nicht. Es drängt sich in dieser Situation die Frage auf: Schuften wir 48 Wochen im Jahr in einem sehr hohen Tempo, um uns viel „leisten“ zu können und um dann – in den wenigen Wochen Urlaub – uns vom restlichen Jahr zu erholen?

Nachhaltig, langfristig – langweilig?

Jeder weiß, was fit hält und gut tut: Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und genügend Ruhephasen werden seit Jahrzehnten propagiert und immer

wieder mal ins alltägliche Leben integriert. Zu Neujahr, nach einer Phase der Erschöpfung, werden gute Vorsätze gemacht und in manchen Momenten wird es wieder deutlich, dass es auch anders gehen würde. Doch der Rhythmus unserer Gesellschaft wird wieder stärker und diese unspektakulären, sanften, unaufgeregten Energiequellen werden wieder mal verdrängt von den „sexy Boostern“.

Gesundes Arbeiten


Wie wird darauf geachtet, dass sich die Mitarbeiter:innen wohl fühlen? Wöchentlicher Obstkorb und zweimal im Jahr eine üppige Betriebsfeier? Oder regelmäßige Seminare zu Kommunikation und Konflikt Bewältigung, zu Zusammenarbeit und partizipativer Mitgestaltung? Es ist derselbe Trend erkennbar wie auf der persönlichen Ebene: kurzfristig, lustig und wenig aufwendig versus langfristig, herausfordernd und persönlich. Die Akzeptanz der Mitarbeiter:innen für eine Weihnachtsfeier ist einfacher zu erhalten wie für Monate lange Prozess zur Verbesserung der internen Kommunikation. Kurzfristig kann man sich mit den „sexy boostern“ sehr gut behelfen, über manches Problem drüber schaukeln. Mittel- und langfristig funktionieren diese Konzepte weniger und plötzlich steht man vor einer größeren Herausforderung: Reibungsverluste durch schlechte Kommunikation, Leerläufe durch fehlende Motivation, nicht gelöste Konflikte, endlose Sitzungen ohne Ergebnisse oder gar Kündigungen oder lange Krankenstände.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement, ist im deutschsprachigen Raum bereits sehr etabliert, bei uns in Südtirol beginnt dieser Ansatz verstärkt Fuß zu fassen.

BGM meint – in aller Kürze – gesunde und produktive Zusammenarbeit in Unternehmen zu stärken. Es wird nicht nur die Führungs-/Management-Ebene berücksichtigt, sondern alle Mitarbeiter:innen mit einbezogen. Dabei werden beim BGMP-Prozess die inhaltlichen Schwerpunkte der jeweiligen, betriebliche Situation angepasst.

vival.institute ein innovatives Unternehmen

Als zentrales Produkt bietet das vival.institute betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) für Betriebe an. Dazu Christa Delmonego: „Das Vival.institute besteht aus einem Netzwerk von elf Beraterinnen und Beratern mit unterschiedlichen Schwerpunkten, umfangreicher Berufserfahrung und viel Know-how. Das macht es uns möglich, die unterschiedlichen Bereiche eines BGM-Prozesses qualitativ hochwertig anzubieten und durchzuführen.“ Dazu noch ein Tipp von der vival.institute-Partnerin: „Jeder sollte sich sowohl auf privater Ebene als auch im beruflichen Kontext immer wieder für nachhaltige Energiequellen entscheiden um dadurch sein/ihr Leben und Wirken gesund zu gestalten. Zwischendurch sind kurzfristige „sexy booster“ willkommen und tun gut, als Dauerlösung sind sie nicht empfehlenswert. Sowohl als auch statt entweder oder. In diesem Sinne freue ich mich auf die ausgedehnte Bergtour und auf die nächste Weihnachtsfeier!“ 



Autorin

Dott. Christa Delmonego - Betriebliche Organisation & Entwicklung – Coaching – Seminare www.schnittmenge.org; Partnerin von www.vival.institute – lebens.werte Arbeitswelten