

## Betriebliche Gesundheitsvorsorge



leistungsfrische®

Wolfgang Stockhausen

gesund. zufrieden. leistungsstark.

**Was ist eigentlich eine Betriebliche Gesundheitsvorsorge und wieso ist diese so wichtig?**

**Wir versorgen Sie mit allen relevanten Informationen zum Thema “Betriebliche Gesundheitsvorsorge”, bieten Ihnen nachfolgend eine hilfreiche Checkliste und beraten Sie gerne individuell.**



**Betriebliche Gesundheitsvorsorge** ..... 1

**Ein zweites Leben**..... 3

**Die Ungewissheit des alten Denkens** ..... 5

**Neue Wege für neuen Erfolg** ..... 6

**Nutzen Sie die Betriebliche Gesundheitsvorsorge**..... 7

**Was ist Betriebliche Gesundheitsvorsorge?**..... 8

**Warum ist Betriebliche Gesundheitsvorsorge so wichtig?**..... 9

**Krankenstand so hoch wie nie zuvor**..... 10

**Ursachen – Was macht uns krank?**..... 11

**Ziele der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge**..... 12

**Betriebliches Gesundheitsmanagement als Alleinstellungsmerkmal**..... 13

**Aspekte der Gesundheitsvorsorge im Betrieb** ..... 14

**Arbeitsplatzergonomie** ..... 14

**Motivations- & Bedürfnisanalyse**..... 15

**Psychische Belastung / Stress**..... 15

**Zufriedenheit der Mitarbeiter** ..... 17

**Verbesserung der Kommunikation**..... 17

**Ernährung am Arbeitsplatz**..... 18

**Betriebliche Fitness/BSG/Office Übungen**..... 19

**Betriebliche Weiterbildung** ..... 19

**Betriebliche Sozialkontakte** ..... 19

**Betriebliche Krankenversicherung** ..... 20

**Was wollen die Generationen?** ..... 21

**Unfallverhütung mit den Berufsgenossenschaften** ..... 22

**Homeoffice** ..... 23

**Endlich offline – Erholungsurlaub** ..... 24

**Steuerliche Vorteile** ..... 24

**Selbstgefährdung** ..... 24

**Work-Life-Balance**..... 26

**Checkliste: Vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Krankenstandes** ..... 27

**Kosten der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge** ..... 28

**Kopf und Herz sagen „Ja“** ..... 28

**Machen wir Ihre Welt ein Stück besser** ..... 28

**Erste gemeinsame Schritte**..... 29

## Ein zweites Leben

„Unser Betrieb ist überschaubar. Wir sind 18 Mitarbeiter. Ein eingespieltes Team. Wir verlassen uns aufeinander und wissen, dass uns nichts aufhalten kann. Zumindest dachten wir das. Dann hat es Joachim (41) erwischt, plötzlich und unerwartet. Einfach so. Schlaganfall.

**Wir erinnern uns gut an den Tag, als sein Bruder anrief. Das war ein Donnerstag, ein schöner Spätsommertag. Die ersten Blätter fielen von den Bäumen. Normalerweise war Joachim immer pünktlich. Wir begannen uns gerade Sorgen zu machen, als das Telefon klingelte:**

**„Der Notarzt ist hier. Joachim ist nicht ansprechbar. Ich melde mich“, sagte sein Bruder kurz angebunden.**

Das war ein Schock für uns. Joachim ist ein fürsorglicher Mensch. Bei uns in der Firma koordiniert er als Systemadministrator die technischen Seiten unserer Projekte, damit die Websites, Online-Shops und Server laufen. In seiner Freizeit kümmert er sich um Tiere in Not. Sein Kater ist ihm zugelaufen, hatte Hunger. Den Kleinen hat er „Spot“ genannt.

Am Tag nach dem Anruf war klar, dass die Lage ernst ist: schwerer Schlaganfall. Intensivstation. Künstliches Koma. Wie lange er ausfallen und ob er es überhaupt schaffen würde, war ungewiss. Zu dem Schock womöglich einen Freund zu verlieren kam die Gewissheit, dass wir ihn nicht einfach so ersetzen könnten. Ja, die Server liefen, doch wie lange noch?

Er war die Koryphäe auf seinem Gebiet. Er hatte das Wissen über die Abläufe, die Organisation, die komplette Infrastruktur. Wo waren die Passwörter für die Server? Welche Software lief auf den jeweiligen Projekten? Nur wenig davon war dokumentiert. Joachim war der Einzige, der den Überblick hatte.

**Unser großes Glück war seine offene Art mit Menschen umzugehen und die Unternehmenskultur, die wir pflegen. Zwei unserer Auszubildenden hatten ihn zuvor als Urlaubsvertretung unterstützt. Mit ihnen hat er sein Wissen geteilt. So haben wir es doch geschafft. Ohne die beiden wäre Joachims Schlagfall für den Betrieb eine Katastrophe gewesen. Stellen Sie sich vor: Wie sagen Sie das dem Kunden? „Entschuldigung, der Online-Shop ist offline, weil unser Systemadministrator auf der Intensivstation liegt?“**

Joachim hat es Gott sei Dank geschafft. Nach zwei Wochen Koma und einer langen Reha kam er morgens wieder pünktlich zu uns in den Betrieb. Wir haben ihn mit Kaffee, Kuchen und Luftschlagen überrascht. Eine kleine Willkommensparty zu seiner Rückkehr von den Toten. Joachim hat ein zweites Leben bekommen und wir wieder unseren Freund in unserer Mitte.



Aufgrund dieser Geschichte haben wir Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge bei uns eingeführt. Die kosten zwar Geld. Doch weder das Leben unserer Mitarbeiter noch deren Wissen lassen sich mit Geld aufwiegen – aber verbessern und verlängern.“

*Diese Geschichte beruht auf einer wahren Begebenheit. Aufgrund des Datenschutzes sind Namen und Geschehnisse anonymisiert.*



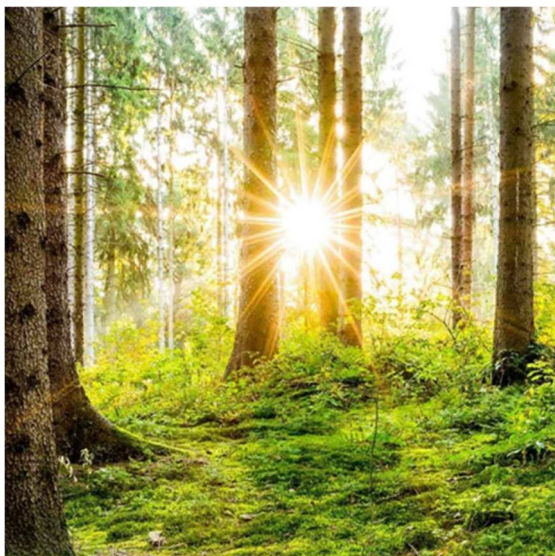


## Die Ungewissheit des alten Denkens

Die Welt ist im Wandel. Kein Wunder, dass der Krankenstand in Deutschland so hoch ist wie nie zuvor: Kriege, Krankheiten, schlechte Nachrichten in den Medien. Die Digitalisierung hat aufgrund von Corona richtig Fahrt aufgenommen. Unternehmen stehen unter Ergebnisdruck. So manchem Entscheidungsträger fällt es selbst nicht leicht, mit den Veränderungen Schritt zu halten und die Lage richtig einzuschätzen.



