

Was ist gesundes Führen?

Bewegung und gesundheitsbewusstes Verhalten lassen sich ganz selbstverständlich in den Berufsalltag integrieren – und zwar für jeden Mitarbeiter, egal ob sportlich ambitioniert oder untrainiert, in Gruppen oder einzeln. Diese Auffassung vertritt **Barbara Luigs**.



Eigene Erfahrungen: Barbara Luigs wurde vor zehn Jahren Gesundheitscoach aus Überzeugung.

Und sie weiß, wovon sie spricht: Mehr als 20 Jahre war die Betriebswirtin in führenden Positionen in der Industrie tätig, bevor sie sich beruflich zum Gesundheitscoach umorientierte. Das TASPO Magazin unterhielt sich mit ihr über die Möglichkeiten einer im wahrsten Sinne des Wortes gesunden Unternehmensführung für die grüne Branche.

Kernpunkt des Gesundheitscoachings, das Barbara Luigs anbietet, sind nicht Bewegungskurse und Rückenschulungen, sondern vornehmlich erst einmal eine Änderung der Einstellung zum Thema Gesundheit. Das beginnt in der Führungsebene. Der Nutzen einer gesunden Unternehmensführung liegt in der Steigerung der Loyalität, der Zufriedenheit und der Gesundheit aller Mitarbeiter – einschließlich der Führungskräfte. Und diese stehen zu Beginn eines jeden Programms im Mittelpunkt und übernehmen eine entscheidende Rolle, eine Vorbildfunktion, erläutert die Trainerin.

Was gehört zur gesunden Betriebsführung?

Eigentlich für alle Betriebe gilt es, Gesundheit zu leben und vorzuleben – in allen Führungsebenen. Denn Gesundheit ist Chefsache. Dazu gehört es, gesunde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz und im Unternehmen zu schaffen – und zwar sowohl bei äußeren Faktoren wie Ergonomie, Klima, Akustik, Ernährung oder Bewegung, als auch bei inneren Faktoren wie einer offenen und ehrlichen Kommunikation, Sinnhaftigkeit, Wertschätzung, Menschlichkeit, Authentizität und Ehrlichkeit. Das beugt sowohl physischen Erkrankungen als auch psychische Erkrankungen vor. Stressmanagement, Burnoutprävention, innere Haltung in Krisensituationen, Konfliktbewältigung, Zeitmanagement – Gesundheit muss man als Unternehmensphilosophie leben und in die Unternehmensstrategie integrieren wie Umsatz- und Ergebnisziele.

Welche Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung würden sich für Unternehmen im Gartenbau besonders eignen?

Die Liste der Möglichkeiten ist lang. In meinen Seminaren versuche ich unter anderem, eine Verbindung zu schaffen zwischen

Mensch, Natur und Gesundheit, Verbindungen und Wertschätzung zu schaffen und zu vermitteln. Auch gehört dazu beispielsweise das Kommunikationsverhalten – es ist eine wichtige Basis von Wohlbefinden und Gesundheit, gleiches gilt für Motivationsstrukturen, die versuche ich, sichtbar und nutzbar machen – auf allen Hierarchieebenen. Denn auch Begeisterung ist Chefsache, selbst Spaß an der Arbeit haben und leben. Je positiver die Wahrnehmung der Führungskraft ist, desto niedriger ist der Krankenstand. Natürlich gehören dazu auch Punkte wie die Ergonomie am Arbeitsplatz in Verbindung mit Rückentraining, die Prävention im Bereich physischer Erkrankungen durch Muskelaufbau- und Ausdauertraining, aber auch die Prävention im Bereich psychischer Erkrankungen. Beispielsweise durch Entspannungsprogramme und Mentaltraining. Auch die optimale Ernährung spielt eine große Rolle, denn man sollte den Körper den Herausforderungen entsprechend versorgen.

Welchen Einfluss hat der Umgang miteinander auf die Unternehmensgesundheit? Den Mitarbeiter wertzuschätzen, heißt, seine Motivation und Loyalität zu unterstützen. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander kann Fehlzeiten und Krankentagen senken. Ein gesunder und motivierter Mitarbeiter ist die Säule eines jeden Unternehmens. Spaß im Job – sowohl als

Mitarbeiter als auch als Chef oder Führungskraft – wer gerne arbeitet, wird weniger krank. Im Fazit heißt das: Eine gesunde Führungskraft senkt die Krankentage. Diese niedrigen Krankentage werden auch bei einem Funktionswechsel mitgenommen.

