

In meinem bisherigen Tun und Handeln ist mir aufgefallen, dass manchmal versucht wird, neue Probleme mit alten Denk-, Verhaltens- und Handlungsmustern zu lösen. Aus bekannten Erfahrungen abgeleitete Strategien und in der Vergangenheit erlernte kognitive Fähigkeiten sollen in ihrer Bedeutung zur aktuellen Lösungsfindung keinesfalls geschmälert werden. Zugleich ist das Verschließen vor biologisch wie wirtschaftlich unaufhaltsamen Veränderungsprozessen auch wenig vorausschauend, um langfristigen Unternehmenserfolg zu gewährleisten. Viel Raum für innovative Ideen im Tagesgeschäft bleibt zudem oft nicht, verschlingt der arbeitsreiche von Routineabläufen gezeichnete Arbeitsalltag oft sämtliche Zeitreserven. Daher...

Meine Vision. Integration und Ganzheitlichkeit. Wo Menschen gemeinsam arbeiten, fallen Späne. Manchmal leider nicht nur in Form haptisch fassbarer Produktionsüberschüsse, wenig merklicher Eisensplitter oder Reisswolfschnippsel. Vielmehr in metaphorischer Hinsicht in Form zwischenmenschlich unausgesprochener Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten, mangelnder Wertschätzung, fehlender Sinnhaftigkeit. Späne, die sich in bekannte Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster von MitarbeiterInnen wie Führungskräften bohren. Veränderungen gestalten sich unter diesen Voraussetzungen emotional schmerzhaft. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein Organisationsentwicklungsinstrument, um diesen Phänomenen mit wertschätzender Haltung zu begegnen.

MitarbeiterInnen zukünftig als MitgestalterInnen zu verstehen lohnt sich, denn jede(r) ist in seinem Arbeitsbereich der/die Experte/Expertin und weiß, was es für gesundes, leistungsbereites Arbeiten braucht.

Lassen Sie uns angstgeschwängerten Zukunftsvisionen über ein „statisches Wirtschaftssystem“, die „nicht zu rettende Jugend von Heute“, „die schwierige Arbeitslage ab 50/nach der Karenz/als Frau/als Mann“, um nur einige gesellschaftlich kursierende Haltungen zu nennen, neu beleuchten. Ich vertrete die Haltung, dass individuelle Problemstellungen je Unternehmen individuelle Lösungen und Gesundheitskonzepte fordern. So können gesundheitsfördernde verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen umgesetzt werden. Ich biete Ihnen Möglichkeiten zur authentischen Planung und Umsetzung derselben und höre gerne zu, um mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach gesundheitsfördernden Ressourcen zu gehen. Handeln wir gemeinsam im Hier und Jetzt. Denn letztlich besteht die Zukunft aus vielen kleinen bausteinartigen Momenten, die einmal im Hier und Jetzt waren. Und diese Zukunft muss nicht zwangsläufig „dunkelbunt bis schwarz“ oder wirtschaftlich fatal enden, sofern JETZT ein Aufbruch erfolgt.

Was mir sonst noch wichtig ist: Unvoreingenommene Fragen stellen. Als neutrale Beraterin außerhalb Ihres Systems führen banale Grundfragen oft zur Entwirrung komplexer Themenstellungen und eröffnen Raum für neue Lösung in bestehende Unternehmensstrukturen. Zusammenfassung: Mögen Wirtschaftsverhältnisse sein wie sie sind, wo ein Wille, da auch Möglichkeiten für Veränderung, selbstbestimmtes und freudvolles Arbeiten.

LÅNG LEBEN, G'SUND BLEIBEN

Meine Erfolgsfaktoren

- Know-how und der Hang zu stetiger Weiterentwicklung
- Vernetztes Denken
- Zuverlässigkeit & Ausdauer
- Abschluss qualitativer win-win-Geschäftsbeziehungen (Handlungskonglomerate), die vorrangig das Ziel verfolgen, gewünschte Dienstleistungen fachkompetent und zeitnah durch vernetzte Kooperationspartner abzudecken. Viele Menschen mit unterschiedlichen Talenten können gemeinsam Großes bewegen.
- Freude & Begeisterung

Persönliche Ziele

- Individuell angepasste gesundheitsfördernde Maßnahmen mit Menschen unterschiedlichen Alters-, Geschlechts, verschiedener Herkunft, Tätigkeit und gesundheitlicher Vorgeschichte sowie Branchen spürbar realisieren.
- Humanistisch konstruktive Ideen zu einem wertschätzenden Miteinander in die Wirtschaft implementieren.
- Von Menschen in der Wirtschaft statt von Humankapital sprechen.
- BGF weiter als betriebswirtschaftliches Maß für Geschäftserfolg etablieren.
- Als persönliches Vorbild agieren. Denn Produktivität, Leistungsbereitschaft und Arbeitsfreude kehren nach psychosozialen Erkrankungen und erfolgreichem Wiedereingliederungsmanagement durchaus wieder zurück.