Was macht Unternehmen heutzutage erfolgreich? Das Kapital, das wir in Deutschland haben, sind unsere Mitarbeiter. Sie sind das Herz und die Seele, Gehirn und Hände eines Betriebes. Sind sie gesund, können sie ihre Kräfte auf ein Ziel ausrichten und gemeinsam alles erreichen. Stecken sie in alten Denkmustern, negativem Stress, Überforderung oder Krankheit fest, kann das ernste Konsequenzen haben:



Ziele lassen sich nur schwer erreichen.

Im Unternehmen herrscht eine missmutige Stimmung. Womöglich gären sogar Argwohn und Neid in der Belegschaft.

schlechte Motivation der Mitarbeiter weniger Gewinn durch hohe Fehltage und Produktionsausfälle.

Nachteile gegenüber der Konkurrenz.

Das sind zersetzende Kräfte, die Erfolg zunichtemachen und einen Betrieb sogar so weit bringen können, dass er um sein Überleben kämpfen muss.

*„Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben,  
wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“  
(Chinesisches Sprichwort)*

## Neue Wege für neuen Erfolg

Sorgen Sie mit der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge vor. Pflegen Sie Ihr wertvollstes Kapital. Ihre Mitarbeiter wollen das gleiche wie Sie: ein langes und komfortables Leben, Erfolg, Gesundheit, Sicherheit für sich selbst und die Familie. Menschen wollen Träume verwirklichen und nach den Sternen greifen. Unternehmen wollen Ziele erreichen. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge unterstützt Sie dabei. Denn ein gesunder Betrieb mit offener Kommunikation und harmonischen Beziehungen vermag wesentlich mehr zu leisten. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge bedeutet für das Unternehmen:

- ✓ hohe Anwesenheit, wenige Fehltage
- ✓ produktive Mitarbeiter mit mehr Leistungsfähigkeit
- ✓ eine angenehme Arbeitsatmosphäre
- ✓ Mitarbeiter identifizieren sich mit dem Unternehmen
- ✓ Binden bzw. Gewinnen von qualifiziertem Personal
- ✓ bessere Qualität des Produktes/der Dienstleistung
- ✓ niedrigere Kosten
- ✓ höherer Gewinn
- ✓ leichtes Erreichen von Zielen
- ✓ steuerliche Vorteile

Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge fördert aufbauende Kräfte, die Ihren Betrieb dabei unterstützen, erfolgreich Ziele zu erreichen und das auf eine möglichst entspannte sowie harmonische Art und Weise.

*„Glücklich sein hängt vor allem von der Gesundheit ab.“  
(George William Curtis)*

## Nutzen Sie die Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Druck ist ein Antriebsmittel, um sich zu bewegen: Wir bauen eine Erwartung auf, fordern von uns selbst und Anderen das Erreichen eines gesetzten Zieles und arbeiten uns bis dorthin durch – koste es, was es wolle. Doch berücksichtigen Sie auch das Sog-Prinzip:

Schaffen Sie mit der betrieblichen Gesundheitsförderung optimale Voraussetzungen für den Erfolg. Mitarbeiter brauchen wie Pflanzen die richtigen Umgebungsbedingungen, um den besten Ertrag zu bringen. Dazu gehört auch der Raum sich zu entfalten und in gewissen Bereichen eigenverantwortlich arbeiten zu können.



Wie sich das am besten umsetzen lässt?  
Sprechen Sie mit mir. Buchen Sie mein  
Coaching. Ich bin Ihr Trainer, Berater und Coach  
rund um das Thema Betriebliche  
Gesundheitsvorsorge. Wenn Sie Ihren  
Krankenstand reduzieren und aus Ihren  
Mitarbeitern ein leistungsfähiges Team machen  
wollen, dann bin ich genau der richtige Partner  
für Sie.

## Was ist Betriebliche Gesundheitsvorsorge?

Ein Betrieb lässt sich mit dem Körper eines Menschen vergleichen. Sind seine Bestandteile gesund und in harmonischem Einklang, können sowohl Mensch als auch Unternehmen erstaunliche Leistungen vollbringen. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge bewahrt die Leistungsfähigkeit eines Betriebes oder sie stellt sie wieder her, indem sie für die Gesundheit der Mitarbeiter sorgt.

Sind die Mitarbeiter gesund, können sie optimal ihre Rolle im Betrieb ausfüllen, ihre Kräfte vereinen und leichter gemeinsame Ziele erreichen. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge beugt Krankheiten vor, erkennt und beseitigt Gefahren für die Gesundheit und fördert die Arbeitskraft. Ihre Maßnahmen steigern Motivation, Produktivität, Gewinn und sparen Kosten. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge verbessert die Arbeitsatmosphäre und wirkt attraktiv auf Fachpersonal.



*„Es gibt nichts Wichtigeres als unsere gute Gesundheit — das ist unsere  
Hauptkapitalanlage.“  
(Arlen Specter)*



## Warum ist Betriebliche Gesundheitsvorsorge so wichtig?

Der längere Ausfall eines einzigen Mitarbeiters kann ernste Konsequenzen für einen Betrieb haben. Insbesondere kleine und mittelgroße Unternehmen sind auf das Miteinander jedes Einzelnen im Team angewiesen. Den Handwerkern fehlt ohne die Bürokratie der Überblick über die Aufträge. Der Webdesigner braucht den IT-Systemadministrator, der für das reibungslose Funktionieren der Technik sorgt. Fällt der Kollege in der Rechtsanwaltskanzlei aus, muss sich ein Ersatz langwierig in zeitkritische Fälle einarbeiten.

Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge beugt diesen kritischen Situationen vor, indem sie die Gesundheit aller Mitarbeiter fördert. Sie hat weitere, nach einer gewissen Zeit sichtbare Effekte, die sich zusätzlich positiv auf den Betrieb auswirken. Denn wer gesund ist, fühlt sich automatisch wohl. Das steigert die Produktivität und Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge stärkt ihr Gefühl, wertvoll für den Betrieb zu sein, was sich wiederum positiv auf die individuelle Gesundheit und auf das Team als Ganzes auswirkt. Durch das allgemein bessere Arbeitsklima laufen Arbeitsprozesse reibungsloser und schneller ab. Jeder Euro für die Mitarbeitergesundheit bringt ein Vielfaches an Nutzen.