Wie lassen Sie sich solche Maßnahmen in den Alltag eines grünen Betriebes integrieren?

Das funktioniert über Impulsworkshops, Seminare und gegebenenfalls Einzelcoaching, die den jeweiligen Arbeitsplatz integrieren. Wichtig ist eine individuelle Unterstützung, Maßnahmen im Gießkannenprinzip nutzen hier nichts. Wichtig ist es, in einem Unternehmen Bewusstsein zu schaffen für Belastungen und deren Lösungsmöglichkeiten, bei jedem Mitarbeiter Bewusstsein zu schaffen zur Eigenverantwortung. Dafür lassen sich physische und psychische Bewegungsprogramme durchführen und integrieren, die den Alltagstransfer fördern und diesen in den Mittelpunkt stellen.

Was haben Unternehmen mit diesen Maßnahmen langfristig erreicht?

Das sind viele Aspekte. So ist oft schnell eine Senkung der Krankentage beziehungsweise Fehlzeiten spürbar. Man spürt eine deutliche Steigerung der Wertschätzung – der Fokus liegt mehr auf den Kompetenzen der Mitarbeiter und der Sinnhaftigkeit des Tuns. Es

„Bei gesunder Führung ist oft schnell eine Senkung der Krankentage und Fehlzeiten spürbar.“

Barbara Luigs



Seminar Meditation in schöner Landschaft.

steigern sich Loyalität und Motivation der Mitarbeiter, die Fluktuationsraten sinken und Führung und Entscheidungsprozesse werden spürbar leichter. Betriebsklima und Unternehmenskultur verbessern sich – das Unternehmen wird attraktiver für Mitarbeiter und potenzielle Mitarbeiter.

Welcher Weg führt dabei am ehesten zum Ziel?

Meiner Erfahrung nach gibt es individuelles Gesundheitsmanagement für jede Unternehmensgröße und Branche. Immer geht es darum, dass zuerst einmal Führungskräfte den Wert und die Vielfalt von Gesundheit erkennen. Sie lernen dies am eigenen Körper und spüren die Veränderung. Leichtigkeit in Entscheidungsprozessen, Gelassenheit in

Besondere Maßnahmen der Gesundheitsförderung

Zur Förderung der Unternehmensgesundheit „Bewegung für Unternehmen“ bietet Barbara Luigs eine ganze Reihe von Maßnahmen an. Dazu gehören Nordic Walking, Koordinationskurse, Gehirnfitness-Training, reaktives Training (Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur), Lauftraining, Circuit Body Training (modernes Zirkeltraining ohne Geräte), Ergonomie am Arbeitsplatz, „Der stabile Rücken“ an. Spannend fanden wir aber besonders folgende Programmpunkte:

■ Das Barfusstraining

„Barfuslaufen nutzt die natürlichen Bewegungsabläufe des Körpers und unterstützt diese. Barfuslaufen bietet ein Erleben der Natur und des Fußes in einer besonderen Art. Die Wirkung reicht von Entspannung, gesteigerter Wahrnehmung über Reduktion von Fehlstel-

lungen der Füße bis hin zur ganzheitlichen Haltungsverbesserung. Die Teilnehmer erspüren die Zusammenhänge von Füßen und Körperstatik sowie deren Wirkungen auf Haltungen, Wohlbefinden bis hin zu Entlastung der Wirbelsäule und Optimierung von Organfunktionen. Sie lernen, Ihre eigenen Füße zu spüren und zu trainieren“, erläutert die Expertin. Ort: In der Natur, Bekleidung: Sportbekleidung

■ Die Aktivpause:

Hier werden die Teilnehmer körperlich und geistig bewegt, um so die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern. Körperliche Ausgleichsübungen, Dehnungen, Mobilisation und Beweglichkeit fördern die Entspannung von Muskulatur und statischer Haltung. Mentale Übungen und Koordinationsstraining führen zu Leistungs- und Konzen-

trationssteigerungen am Arbeitsplatz. Ohne Umkleiden – ohne zu schwitzen, Zeitaufwand zwei- bis dreimal wöchentlich für etwa 15 bis 30 Minuten.

