

Jahresbegleiter 2017  
Kalender für BGM-Akteurinnen und -Akteure  
- Leseprobe A -



Ab August 2016 im Handel erhältlich  
ISBN: 978-3-8391-8750-0



## IHRE ROLLE „GESUND“ AUSFÜLLEN

**Sie sind immer auch Sprachrohr der Geschäftsleitung.  
Zumindest werden Sie als deren Botschafter angesehen.  
Häufig sind Sie auch Vermittler.**

Vielleicht möchte sich die Geschäftsführung mit Ihnen schmücken? Immerhin ist BGM (noch) nicht selbstverständlich.

Überspitzt könnte man sagen:  
Sie und Ihre Arbeit sind eine Wohltat fürs Unternehmen.  
Die Geschäftsführung gönnt „Sie“ den Beschäftigten;  
allein Ihre Existenz ist also Ausdruck von Wertschätzung.

Umgekehrt vergeben Sie sich nichts,  
wenn Sie genau das auch mal laut sagen und damit ein  
bisschen „Werbung“ für die Geschäftsleitung machen  
(bei moralischen Konflikten nicht allgemein, sondern eben  
bezogen auf Ihren Auftrag: den Einsatz für mehr  
Wohlbefinden im Betrieb).

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Im Buch „Was Unternehmen brauchen“ finden Sie im Kapitel über die Grundhaltung auch das Thema „Ihre Rolle“ wieder – und wie Sie den Spagat schaffen.

**26.  
KW**

Sie transportieren – genau wie die von Ihnen eingekauften Trainer – im Namen der Geschäftsleitung das Signal: „Wir kümmern uns um Sie!“ Dass die Leitung wirtschaftliche Interessen mit dem BGM verknüpft, ändert daran nichts. Wie geht es Ihnen als Botschafter der GL? Was müsste sich ändern, damit Sie sich noch wohler fühlen?



26.06.  
MO

27.06.  
DI

28.06.  
MI

29.06.  
DO

30.06.  
FR

**01.07.  
SA**

**02.07.  
SO**





**ES GEHT UM MEHR**

**Unternehmen versprechen sich vom BGM mehr als nur Gesundheit.**

Das können und sollten sie (und Sie) auch offen sagen. Letztlich geht es immer um Produktivitätssteigerung.

Und BGM ist einfach ein Weg zu diesem Ziel.

Wenn es richtig gemacht ist,

erreicht es viel mehr als nur Gesundheit

(und diese Nebenwirkungen sind gewollt):

Wohlbefinden, Arbeitsbereitschaft, Bindung,

Wertschätzung, Erholungsfähigkeit, gesunde

Verhältnisse, Erfüllung der Arbeitsschutz-Auflagen, Sinn

...

Und der Wirkfaktor dabei ist auch „mehr“, nämlich das oben schon erwähnte Signal:

„Wir kümmern uns um Sie!“ – „we care!“

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Das gesamte Programm, zu dem dieser Kalender gehört, heißt ja „Mehr als nur Gesundheit“ – waren Sie schon auf der Website: [www.mehr-als-nur-gesundheit.de](http://www.mehr-als-nur-gesundheit.de)?

**34.**  
**KW**

Überprüfen Sie die (betriebsinterne) Darstellung Ihrer Arbeit einmal daraufhin, ob dort nur selbstlos von „wir wollen die Gesundheit verbessern“ die Rede ist, oder ob auch über die zugrundeliegenden (ja durchaus redlichen) Motive gesprochen wird (Wettbewerbsfähigkeit, Produktivität, Demographie-Ausgleich, Recruitingvorteile etc.).



**21.08.**  
**MO**

**22.08.**  
**DI**

**23.08.**  
**MI**

**24.08.**  
**DO**

**25.08.**  
**FR**

**26.08.**  
**SA**

**27.08.**  
**SO**





## DAS ZIEL VON BGM

Versuch einer Ziel-Definition:

**Betriebliches Gesundheitsmanagement ist nicht in erster Linie dazu da, dass der Körper einwandfrei funktioniert.**

**Sondern dass der ganze Mensch gut arbeiten kann und darüber nicht krank wird.**

**Nicht nur, aber vor allem Dienstleistungsbereich gehört zum „gut Arbeiten können“ auch, dass der Mensch sich wohlfühlt.**

Gehen Sie da mit?

Was ist Ihre Definition?