## Krankenstand so hoch wie nie zuvor

Alarmierende Zahlen bestätigen die Notwendigkeit der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Die Techniker Krankenkasse hat in ihrem jährlichen Gesundheitsreport einen Anstieg der Krankmeldungen festgestellt. Im ersten Halbjahr 2022 seien noch nie so viele Beschäftigte in Deutschland krankgeschrieben gewesen, wie in den Jahren zuvor. Im Jahr 2021 hätten sie in den Monaten Januar bis Juni durchschnittlich 6,8 Tage am Arbeitsplatz gefehlt, im Jahr 2022 im selben Zeitraum 9,1 Tage. Hauptgrund seien Atemwegserkrankungen wie Grippe und Erkältungen.



Im Sommer sah es 2022 ähnlich aus. Die AOK hat ihre Zahlen für die Hauptstadt Berlin analysiert und einen 85 Prozent höheren Krankenstand für die Monate Juni, Juli und August gemessen an den Vorjahren ausgemacht. In konkreten Zahlen waren in diesen drei Monaten 346.000 Berliner AOK-Versicherte krank. Zuvor waren es im Jahresmittel nur 187.000 Krankmeldungen.

Die AOK schätzt anhand dieser Zahlen, dass die Dunkelziffer von Corona-Infektionen hoch sei. Der größte Treiber der zahlreichen Krankmeldungen seien jedoch gemeldete Atemwegserkrankungen gewesen, die enorm zugenommen hätten. Psychische Erkrankungen aufgrund von Überlastung stiegen ebenfalls.

## Ursachen – Was macht uns krank?

Krank zu sein ist heutzutage fast schon ein „normaler Zustand“, weil viele Menschen davon regelmäßig betroffen sind. Eine Pille hier, eine Spritze dort und schon geht das Funktionieren weiter, trotz Erkältung, Diabetes oder chronischer Übersäuerung des Körpers. Die Ursachen von Krankheit können vielfältig sein: genetische Defekte, Infektionen, chemische Einflüsse, traumatische Erlebnisse oder ein Lebensumfeld, welches sich andauernd negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Normalerweise ist unser Körper in der Lage, die alltäglichen Belastungen auszugleichen. Selbst kurzfristige Extremsituationen kann er kompensieren, vorausgesetzt, sein Immunsystem verfügt über genügend Energie.

Kann der Körper seine Mechanismen der Selbstregulierung aktivieren, ist er bester Gesundheit. Doch sind die Belastungen auf Dauer zu groß, wird es schwierig.

Zu viel Stress, zu viele negative Gedanken, zu viele Umweltgifte, ein Mangel an Bewegung und Entspannung sowie eine ungesunde Ernährung setzen ihm zu. Irgendwann kann er sein gesundes Gleichgewicht nicht mehr halten. Erste Symptome können Verspannungen, Kopfschmerzen, ein ungesundes Hautbild, Darmprobleme oder ähnliches sein. Beachtet der Betroffene diese Warnsignale nicht, manifestieren sich Krankheiten, die er nicht mehr ignorieren kann.



*„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“  
(Arthur Schopenhauer)*

## Ziele der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Ist die Krankheit da, macht es keinen Sinn, sie als Feind zu bekämpfen, damit es bald wieder wie gewohnt weiter gehen kann. Spätestens jetzt ist es lebenswichtig, die Stressoren zu analysieren, welche die Krankheit verursacht haben.

Das vorrangige Ziel der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist das Vermeiden von Krankheiten, damit es gar nicht erst so weit kommt. Es geht um das dauerhafte Gewährleisten der Gesundheit aller Mitarbeiter eines Betriebes. Gesundheitsvorsorge durch den Arbeitgeber sorgt für größere Zufriedenheit der Belegschaft, steigert die Moral sowie das Image des Unternehmens. Wer vorsorgt, gewinnt die Loyalität von wertvollem Personal, verbessert das soziale Miteinander im Betrieb und erhält durch erhöhte Produktivität mehr materielle Ressourcen.

**Betriebliche Gesundheitsförderung erhält und fördert das wertvollste Kapital eines Unternehmens: seine Arbeitskraft und sein in Mitarbeitern gebundenes Knowhow.**





## Betriebliches Gesundheitsmanagement als Alleinstellungsmerkmal

Der Demografiewandel macht es schwierig, qualifiziertes Personal zu finden. Deswegen gewinnt das Binden von Mitarbeitern an Bedeutung. Wer neue dazu gewinnen will, sollte sich interessant und attraktiv auf dem Markt positionieren. Eine Möglichkeit ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

***Was sind Ihre individuellen Vorteile, die Sie als Arbeitgeber bieten können? Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein dickes Plus auf Ihrer Liste.***

Wer in der Öffentlichkeit als sozial handelndes Unternehmen auftritt, welches auf die Gesundheit seiner Belegschaft achtet, hat es leichter neue Mitarbeiter zu finden. Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge ist in der Außenwahrnehmung ein wertvolles Alleinstellungsmerkmal und Teil des Employer Brandings. Nehmen potenzielle Bewerber Ihre Arbeitgebermarke als attraktiv wahr, können sie durchaus die Initiative ergreifen und sich bei Ihnen auch ohne Stellenausschreibung bewerben.

## Aspekte der Gesundheitsvorsorge im Betrieb

Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge kennt zahlreiche Mittel und Wege, um den Krankenstand zu verringern und die Mitarbeitergesundheit zu steigern. Im Folgenden gehen wir auf die wichtigsten Aspekte ein, damit Sie sich einen Überblick verschaffen können. Jeder Betrieb ist anders. Was für den einen Gewohnheit ist, kann für den anderen neu sein. Werfen wir einen Blick auf das, was wir tun können.

### Arbeitsplatzergonomie

Ergonomie am Arbeitsplatz ist ein wichtiges Thema, weil Bürokräfte täglich mehrere Stunden am Schreibtisch sitzen. Sie bewegen sich zu wenig. Der arbeitsplatzbedingte Mangel an Bewegung schadet der Mitarbeitergesundheit. Dem können wir mit Ergonomie ein Stück weit entgegen wirken.

**Kleine Änderungen haben oft große Wirkungen. Wer auf folgende 12 Tipps am Arbeitsplatz achtet, kann bereits mit wenig Aufwand eine gesunde Büroarbeit fördern:**

- ✓ Drucker und Kopiergeräte nach Möglichkeit so platzieren, dass die MA zwischendurch aufstehen müssen
- ✓ auf eine ruhige Umgebung achten (kein Radio)
- ✓ die Stuhlhöhe an den Körper anpassen
- ✓ Die Armlehne sollte in etwa auf Tischhöhe sein.
- ✓ Ideal ist ein Armwinkel zwischen 90 und 100 Grad.
- ✓ Der Abstand zum Bildschirm beträgt in etwa eine Armeslänge.
- ✓ Die Bildschirmoberkante ist maximal auf Augenhöhe.
- ✓ eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent
- ✓ Der Bildschirm ist 22 Zoll groß oder größer.
- ✓ Die Tischplatte ist mindestens 80 Zentimeter tief und 160 Zentimeter breit.
- ✓ Die Temperatur des Raumes liegt bei 20 bis 22 Grad.
- ✓ Jeder Arbeitsplatz hat mindestens eine Fläche von 10 Quadratmetern.
- ✓ Pflanzen im Büro verbessern die Luft und Arbeitsatmosphäre.