■ Mentale Fitness:

Wer morgens schon überzeugt ist, dass der Tag nichts zu bieten hat, der wird auch selten eine positive Überraschung erleben. Er wird sich mit negativen Gedanken und schlechter Laune seinen geistigen Horizont einengen. Mentale Fitness hat daher etwas mit der Offenheit gegenüber neuen Situationen und neuen Möglichkeiten zu tun sowie mit der Fähigkeit, Bekanntes in neuem Licht zu sehen. So kommen wir beispielsweise auf neue Lösungsansätze für alte Probleme. Ort: Besprechungsraum mit Bestuhlung, Bekleidung: Normale Bürobekleidung



Das bewusste Erleben der Elemente – wie hier Erde und Luft – ist fester Bestandteil des Seminarprogramms. Ob beim gemeinsamen Spaziergang...

► schwierigen Situationen, Transparenz in Kommunikationsprozessen wirken sich positiv auf das eigene Wohlbefinden aus. Dies in Kombination mit stimmigen Bewegungseinheiten und optimaler Ernährung schafft Balance in allen Situationen. Sie haben erfahren, dass sie aus dem so genannten Hamsterrad problemlos aussteigen können um Erfolge zu erzielen.

Was leisten Sie in Ihrer Arbeit als Gesundheits- und Mental Coach?

In meinen Seminaren, Vorträgen, Coachings, Urlaubsseminaren und Trainings bringe ich mein Expertenwissen aus Wirtschaft und Führungsfunktion in Verbindung mit gesunder Lebensbalance ein. In allen Maßnahmen geht es immer um die Person beziehungsweise das Unternehmen sowie die körperliche und mentale Gesundheit. Effektivität und zeitsparende Maßnahmen stehen im Mittelpunkt und fokussieren die Alltagstauglichkeit. Sie lassen durch körperliche und mentale Bewegung neue Perspektiven für Erfolg und Wohlbefinden entstehen. Supervision, Persönlichkeitsentwicklung sowie Aufstellungsarbeit sind Bestandteile der Coachingprogramme und teilweise auch der Seminare. Alle stehen immer in Verbindung mit Körperbewusstsein und Bewegung. Sie haben aufgrund dieser Erkenntnisse sogar den Beruf gewechselt? Ja – meine Arbeit basiert auf eigenen Erfahrungen in Führungsfunktionen in der Wirtschaft sowie gesundheitlichen Herausforderungen. Diese waren der Anlass, meine berufliche Ausrichtung



Fotos: Erwin Wodicka/Sinn & Werte, Barbara Luigs

...oder beim Barfußkurs.

vor zehn Jahren umzugestalten und neu zu entwickeln. Heute lebe ich meine Gesundheit und vermittele dieses Bewusstsein und die Stärkung des eigenen Erfolgsteams nach obigem Motto weiter. Zu sehen, wie Menschen sich in ihre eigene Kraft und Gesundheit entwickeln und Verantwortung übernehmen ist meine Motivation.

Über welche Erfolge Ihrer Arbeit freuen Sie sich besonders?

Eine Maßnahme lebt von den Menschen, die an ihr beteiligt sind. Sind die beteiligten Mitarbeiter von hoher Flexibilität und Kreativität, fließt dies in die Maßnahme ein – eine in-

teressante Würze, die das Arbeiten des Coach und Trainers interessant macht. Besonders im Gesundheitsbereich wissen viele, was sie eigentlich tun müssten. Sie sind im ersten Moment gelangweilt, denn sie wissen ja alles. Aber wissen sie wirklich alles? Meist nicht, denn der Schritt vom Wissen in die Umsetzung scheitert bei fast jedem. Hier die Reaktionen zu erfahren, wenn die Teilnehmer erfahren, dass sie alle Hebel selbst in der Hand haben, ist klasse. Wenn Menschen spüren, dass sie Dinge ganz leicht erreichen können – wenn sie es wirklich wollen und das Ziel schon spüren können. Wenn Menschen sich nicht ehrlich auf die Maßnahme und ihre Umsetzung einlassen, dann stolpern sie gerne mal über ihren eigenen Verstand. Sie argumentieren, erklären, strahlen durch Wissen – nur fühlen können sie ihren Weg nicht. Das Stolpern macht sich dann bemerkbar in selbsterklärenden Argumentationen, in Verständnis, das nicht aus dem Verstand sondern aus der Intuition kommt. Wenn Teilnehmer dies feststellen, wenn sie Bewusstsein für die eigene Gesundheit, ihre Intuition gefunden und gespürt haben, dann sind sie über sich selbst sehr erstaunt. Für den Coach ein ganz besonderer Moment. ■

Internettipps

www.sinnundwerte.de
www.mein-gesundheitscoach.de
www.zentrum-gesunde-fuehrung.de
www.gesundheitscoaching-muenchen.de