Eine Gedankenreise. Nach einem arbeitsreichen Tag fahren Sie in Ihrem Auto eine schöne Landstraße entlang in Richtung Heimat. Die Sonne ist nur noch minimal am Horizont zu sehen. Ein bisschen abgekämpft und müde sind Sie auch schon. Der Magen grummelt, wobei nicht ganz klar ist, ob dies auf die sieben Besprechungskaffees, ein Hungergefühl oder auf das Konfliktgespräch mit Ihrem Arbeitskollegen/Kunden/Chef des heutigen Arbeitstages zurückzuführen ist. Beladen haben Sie ihr Auto mit dem zuvor beschriebenen schwerfälligen Gedankenkoffern. Sie erinnern sich? Statisches Wirtschaftssystem usw. Seufz! Ganz schön viel Ballast fährt mit. Es dämmt. Sie schalten die Scheinwerfer ein, bemerken jedoch, dass nur einer leuchtet. Ein bisschen erinnert das wieder an die Kaffee-Konfliktgespräch-Frage in Zusammenhang mit Ihrem körperlichen Befinden. Der Scheinwerfer könnte symbolisch für Ihre belastenden Gedanken stehen. Leuchtet nur jener Scheinwerfer, dem Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit schenken? Lassen Sie uns gemeinsam zum genannten, negativ behafteten pathogenetischen Scheinwerfer (problemorientiert), der am heutigen Arbeitsalltag verstärkt im Einsatz war, zusätzlich den salutogenetischen Scheinwerfer (ressourcenorientiert) hinzuschalten. Es kann sein, dass dazu erst eine neue Glühbirne, sprich Sichtweise erforderlich ist. Was nicht gut funktioniert, wissen wir in vielen Fällen nur zu gut. Diese können wir binnen Sekunden und mit voller Emotion aufzählen. Lassen Sie uns gemeinsam Sätze wie „Das ist halt so und wird immer so bleiben.“ „Das habe ich schon immer so gemacht. Die werden sich alle nie ändern.“ oder „Ich will's ja ändern, aber weiß nicht wie/das kostet zu viel.“ konstruktiv reflektieren. Sie selbst haben es in der Hand, mit voller Leuchtkraft Ihr Sichtfeld auf der Straße des Arbeitslebens zu erweitern! Weiter im Gedankenexperiment: Sie haben nicht vor, weiterhin nachts mit diesem einseitig funktionierenden Scheinwerfer zu fahren. Oder mit dem Parklicht. Oder schlimmer noch, ohne Licht. Noch dazu bremst der Ballast im Kofferraum Sie ziemlich am weiter kommen. Stellen Sie sich vor, Sie trauten sich eines

Tages gar nicht mehr zu fahren, weil beide Faktoren die Geschwindigkeit hemmten und für eine neuerliche Beschleunigung weder Kraft noch Kraftstoff übrig wären. Oder weil ihr Gefühl Ihnen sagt, dass alle beruflichen Handlungen Sie bisher nur in eine Sackgasse und in nicht auszuhaltende, unterbelichtete Stausituationen geführt haben. Und Ihre Erfahrung sagt Ihnen, dass daraus nur die Besten der Besten, die brillantesten Business-Experten durch ein Nadelöhr - quasi die emotional und finanziell kostenintensiven Mautstellen des ultimativen Erfolges - in ein begeistertes, selbstbestimmtes Arbeitsleben mal eben so „durchrutschen“. Aber die haben einfach echt Glück oder sich gesundheitlich so ans Limit gearbeitet, dass Erfolg halt die einzig logische Schlussfolgerung sein müsse. Wieder ein skizziertes Bild, dass in manchen Alltagsgesprächen Einzug hält. Ein beklemmendes Bild und dennoch darf ich die Gedankenreise hiermit aufheben und Sie bitten in Ihre Einfahrt abzubiegen, auszusteigen, ins Haus/die Wohnung zu gehen, Jacke und Tasche abzustellen und sich an Ihren Lieblingstort zu begeben. Atmen Sie nun tief durch und erinnern sich voller Leichtigkeit an ihre Lieblingsmusik, den schönen Urlaub, den besten Moment mit Freunden, Kindern oder Haustieren. Ein Wohlfühl sollte sich ausbreiten. Beklemmung adé!

Mein Vorschlag für unsere gemeinsame Arbeit. Abseits eines gesunden Branchenüberblicks mit Benchmarks und der Ableitung projektspezifischer Orientierungspunkte bei Mitbewerbern, lassen Sie uns aufhören zu vergleichen. Schätzen wir, was schon da ist und mobilisieren positive Energie um mit kleinen Veränderungen große zwischenmenschliche Erfolge in Ihrem Unternehmen zu erzielen. Sofern Sie sich freuen, beide Scheinwerfer anzuknippen, ist die ideale Arbeitsbasis für gesundheitsfördernde Arbeit geschaffen. Ich bin „nur“ die temporäre Begleiterin, soll ein für Sie stimmiges BGF-Projekt doch letztlich in ein für Sie stimmiges, einfach umzusetzendes Betriebliches Gesundheitsmanagement übergehen. Gesundheitsaspekte sollen ganz selbstverständlich in bestehende Strukturen und Unternehmensprozesse integriert werden. Schon lange geht es um viel mehr, als nur um weniger Krankenstände oder um das stetige Argumentieren für oder gegen Lohnerhöhungen in puncto Gesundheit am Arbeitsplatz. Menschen brauchen auch Sinn, Wertschätzung und Freude bei der Arbeit, um ein Kohärenzgefühl zu unterstützen¹. D. h. Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit von Arbeitsaufgaben sind zwingende Voraussetzungen für deren Bewältigung.

Meine Arbeit ist erledigt, sobald Sie mich nicht mehr brauchen und mit Ihrer erweiterten Gesundheitskompetenz Maßnahmen im Zuge Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements voller Freude selbst umsetzen. *Mal ehrlich, ich weiß mit Sicherheit eine Million Dinge nicht, aber u. a. bedingt durch meinen eigenen Langzeitkrankenstand, meine Lebenserfahrung, Ausbildung und meinen beruflichen Erfahrungshorizont einiges, was für gesundes Arbeiten, Führen und Leben für Sie von Nutzen sein kann.* Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Mit gesunden Grüßen
Heidi Lampret

¹ Vgl. <http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/begriffe-und-theorien/koharenzgefuehl>