

Psychische Gesundheit in Unternehmen

BGM am Puls der Zeit



Tagung am Mittwoch, 3. April 2019, in Herrsching

Forum A Psychisch stark im Arbeitsleben – Forschungsbasierte Angebote, die Ihre Mitarbeiter beim Aufbau psychischer Ressourcen unterstützen

Hintergrund

Was können Mitarbeiter tun, um psychisch gesund zu bleiben? Diese Frage wird angesichts stetig wachsender Fehlzeiten mit psychischer Ursache immer wichtiger. Doch es gibt Lösungen: Seit ca. 20 Jahren forscht die Wissenschaft unter dem Stichwort „Positive Psychologie“ dazu, welche Faktoren psychische Gesundheit und Wachstum fördern und welche konkreten Maßnahmen wirken. Die Ergebnisse bieten Unternehmen viele Möglichkeiten, Mitarbeiter zu stärken, nicht nur im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das Forum gibt einen Überblick zu den Ansatzpunkten und stellt ein betriebliches Praxisprojekt vor. Zum Angebot gehört eine kleine Kostprobe, um die Wirkweise solcher Maßnahmen direkt selbst zu erleben.

Das Unternehmen

Die Firma Avery Zweckform, gegründet 1946, ist Marktführer für Etiketten und Formulare und legt seit jeher sehr viel Wert auf die Fürsorge und Gesundheit ihrer derzeit 200 Beschäftigten. Viele Jahre wurden regelmäßig Gesundheitstage angeboten, eher mit geringer Beteiligung. Daher initiierte das Unternehmen in 2015 den Zusammenschluss einer Gruppe von Mitarbeitern als Gesundheitsbotschafter und startete eine Bedarfsabfrage zum Thema Gesundheit. Mitte 2016 wurde als erste Maßnahme eine Rückenschule, verpflichtend für alle Mitarbeiter, durchgeführt. Nach anfänglichen Protesten war der Funke bei den Mitarbeitern übergesprungen, die viel-



fältigen Angebote werden seither mit Begeisterung genutzt. Inzwischen ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement fester Bestandteil der Unternehmensziele geworden und wird vom Leitungsteam vollumfänglich unterstützt.

Das Projekt

Nachdem die ersten Gesundheitsangebote an der körperlichen Ebene angesetzt hatten, wagten wir uns 2018 an das sensible Thema „Psychologie“ in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern. Wir entschieden uns für den von der AOK Bayern finanziell geförderten Präventionskurs „Positive Psychologie – Gut mit sich umgehen“. Als Auftakt wählten wir einen Impulsvortrag „Kann man Glück lernen?“ 25 % der Gesamtbelegschaft interessierten sich dafür. Im Vortrag wurde der Präventionskurs beworben und fand spontanes Interesse. Nach einer Gesamtabfrage starteten wir im Oktober 2018 mit 19 Teilnehmern in 2 Kursen (8 Kurseinheiten je 1,5 Stunden). Der Kurs wurde von allen Teilnehmern schriftlich überaus positiv bewertet. Alle konnten viel für sich mitnehmen und umsetzen.

Kontaktdaten

Alexandra Freundl und Marlene Lausecker

Personalsachbearbeiterinnen
der AVERY ZWECKFORM GmbH
E-Mail: afreundl@avery.com
E-Mail: mlausecker@avery.com

Dipl. Psych. Bea Eder

Trainerin, Beraterin
E-Mail: bea.eder@ederandfriends.com

Dr. Judith Brenneis

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: judith.brenneis@by.aok.de



Psychische Gesundheit in Unternehmen

Forum A – Psychisch stark im Arbeitsleben.

Herrsching, 03.04.2019

Forum A

Psychisch stark im Arbeitsleben. Forschungsbasierte Angebote, die Ihre Mitarbeiter beim Aufbau psychischer Ressourcen unterstützen

Bea Eder, Diplom-Psychologin
Marlene Lausecker und Alexandra Freundl, Payroll Specialists
AVERY ZWECKFORM GmbH

Moderation: Dr. Judith Brenneis

Raum: Großer Saal



Psychisch stark im Arbeitsleben



Forschungsbasierte Angebote, die Ihre Mitarbeiter beim
Aufbau psychischer Ressourcen unterstützen

Agenda

- Zahlen, Daten, Fakten zum Wohlbefinden in der Arbeitswelt
- Was ist Positive Psychologie und womit beschäftigt sie sich?
- Wie können Unternehmen die Erkenntnisse der modernen Psychologie nutzen?
- Praxisbeispiel: Präventionskurs bei Avery Zweckform
- Kennen Sie Ihre Stärken? Praktische Anwendung einer Intervention
- Ausblick