Andere Empfehlungen gelten für Mitarbeiter, die nicht im Büro arbeiten und stattdessen körperliche Arbeit verrichten. Tragen sie schwere Lasten? Sind sie akustischen Belastungen ausgesetzt? Müssen sie eintönige Bewegungen verrichten? Die Anwendung ergonomischer Erkenntnisse kann auch ihre Zufriedenheit und Gesundheit steigern.

**Das Schaffen von Rückzugsmöglichkeiten für die Arbeitspausen ist ebenfalls Teil der Ergonomie am Arbeitsplatz. Wer Abstand von den täglichen Aufgaben gewinnen kann, kehrt mit neuen Ideen und frischer Motivation zurück zu den Aufgaben.**

Wenn Sie einen Überblick über die Ergonomie Ihrer Arbeitsplätze im Betrieb haben wollen, dann schauen Sie sich folgenden Arbeitsplatz-Ergonomie-Check [Interner Link zum Arbeitsplatz-Ergonomie-Check] an. Das Setzen der Häkchen dauert fünf Minuten. Danach haben Sie eine erste Idee, wo Sie stehen und was Sie mit wenig Aufwand positiv verändern können.

## Motivations- & Bedürfnisanalyse

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908 – 1974) beschreibt mit seiner „Bedürfnispyramide“ die menschlichen Bedürfnisse auf eine vereinfachte Art und Weise: das Bedürfnis nach Überleben und Sicherheit, sozialem Anschluss, ichbezogene Bedürfnisse und der Wille zur Selbstverwirklichung.

Das Modell eignet sich, um die Motivationen und Bedürfnisse der Mitarbeiter zu verstehen. Sie zu erkennen, ist ein wesentlicher Schritt zu einem optimalen Arbeitsklima in Ihrem Unternehmen. ***Wussten Sie, dass Mitarbeiter Mustermann in der Qualitätskontrolle viel lieber mit Menschen umgeht und seine Fähigkeiten sich besser im Personalmanagement einsetzen lassen?***

Bereits das Gehört werden hat einen positiven Effekt auf die Mitarbeiter. Sie fühlen sich als Individuum ernst genommen. Eine Motivations- und Bedürfnisanalyse erfasst mittels schriftlicher Befragung, persönlicher Ansprache oder über Online-Kanäle den Zustand und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter. Daran können Sie ablesen, wie Sie sich effizienter in den Betrieb integrieren können.

*„Ein gesundes Außen beginnt mit einem gesunden Innen.“  
(Robert Urich)*

Wer seine individuellen Fähigkeiten für ein gemeinsames Ziel einbringt, ist wesentlich stärker motiviert als ein namenloser Arbeiter, der einfach seinen Job macht. Grundsätzlich gilt: Äußern Sie Kritik nur in Einzelgesprächen und immer konstruktiv. Heben Sie Erfolge Ihrer Mitarbeiter hervor.

## Psychische Belastung / Stress

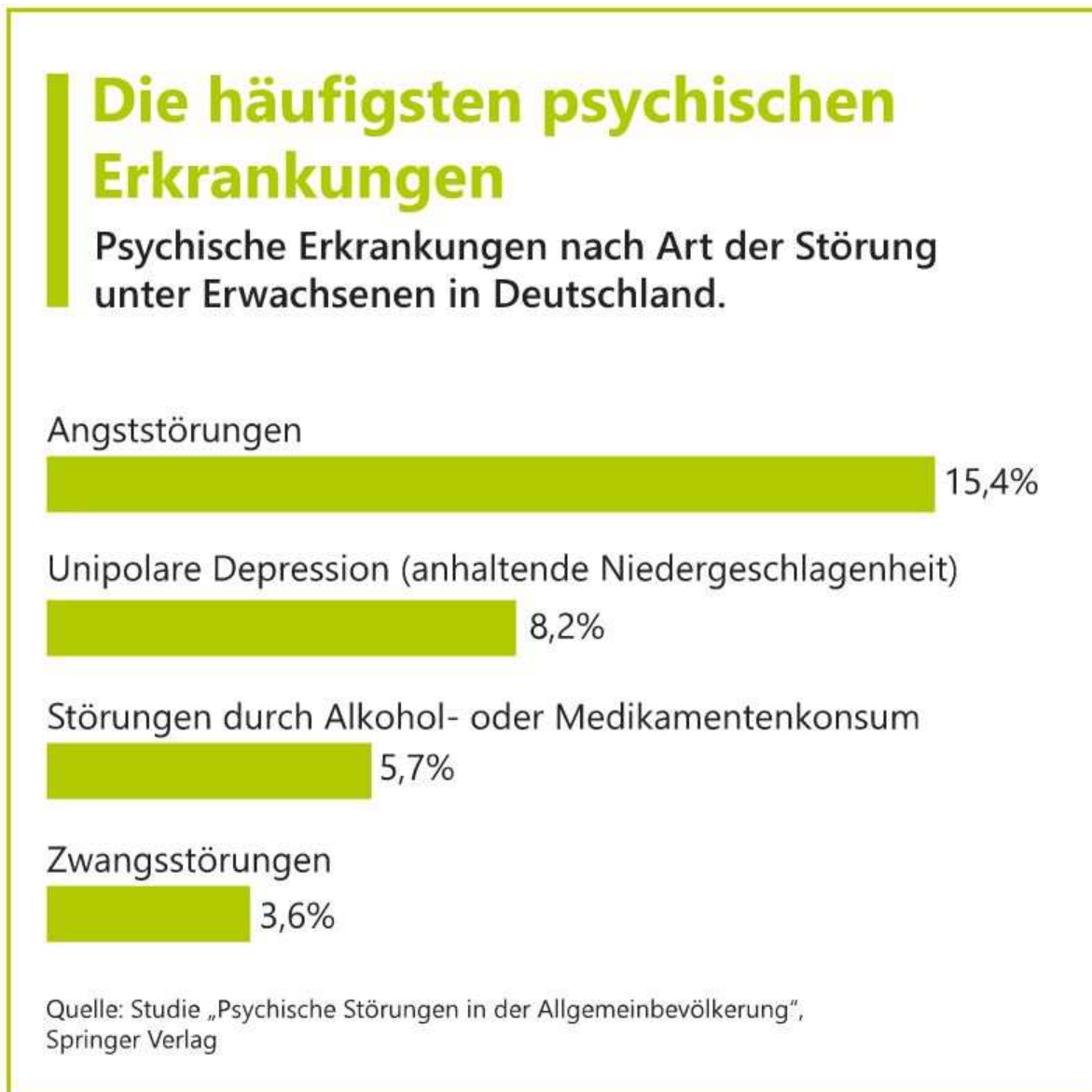
Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge versteht unter psychischer Belastung bzw. Stress am Arbeitsplatz die Summe aller Einflüsse, die von außen auf die Mitarbeiter zukommen und auf sie einwirken. Diese äußeren Faktoren können innere Faktoren wie Probleme in der Familie oder finanzielle Sorgen verstärken.