Zielen die aus Ihrer Analyse abgeleiteten Maßnahmen genau darauf ab? Und zeigt Ihre Evaluation, dass Sie das Ziel erreicht haben oder auf einem guten Weg sind?

Gratulation!

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP: Zur Frage „Wann ist Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM?“, also zur Definition, gibt es auch diesen Blog-Beitrag:

[www.do-care.de/wann-ist-betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm-definition](http://www.do-care.de/wann-ist-betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm-definition)

**35.**  
**KW**

Wer darf überhaupt sagen, dass er BGM macht? „Das ist doch alles nur BGF“ – solche Töne hört man immer wieder. Es ist gut, wenn Sie wissen, was man unter BGM und dem Prozess-Zyklus versteht; aber Sie sollten sich von Streitigkeiten um Definitionen nicht verunsichern lassen. Entscheidend ist, was wirkt, finde ich. do care! ☺



**28.08.**  
**MO**

**29.08.**  
**DI**

**30.08.**  
**MI**

**31.08.**  
**DO**

**01.09.**  
**FR**

**02.09.**  
**SA**

**03.09.**  
**SO**





**MENSCHEN WACHSEN LASSEN**

**Sich-Kümmern, indem man Verantwortung überträgt  
– das ist kein Widerspruch.  
Im Gegenteil: Das kann zum Leitspruch eines modernen  
BGMs werden.**

Denn die Zeiten von Überwachung und Vorgabe sind vorbei. Und „Sich-Kümmern“ heißt nicht: Verantwortung abgeben. Sondern sie übertragen. Damit die Menschen stärker werden.

Im Kleinen kann das ein Wasser-Tag sein, bei dem Sie die Führungskräfte motivieren, allen Beschäftigten morgens früh 2 Wasserflaschen für den Tag zu überreichen (mit konkreten Formulierungsvorschlägen). Im Großen ist es das Übertragen von Verantwortung in Projekten (z.B. die Vorbereitung von Gesundheitsaktionen).

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP: In der Gesund-Führen-Toolbox ([www.gesund-fuehren-toolbox.de](http://www.gesund-fuehren-toolbox.de)) ist der Wasser-Tag eine von 14 Team-Meeting-Ideen (nachdem zuvor die Führungskräfte in 12 Sitzungen sensibilisiert wurden für Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit).



**43.**  
**KW**

Sie wollen vermutlich den anderen Menschen im Betrieb nicht zusätzlich Arbeit machen. Aber manche wachsen auch über sich hinaus und entdecken neue Vorlieben, wenn sie in andere Bereiche reinschnuppern dürfen – und Sie werden entlastet. Welche Aufgaben könnten Sie delegieren?



**23.10.**  
**MO**

**24.10.**  
**DI**

**25.10.**  
**MI**

**26.10.**  
**DO**

**27.10.**  
**FR**

**28.10.**  
**SA**

**29.10.**  
**SO**





BLICK AUFS POSITIVE

**Natürlich sollen Sie die Dinge nicht schön reden.  
Aber das Augenmerk auf das zu lenken,  
was bereits gelungen ist,  
macht Mut und gibt Kraft für zukünftige Schritte.**

Und es entspricht auch Ihrer salutogenetischen Grundhaltung. Sie wollen Gutes wachsen sehen. Sie glauben auch ans Gute in der nüchternsten zahlenfixierten Führungskraft mit Pokerface (und vor allem lassen Sie sich von der nicht verunsichern).

Gehen Sie behutsam mit sich um. Ein Bauchzwicken, ein Liderzucken, ein „einfach ungutes Gefühl“ dürfen Sie ernst nehmen. Sich ernst nehmen.

Das ist der Blick nach Innen.

Und dann wieder den Blick nach vorn richten und die nächsten erfolgversprechenden Schritte angehen.

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Ein Kapitel zum Thema Haltung – und welche für Sie nützlich ist – finden Sie ja auch im Buch „Was Unternehmen brauchen“

**47.**  
**KW**

Ganz simple Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie (auch nützlich zur Prävention): Legen Sie auf einem Blatt 2 Spalten an; notieren Sie links Ihre Miesmacher-Gedanken; und rechts daneben kommen konstruktivere, nützlichere Gedanken (Mutmacher). Lesen Sie Ihre Mutmacher so oft, bis Sie sie auswendig können.



**20.11.**  
**MO**

**21.11.**  
**DI**

**22.11.**  
**MI**

**23.11.**  
**DO**

**24.11.**  
**FR**

**25.11.**  
**SA**

**26.11.**  
**SO**