Zahlen, Daten, Fakten zu Wohlbefinden in der Arbeitswelt

- Zufriedene Mitarbeiter sind produktiver +31% ¹
- Zufriedene Mitarbeiter erreichen mehr Umsatz + 37% ¹
- Zufriedene Mitarbeiter sind kreativer x3 ¹
- Positive Teams sind produktiver ³
- Zufriedenere Wissenschaftler erzielen größere wissenschaftliche Leistungen ²

Quellen:

1) Lyubomirsky, King, Diener (2005), Shawn Archor (2012)

2) Kaczmarek et al. (2017)

3) Seppälä (2015)

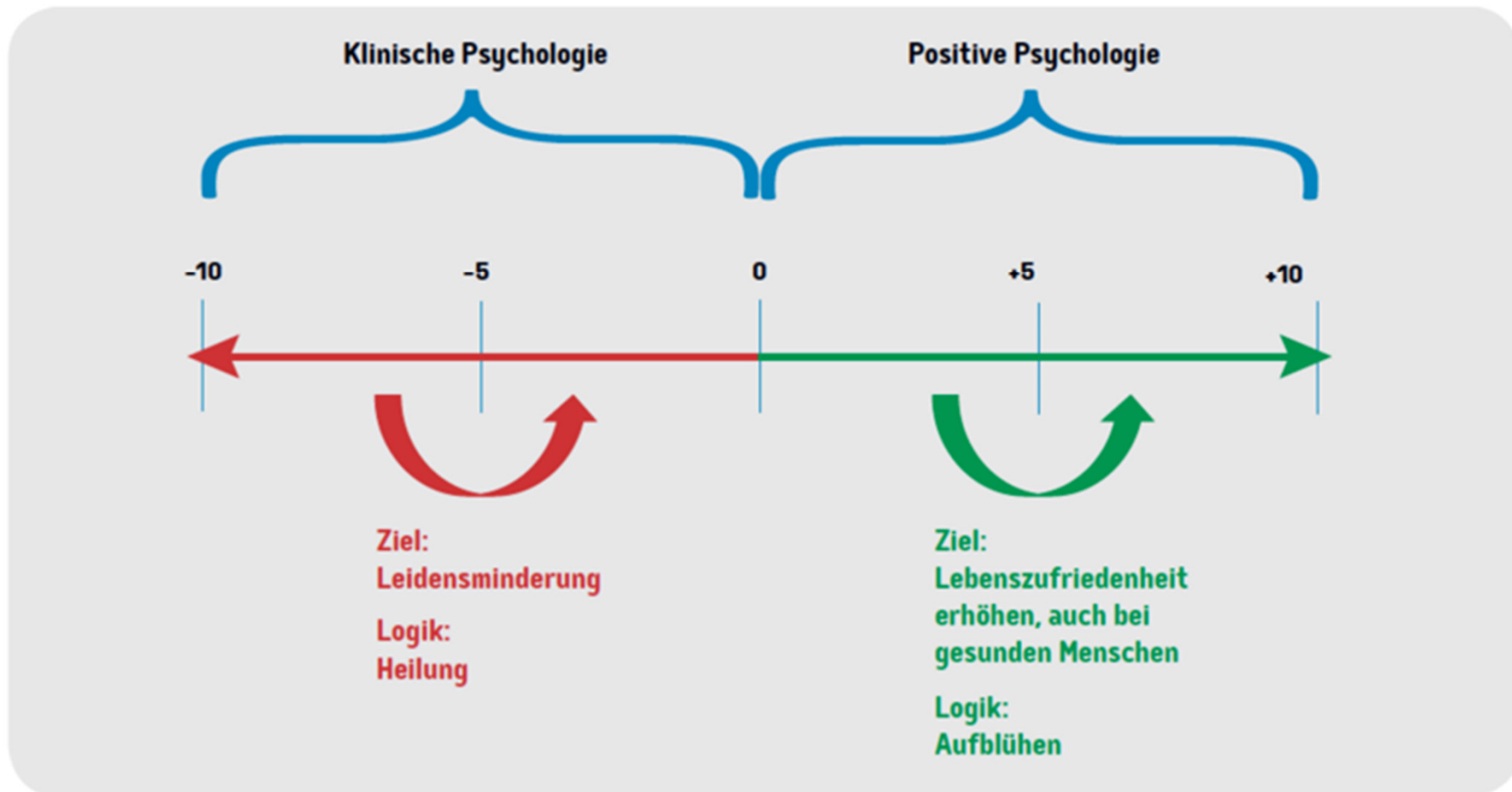
Menschliche Exzellenz: So kann sie aussehen