***Das Gefühl wahrgenommen zu werden, ein geschätzter Mitarbeiter zu sein, reduziert bereits Stress. Denn wer Teil eines sozialen Gefüges ist, erfährt Sicherheit in der sozialen Gruppe.***

Die äußeren Faktoren kann ein Betrieb leicht(er) positiv beeinflussen. Sind die Mitarbeiter den Aufgaben gewachsen? Sind sie über- oder unterfordert? Können Sie ihre Arbeitszeiten so gliedern, wie es ihren Bedürfnissen entspricht? Pflegen die Mitarbeiter gesunde soziale Beziehungen innerhalb des Unternehmens? Erleben sie ein unterstützendes (Arbeits)Umfeld? Ist die Arbeitsumgebung angenehm? Stimmen die Arbeitsverhältnisse insgesamt?

Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge kennt eine ganze Reihe verschiedener Modelle, die psychischen Belastungen der Mitarbeiter zu analysieren und sie zu beschreiben. Ihre

Ergebnisse können dabei helfen, den Krankenstand zu verringern, indem sie für gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung genutzt werden.



*„Gesundheit: Immer auf die Signale deines Körpers hören. Wenn's im Ohr pfeift, dann den Teekessel von der Herdplatte nehmen.“ (Elmar Hörig)*



## Zufriedenheit der Mitarbeiter

Wenn wir den Stress durch äußere Faktoren am Arbeitsplatz verringern, nehmen wir den Mitarbeitern unnötige psychische Belastung von den Schultern. Sie fühlen sich wohl, kommen gerne zur Arbeit. Das Gefühl wichtig zu sein und eine sinnvolle Aufgabe zu erfüllen, bindet sie an das Unternehmen.

**Sind Ihre Mitarbeiter zufrieden, arbeiten sie konzentrierter. Die Leistungen ihres Gedächtnisses sind besser. Ihre Motivation ist automatisch höher. Vertrauen Ihre Mitarbeiter einander, finden sie schneller Lösungen für Probleme, arbeiten produktiver und bündeln ihre Kräfte für die Ziele des Unternehmens.**

## Verbesserung der Kommunikation

Wenn es Betrieb nicht rund läuft, können Missverständnisse die Ursache sein. Denn was unausgesprochen ist, kann unsichtbare Blockaden aufbauen und Prozesse ins Stocken bringen.

**Wollen Sie, dass Ihr Team besser zusammenarbeitet?** Die Betriebliche Gesundheitsförderung schließt das harmonische Miteinander innerhalb des Betriebs mit ein. Offene, ergebnisorientierte Kommunikation – sowohl persönlich als auch digital – stärkt das Wir-Gefühl und das Vertrauen untereinander. Gemeinsam lassen sich positive Veränderungen wesentlich leichter gestalten.

Gemeinsame Strategien, an deren Zielen jeder auf seine Art und Weise mitwirkt, garantieren eine erfolgreiche Umsetzung. Die Digitalisierung bietet darüber hinaus neue Möglichkeiten innerhalb des Unternehmens miteinander zu kommunizieren. Nutzen Sie die Chancen. Lassen Sie sich auf Veränderungen ein, welche die Produktivität Ihres Unternehmens steigern.



*„Wer ein Übel erkennt, hat es schon fast geheilt.“  
(Prentice Mulford)*

## Ernährung am Arbeitsplatz

Die Deutschen essen zu viele säuernde Nahrungsmittel: Fleisch, Wurst, Milch und Eier belasten auf Dauer das Blut, verschlechtern das Hautbild, führen zu Entzündungen und vorzeitigem Verschleiß des Körpers. Viele wissen das nicht und manche verschließen sich davor. Sie wollen auf den Kaffee am Morgen oder auf Steak nicht verzichten.



Müssen Sie auch nicht. Ein Apfel hier, eine Mandarine dort sind ein Anfang. Wenn Ihren Mitarbeiter stets eine Schale mit frischem Obst bereitstellen, außer Kaffee auch Kräutertee anbieten und Trockenobst und Nüsse als Snack für Zwischendurch vor die Nase setzen, erreichen Sie mehrere Ziele auf einmal:



Sie fördern die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und damit das Wohlbefinden. Das gute Wohlbefinden verbessert die Atmosphäre im Büro.

Klingt schön und gut, doch wie würden die Mitarbeiter darauf reagieren? Vor allem die schwer arbeitenden Mitarbeiter? Lassen Sie uns darüber sprechen, wie basische Ernährung ein Teil Ihrer Betrieblichen Gesundheitsvorsorge sein kann.

Jeder will gesund und schön sein. Das ist tief in unserer biologischen Programmierung verankert. Wenn Sie einem Menschen zu Gesundheit verhelfen, baut er eine emotionale Bindung zu ihnen auf, die ihn loyaler macht.

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“  
(Sebastian Kneipp)*

## Betriebliche Fitness/BSG/Office Übungen

Ein ergonomisch durchdachter Arbeitsplatz ist noch kein Garant für das Ausbleiben von Kopf- oder Rückenschmerzen. Ermutigen Sie Ihre Mitarbeiter, in den Pausen ein paar einfache und entspannende Bewegungen auszuführen: Recken, Strecken sowie spezielle Ausgleichsübungen.



**Darüber hinaus sind Gutscheine für Fitnessstudios oder Selbstverteidigungskurse ein hervorragendes Mittel zu Vorbeugung von Schwäche oder Müdigkeit am Arbeitsplatz. Wer abends seinen Rücken stärkt, kann tagsüber für längere Zeiträume konzentriert am Schreibtisch sitzen und arbeiten.**

Machen Sie Ihre Mitarbeiter aktiv auf Ihre Angebote aufmerksam und heben Sie deren Vorteile hervor! Über die Leistungsfähigkeit für den Betrieb hinaus fördert regelmäßig dosierter Gesundheitssport die Lebensqualität und das seelische Wohlbefinden.

