



Autorenbeitrag zum Blog der ELA European Leadership Academy (am 28.03.2012):

Warum eine integrale Herangehensweise an Gesundheit und Prävention? Und was hat integrale Gesundheit mit Führung zu tun?

Wenn ich mit Seminarteilnehmern und Coaching-Klienten zu dem Thema „Selbstführung und Gesundheit“ ins Gespräch komme, führe ich gerne die Definition der WHO (World Health Organization) an: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“ verbunden mit der Frage: „Und wie beurteilen Sie Ihre eigene Gesundheit hinsichtlich der beschriebenen Faktoren?“

Die geschilderte Realität ist häufig eine andere:

„Abends zu Hause kann ich schwer abschalten. Wenn ich keine Überstunden mache, so kreisen meine Gedanken meist weiter um die Arbeit. Und meine Freundschaften und privaten Kontakte leiden darunter.“, „Am ersten Urlaubstag habe ich mir erstmal einen Infekt eingefangen und war somit die nächsten Tage damit beschäftigt, wieder auf die Beine zu kommen. Eine Erfahrung, die ich nun leider schon öfters gemacht habe.“, „Ich habe oft das Gefühl, meine Arbeit nicht mehr zufrieden stellend bewältigen zu können.“

Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch und eine Vervielfachung der beruflichen Fehlzeiten aufgrund dessen ist zu verzeichnen – diese Entwicklung rückte in den letzten Monaten zunehmend in das öffentliche Bewusstsein.

Das Problem des Einzelnen, Ausdruck von ungesunden Arbeitsbedingungen?

In der integralen Perspektive lautet die Antwort: sowohl als auch. Die Gründe, die zu ungesunden Arbeitssituationen führen liegen sowohl beim Einzelnen als auch in der Umwelt, in der der Einzelne lebt und arbeitet. Und nur in der Betrachtung aller Faktoren und ihrer Wechselwirkungen zueinander können nachhaltige Lösungsansätze entwickelt werden.

Integrale Gesundheit und Wohlbefinden drücken sich also auf den verschiedenen Ebenen aus:

- Auf der nicht unmittelbar beobachtbaren **inneren Ebene einer Person:**
Was denke ich über mich und andere und wie bewerte ich Situationen, die mir im Berufsalltag begegnen? Wie gehe ich mit Gefühlen von Ängsten, Ärger, Enttäuschung oder Frustration um? Ist meine berufliche Tätigkeit weitgehend in Übereinstimmung mit meinen persönlichen Werten?
- Auf der sichtbaren **äußeren Verhaltensebene einer Person:**
Verfüge ich über die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um die täglichen Aufgaben und Zielsetzungen adäquat bewältigen zu können? Wie steht es um meine Verhaltensgewohnheiten in Sachen Ernährung, Schlaf, Bewegung? Schaffe ich in meiner Zeitplanung eine ausreichende Balance



zwischen "Pflichtaufgaben" und "regenerativen Genusstätigkeiten"?

- Auf der **inneren Ebene des (Arbeits-) Umfelds:**
Wie ist die Kultur des Miteinanders, der Zusammenarbeit und der Kommunikation? Welche Werte stehen hier im Vordergrund (Leistung, Konkurrenz, Fairness, Transparenz...)? Welche Qualität haben die Beziehungen in einem Team? Welche (unausgesprochenen) Überzeugungen sind hier wirksam?
- Auf der **äußeren Ebene des (Arbeits-) Umfelds:**
Wie sind die Strukturen, Prozesse, Abläufe, die äußeren Bedingungen in einer Abteilung/ einem Unternehmen? Wieviel Entscheidungs- und Handlungsspielraum wird dem Einzelnen hier zugewilligt? Steckt die Abteilung in einem umfassenden strukturellen Veränderungsprozess? Wie steht es dabei um die Sicherheit der Arbeitsplätze und die zur Verfügung stehenden materiellen Ressourcen, um dies zu bewerkstelligen?

Vielleicht regen diese Fragen Sie dazu an, Ihre eigene Gesundheit oder die Gesundheit Ihres Umfeldes, in dem Sie leben und arbeiten zu betrachten. Und vielleicht ergeben sich daraus neue Ansatzpunkte für Sie.

Führungskräfte stehen vor der komplexen Aufgabe, nicht nur sich selbst so zu führen, dass sie nachhaltig gesund und leistungsfähig bleiben und damit auch Vorbildfunktion für Ihre Mitarbeiter übernehmen. Sie gestalten gleichzeitig mit ihren Entscheidungen und ihrem Handeln das Umfeld ihrer Mitarbeiter und haben damit stets entscheidenden Einfluss auf deren Gesundheit bzw. die Gesundheit des ganzen Unternehmens. Dies vorausschauend im Blick zu behalten und präventiv gesundheitsfördernde Bedingungen zu schaffen anstatt auf wachsende Fehlzeiten von Mitarbeitern lediglich zu reagieren, ist heute eine wichtige Führungsaufgabe, für die wir Führungskräfte in unseren Programmen u.a. sensibilisieren und qualifizieren.

Wenn Sie mehr über integrale Gesundheit und die intergrale Herangehensweise zu diesem Thema erfahren möchten, so besuchen Sie uns am 18.5.2012 15.00-18.00 Uhr auf dem Workshop "Gesunde Arbeit - Eine Integrale Perspektive auf Herausforderungen und Interventionen" im Rahmen des Kongresses „Wirtschaft und Gesundheit: Kranke Wirtschaft – gesunde Arbeit – Burn-out-Alarm?“ (weitere Infos unter: <http://www.kongress-heiligenfeld.de>).

Ellen Pachabeyan ist Mitgründerin, Dozentin und Coach der ELA European Leadership Academy mit dem Schwerpunkt „Selbstführung und Gesundheit“ und arbeitet mit eigener Coachingpraxis in Berlin.