## Betriebliche Weiterbildung

**Was macht einen attraktiven Arbeitgeber aus?** Wer nach einem zukünftigen Arbeitgeber sucht, hat Kriterien wie das Gehalt, die Sicherheit des Arbeitsplatzes und die Work-Life-Balance im Sinn. Ein weiterer, wesentlicher Faktor für die Attraktivität des Arbeitgebers sind Weiterbildungsangebote. Für 76 Prozent der Arbeitnehmer ist Weiterbildung wichtig. Allerdings können lediglich 27 Prozent der deutschen Arbeitnehmer die Vorzüge sowohl interner als auch externer Weiterbildung nutzen.

Wenn Sie zu den wenigen Betrieben gehören, die Ihren Mitarbeitern Weiterbildung anbieten, haben Sie einen entscheidenden Vorteil auf dem Arbeitsmarkt. Zu den stillen Weiterbildungsmöglichkeiten zählt das menschliche Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Gesundheit der Mitarbeiter und auf das Arbeitsklima allgemein aus.

## Betriebliche Sozialkontakte

Manchmal entstehen im Betrieb sogar Freundschaften fürs Leben. Das liegt nahe. Immerhin verbringen wir mit den Kollegen einen großen Teil unserer Lebenszeit. Deswegen sind die soziale Beziehungen an unserem Arbeitsplatz ein wesentlicher Faktor für unsere psychische Gesundheit.

***“Es geht nicht darum, wie groß das Haus ist, sondern wie glücklich seine Bewohner sind.”  
(Unbekannt)***

Gegenseitige Unterstützung und ein soziales Teamklima stärken das Wohlbefinden jedes Einzelnen und tragen zur Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit des ganzen Teams bei. Wer sich im Betrieb gut und angenommen fühlt, für den sind eventuelle private Probleme nicht mehr ganz so schwer wiegend, weil er weiß, dass er in der Gruppe gut aufgehoben ist.

Die Betriebliche Gesundheitsvorsorge misst dem sozialen Austausch am Arbeitsplatz einen hohen Stellenwert zu. Mit kleinen Gesten können insbesondere Führungspersönlichkeiten viel bewirken, um das Arbeitsklima positiv zu beeinflussen.

### Betriebliche Krankenversicherung

Die betriebliche Krankenversicherung ist eine Zusatzversicherung, die der Arbeitgeber für seine Mitarbeiter abschließt. Sie ergänzt die gesetzliche Krankenversicherung. Der Vorteil: Die betriebliche Krankenversicherung schließt Versorgungslücken. Die meisten Tarife bieten einen Versicherungsschutz ohne Wartezeiten oder Gesundheitsfragen beim Arzt. Vorerkrankungen sind in der Regel ebenfalls mit abgesichert.

Das steigert enorm Ihr Ansehen als Arbeitgeber. Sie entscheiden, welche Leistungen in der Betrieblichen Krankenversicherung enthalten sind: privatärztliche Leistungen, ambulante Behandlungen beim Zahnarzt, Sehhilfen und weitere sofort nutzbare Mehrwerte sowie die Absicherung von Präventionsmaßnahmen. Dazu zählen Gesundheitskurse, Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen.

Ob Baustein-, Budget oder Kombimodell: Die betriebliche Krankenversicherung bietet viele Optionen, mit denen Sie das Image Ihres Unternehmens attraktiver machen und aktiv Gesundheitsvorsorge durch den Arbeitgeber betreiben können.



## Was wollen die Generationen?

In einem Betrieb arbeiten Menschen miteinander, die im Privatleben keinen Kontakt miteinander hätten. Die 27-Jährige mit frischem Master von der Universität arbeitet Hand in Hand mit der 59-jährigen Kollegin, die schon seit 20 Jahren im Unternehmen ist. Die 19-jährige Praktikantin arbeitet dem 45 Jahre alten Chef zu, dessen Vater als Seniorchef gerne vorbeischaud und seine Erfahrung einbringt. An manchem Arbeitsplatz können Welten aufeinanderprallen. Die Fähigkeiten und Sichtweisen der unterschiedlichen Generationen bergen Chancen und Risiken in sich.

Während die Generation X (1965 bis 1979) ohne Computer aufgewachsen ist und ehrgeizig, eigenverantwortlich und pragmatisch vorgeht, bringt die Generation Y (1980 bis 1994) die Vorteile der Off- und Online-Welt mit sich. Sie hat den Siegeszug des Internets von Anfang an erlebt, ist aber auch offline stark vernetzt. Die Generation Z (1995 bis heute) kann nicht mehr ohne Smartphone, Tablet und Social Media auskommen. Ihr fällt es schwer sich an ein Unternehmen zu binden. Die Work-Life-Balance und ergebnisorientiertes Arbeiten ist ihr am wichtigsten.

**Wer es schafft, die Interessen und Fähigkeiten der verschiedenen Altersstufen in Einklang zu bringen und auf die Unternehmensziele auszurichten, erreicht ein harmonisches und produktives Umfeld im Unternehmen.**



## Unfallverhütung mit den Berufsgenossenschaften

Die Berufsgenossenschaften sind Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Ihre Aufgabe ist es, vor allem neben der Übernahme von Unfallkosten, am Arbeitsplatz Unfälle zu verhüten und die Folgen von Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen zu mindern oder abzuwenden.

Dafür bieten sie eine umfassende Beratung und Unterstützung an. Sie bieten Handlungshilfen und -anweisungen zu Gefährdungsbeurteilungen, Sicherheits- und Gesundheitskonzepte und geben Informations- und Schulungsmaterialien heraus. Für größere Unternehmen empfehlen sie Betriebsärzte und -ärztinnen, die regelmäßig die Gesundheit der Mitarbeiter überwachen.

### Die größten Berufsgenossenschaften in Deutschland sind die:

- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
- Berufsgenossenschaft der chemischen Industrie (BG Chemie)
- Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BG Holz und Metall)
- Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU)

Berufsgenossenschaften leisten einen wichtigen Beitrag für die Betriebliche Gesundheitsförderung.

### Übrigens, wussten Sie schon Folgendes?

**Bereits ab dem 1. Mitarbeiter ist ein Betrieb verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung über die Psychische Belastung seines Arbeitsplatzes zu erstellen.**

*„Gesundheit wird erst geschätzt, wenn man krank ist.“  
(Thomas Fuller)*



## Homeoffice

Das Arbeiten von zu Hause aus, kann sowohl Vor- als auch Nachteile haben. Das Homeoffice verringert Pendelzeiten und damit verbundene Stressfaktoren: Stau, Zuspätkommen aufgrund äußerer Umstände. Wer im Homeoffice arbeitet, erfährt mehr Autonomie und kann seine Aufgaben flexibel einteilen.

Allerdings kann es auch dazu führen, dass Mitarbeiter sich deutlich weniger bewegen und seltener soziale Kontakte in der realen Welt pflegen. Der Spaß am Necken der Kollegin fällt weg. Der Laptop auf dem Schreibtisch verführt dazu, die E-Mails auch nach Dienstschluss noch zu checken. Das Phänomen der „interessierten Selbstgefährdung“ bedeutet, dass viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Berufsalltag ihre Belastungsgrenzen, gerade auch im Homeoffice, überschreiten. Sie gefährden ihre Gesundheit, weil sie das Arbeitspensum schaffen, gesehen werden oder dem Konkurrenzdruck standhalten wollen. Solche Faktoren können wiederum negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Deshalb ist es wichtig, dass ein Betrieb seine Mitarbeiter im Homeoffice ausreichend unterstützt, auf die Einhaltung von Arbeitszeiten und Pausen achtet und genug Ressourcen zur Verfügung stellt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern.

### Dazu kann beispielsweise gehören:

- ✓ eine ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes im Homeoffice, um Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen
- ✓ Online-Angebote für die Gesundheitsförderung, wie beispielsweise Webinare zum Thema Gesundheit, Stressreduktion, Ausgleichsübungen, ...
- ✓ Unterstützung bei der Einrichtung und Organisation des Homeoffice
- ✓ regelmäßige Pausen sowie Möglichkeiten der Bewegung für Dehn- und Entspannungsübungen

*Für ein gesundes und produktives Arbeitsumfeld im Homeoffice ist es wichtig, dass der Betrieb die individuellen Bedürfnisse seiner Mitarbeiter berücksichtigt und entsprechende Maßnahmen ergreift.*



## Endlich offline – Erholungsurlaub

Einfach mal offline zu sein, kann im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge sehr hilfreich sein. Wer sich abkoppelt und in einen Erholungsurlaub geht, kann sich entspannen und neue Energie tanken. Kennen Sie das auch, dass Hunderte Gedanken durch Ihren Kopf schwirren?

*„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“  
(Ludwig Börne)*

Ein Erholungsurlaub schafft eine gesunde Distanz zu den Anforderungen des Alltags und den Reizüberflutungen des Internets sowie der digitalen Medien. Das „Offline-Sein“ während des Urlaubs erlaubt Ihren Mitarbeitern sich voll und ganz auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu konzentrieren. Wer zurück kommt, bringt frische Ideen und Energie mit in den Betrieb.

Insbesondere für Burnout-Kandidaten kann ein Offline-Urlaub präventiv das Schlimmste verhindern und die Arbeitskraft des Mitarbeiters für den Betrieb auf Dauer erhalten.

Deswegen: Geben Sie Ihren Mitarbeitern im Urlaub den Freiraum, den sie für die Erholung brauchen. Ermutigen Sie Ihre Mitarbeiter, einen Urlaubsort zu besuchen, der über keinen Internetzugang verfügt und Aktivitäten wie Wandern, Yoga oder Meditation anbietet. Unser Tipp: gesundRESORT

## Steuerliche Vorteile

**Das Ziel der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu stärken. Gleichzeitig bietet die Betriebliche Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber auch steuerliche Vorteile.**

Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung können in der Steuererklärung als Betriebsausgaben geltend gemacht werden. Dazu gehören beispielsweise Maßnahmen wie Sportkurse, Gesundheitsseminare oder Vorsorgeuntersuchungen. Sie können die Kosten für das Einrichten von Betriebsarztpraxen in den Ausgaben geltend machen. Zuschüsse des Arbeitgebers zu Gesundheitskosten der Mitarbeiter oder zu deren Krankenversicherungen akzeptiert das Finanzamt ebenfalls.

## Selbstgefährdung

Sich keine Pausen gönnen, die Arbeitszeiten regelmäßig überziehen, ständig erreichbar sein und permanenten Ergebnisdruck fühlen. Kennen Sie jemanden, der so arbeitet? Kurzfristig bringt das Vorteile für die Firma. Doch langfristig wird dieser Mensch ausbrennen, weil er keine Maschine ist.

Wer permanent seine Grenzen missachtet, gefährdet sich selbst und auch seine Kollegen, denn die werden früher oder später seinen Ausfall kompensieren müssen. Das kann im Büro

oder auf der Baustelle sein. Wer mit Gefahrstoffen umgeht, trägt eine noch größere Verantwortung. Denn wer ausbrennt, macht mehr Fehler.

Dies sind Symptome eines selbst gefährdenden Verhaltens:

- ✓ regelmäßiges Überziehen der Arbeitszeiten
- ✓ Kürzung oder Streichung von Pausen
- ✓ Arbeiten trotz Krankheit
- ✓ überzogenes Multitasking und Verdichten der Arbeitszeit
- ✓ Verschweigen von Problemen und Vortäuschen falscher Tatsachen
- ✓ Einnahme von aufputschenden Substanzen
- ✓ Einnahme von entspannenden Substanzen
- ✓ Vernachlässigen von Qualität, um Zeitziele zu erfüllen

*„Gesundheit ist kein Zustand des Körpers, sondern des Geistes.“  
(Mary Baker Eddy)*

Ein Mitarbeiter, der bereit ist seine Freizeit zu opfern, ist ein wertvolles Gut für einen Betrieb. Schützen Sie ihn vor sich selbst und nehmen Sie den Druck aus seinem Leben. Er wird es Ihnen danken und sich loyal zeigen. Meistens liegen hinter solchem Verhalten tiefsitzende Glaubensmuster im Mitarbeiter selbst. Es ist Aufgabe der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge solche Dynamiken zu erkennen und in positive Bahnen zu lenken. Sie werden angenehm überrascht sein, was für Ergebnisse das hervorbringen kann.

## Work-Life-Balance

So hört sich der Gedankengang von so manchem Mitarbeiter an einem freien Tag an: „Endlich Zeit für die Familie oder doch ans Telefon gehen? Die Nummer im Display, das ist der Kollege. Wenn der anruft, gibt es immer was zu tun. Dabei sollte der Tag heute doch den Kindern gehören! **Wie funktioniert das bloß? Diese Work-Life-Balance?**“



### Erste gemeinsame Schritte

Am Ende wartet der Burnout mit anschließend langer Genesungsphase. Es ist die Aufgabe der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, das zu erkennen. Denn eine gute Work-Life-Balance kann Stress und Burnout vermeiden.

Zu einer guten Work-Life-Balance gehören unter anderem flexible Arbeitszeiten, die Möglichkeit zum Homeoffice und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Förderung von Sport und Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung. Mittel- bis langfristig erhöht die Work-Life-Balance die

Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Deswegen ist sie für jeden Betrieb von großem Nutzen und hat im Betrieblichen Gesundheitsmanagement einen wichtigen Stellenwert.



## Checkliste: Vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Krankenstandes

Ihr Krankenstand ist hoch? Was kann die Betriebliche Gesundheitsvorsorge für Sie tun? Hier ist ein komprimierter Gesundheits-Check-up für Ihren Betrieb, mit dem Sie einen Überblick über vorbeugende Maßnahmen zur Reduzierung des Krankenstandes erhalten. Gibt es in Ihrem Betrieb ...

- ✓ eine aktive Gesundheitsförderung? Dazu zählen Sportangebote, Vorträge zum Thema Gesundheit oder Entspannungskurse.
- ✓ flexible Arbeitszeitmodelle? Homeoffice oder die Absprache individueller Arbeitszeiten können sich positiv auf die Gesundheit auswirken.
- ✓ ergonomische Arbeitsbedingungen? Achten Sie auf angepasste Arbeitsplätze, Pausen- und Rückzugsräume für Ihre Mitarbeiter.
- ✓ eine vertrauensvolle Kommunikation? Fühlen Ihre Mitarbeiter sich als wichtiger Teil einer Gemeinschaft, schafft das ein Gefühl von Sicherheit.
- ✓ gezielte Schulungen? Workshops, in denen Ihre Mitarbeiter lernen, wie sie ihre Gesundheit erhalten und ihr Wohlbefinden steigern können.
- ✓ Unterstützung der Work-Life-Balance? Ihr Betrieb unterstützt aktiv die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.
- ✓ Pflanzen in den Arbeitsräumen? Die wirken beruhigend auf die menschliche Psyche und verbessern die Luftqualität.
- ✓ Schalen mit frischem Obst und Gemüse in Reichweite? Sie geben langfristig Energie und sind gesund für Körper und Geist.
- ✓ eine Wahrnehmung der Mitarbeiter als Menschen? Wer gehört wird, ist zufriedener, motivierter und leistungsfähiger.
- ✓ Angebote für Weiterbildungen? Wer sich selbst verwirklichen kann, gibt gerne alles und hat Spaß dabei.
- ✓ Angebote für soziale Kontakte innerhalb des Betriebes? Die gemeinsame Teamevents schweißen das Team zusammen.
- ✓ eine betriebliche Krankenversicherung? Ist gut für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und das Image Ihres Unternehmens.
- ✓ echten Erholungsurlaub? Mitarbeiter, die beim Entspannen ganz und gar offline sein können.
- ✓ einen achtsamen Umgang miteinander? Dann ist die Gefahr gering, dass der Kollege sich ständig überarbeitet und nach einem Burnout lange fehlt.

Wenn Sie jemanden an Ihrer Seite haben wollen, der Ihnen bei der Umsetzung offener Punkte unterstützend zur Seite steht, dann sprechen Sie mich an. Gesunde Mitarbeiter kosten Geld. Kranke Mitarbeiter kosten Sie ein Vermögen! Ich behalte für Sie den Überblick und achte auf die kleinen Details, die aus Ihren Mitarbeitern ein gesundes und erfolgreiches Team machen.

## Kosten der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Und was kostet das? Weniger als das, was Sie dank der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter gewinnen. Fangen Sie mit kostenfreien Angeboten wie Online-Gesundheitsvorträgen an. Setzen Sie auf kleine Veränderungen wie beispielsweise Pflanzen im Büro. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein Werkzeug mit vielen Möglichkeiten, die sich langfristig rechnen, weil sie den Krankenstand verringert und die Mitarbeitergesundheit stärkt.

Der Staat unterstützt sie bei der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge mit Fördermitteln! Wollen Sie wissen, wie das geht und welche Maßnahmen in Ihrem Betrieb am meisten Sinn ergeben? Sprechen wir darüber! Wir sehen uns gemeinsam an, was wir für Ihre Mitarbeiter und damit für Ihren Betrieb tun können. Den Fördermittelcheck übernehme ich gratis für Sie. Zudem können Sie einen bedeutenden Teil der Kosten für die Betrieblichen Gesundheitsvorsorge steuerlich absetzen.

## Kopf und Herz sagen „Ja“

Joachims Geschichte vom Anfang dieser Seite ist kein Einzelfall. Ich habe seine Vorgesetzten kennengelernt, nachdem sie realisiert haben, wie wichtig die Gesundheit ihrer Mitarbeiter ist. Wer mit dem plötzlichen Verlust eines Freundes und/oder eines Mitarbeiters konfrontiert ist, beginnt das Leben mit anderen Augen zu betrachten. Es geht dann weniger um Zahlen, Daten und Statistiken, sondern mehr um die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns. Wie viel Zeit haben wir noch, einen Unterschied zu machen und mit unserem Dasein einen prägenden Eindruck zu hinterlassen?

Vom Standpunkt eines Unternehmers geht es bei der betrieblichen Gesundheitsvorsorge um das Steigern der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, das Erreichen von Zielen. Doch die Betriebliche Gesundheitsvorsorge ist mehr als das. Sie erreicht die Herzen aller Beteiligten. Denn wer sich für die Gesundheit seiner Mitarbeiter einsetzt, auch wenn ökonomische Gründe im Vordergrund stehen, steigert automatisch deren Lebensqualität und die Lebensqualität der Familien, die an jedem einzelnen Mitarbeiter hängen.

*„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen.“  
(Paulo Coelho)*

## Machen wir Ihre Welt ein Stück besser

Genau das ist der Grund, weshalb ich am Ende des Tages zufrieden ins Bett gehe und morgens mit einem Lächeln aufstehe. Sie und ich können für Ihren Betrieb einen Vorteil gegenüber Ihren Mitbewerbern erreichen, dafür sorgen, dass die Arbeit leichter von der Hand geht und alle Beteiligten ein Leben in mehr Zufriedenheit, Sicherheit und Wohlstand führen. Wir schaffen Bedingungen, die große Probleme wie den Totalausfall eines Mitarbeiters vermeiden und in denen die zielführenden Aufgaben einfacher zu lösen sind.



**Als Berater, Trainer und Coach unterstützte ich Sie und Ihren Betrieb mit ganzheitlichen Methoden, die sowohl die psychische als auch physische Widerstandskraft Ihres Teams stärken, individuell angepasst auf Ihr Unternehmen.**

## Erste gemeinsame Schritte



Schreiben Sie mir eine E-Mail und sagen Sie mir, welche Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsvorsorge Sie am meisten interessieren. Unser Erstgespräch ist kostenlos. Staatliche Fördermittel können uns eine wertvolle Hilfe für alles sein, was wir anschließend zusammen bewegen. Den Fördermittelcheck übernehme ich gratis für Sie.

Wenn Sie schon jetzt einen Überblick über die Ergonomie Ihre Arbeitsplätze im Betrieb haben wollen, dann gehen Sie folgenden Arbeitsplatz-Ergonomie-Check durch. Das Setzen der Häkchen dauert fünf Minuten. Danach haben Sie eine erste Idee, wo Sie stehen und was Sie mit wenig Aufwand bereits heute positiv verändern können.

Ich freue mich auf Ihre E-Mail an oder Ihren Anruf.

## Wolfgang Stockhausen

### leistungsfrische®

Am Römerfeld 4  
41541 Dormagen / Zons

0 21 33 – 864 7997

info@leistungsfrische.de