<https://www.youtube.com/watch?v=GVXjtfl367E&t=11s>

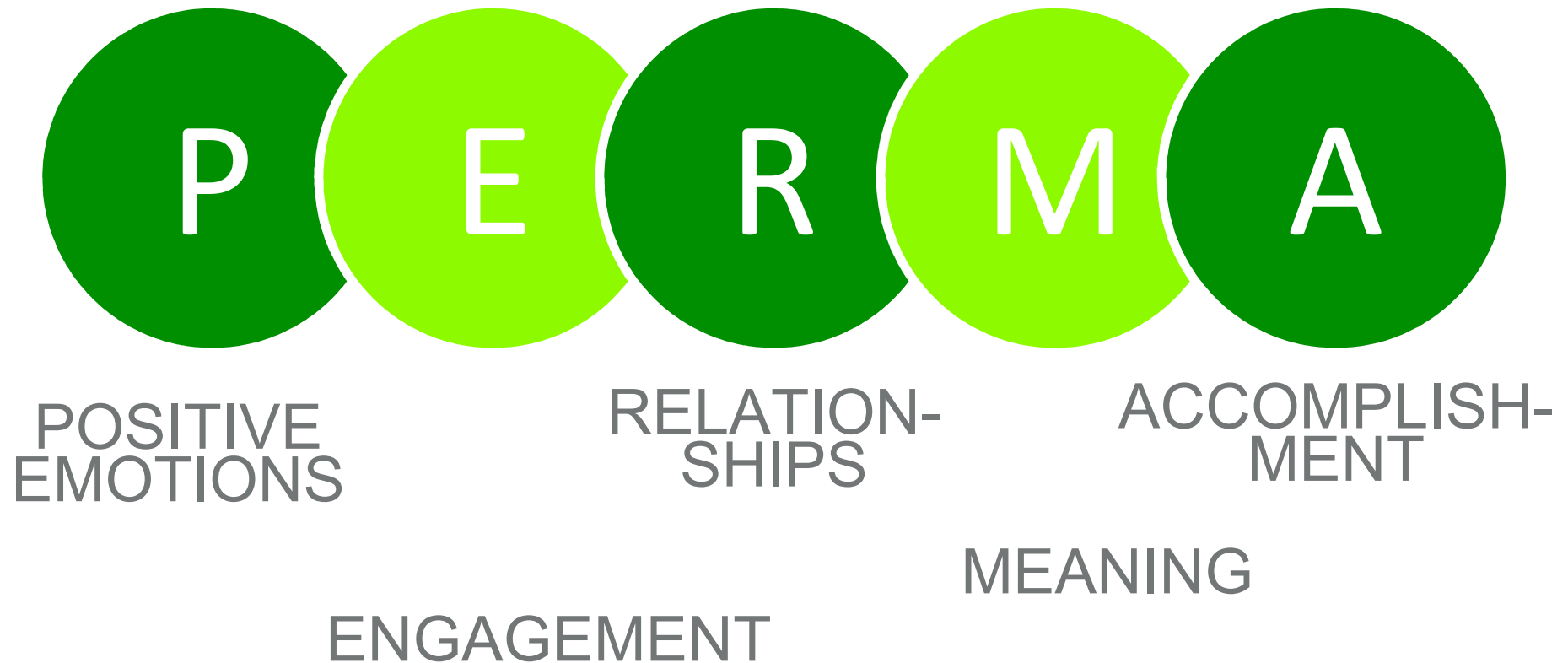
Was ist Positive Psychologie
und wie können Unternehmen deren
Erkenntnisse nutzen?

Die Positive Psychologie ist die **Wissenschaft** vom **Glück** und **erfülltem Leben**.

Das Spektrum psychischen Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit



Das PERMA-Modell des Wohlbefindens



Entwicklung des PERMA-Modells durch Martin Seligman



- └ Prof. Martin Seligman, Univ. of Pennsylvania
- └ 1998-99 Präsident American Psychological Association (APA)
- └ 5 Dimensionen: positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishments
- └ seit 1999 ca. 61.900 Ergebnisse auf Google Scholar
- └ -> meist beforschte Theorie des Wohlbefindens

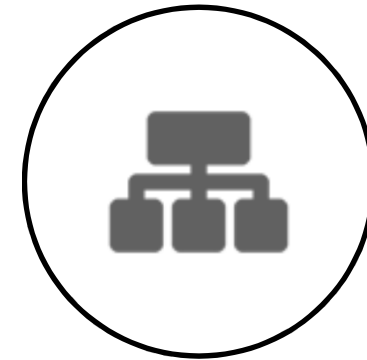
Wo können Sie ansetzen?



Stärkung der **Mitarbeiter**
(z.B. Präventionskurs der
AOK, PP-Trainings)



Gestaltung
Führungskultur
(z.B. Achtsamkeit,
Stärkenorientierung,
Feedbackregeln)



Gestaltung der
Organisationskultur
(z.B. Stärken-, Sinn- und
Werteorientierung,
Fehlerkultur)

PERMA

PERMA in der Arbeitswelt nutzen



POSITIVE
EMOTIONS

RELATION-
SHIPS

ACCOMPLISH-
MENT

ENGAGEMENT

MEANING

- Zusammen lachen: bei der Arbeit, Geburtstage, Teamevents
- Blick für das was Gut ist, z.B. Positiver Meeting-Start
- Dankbarkeit und Stolz zeigen

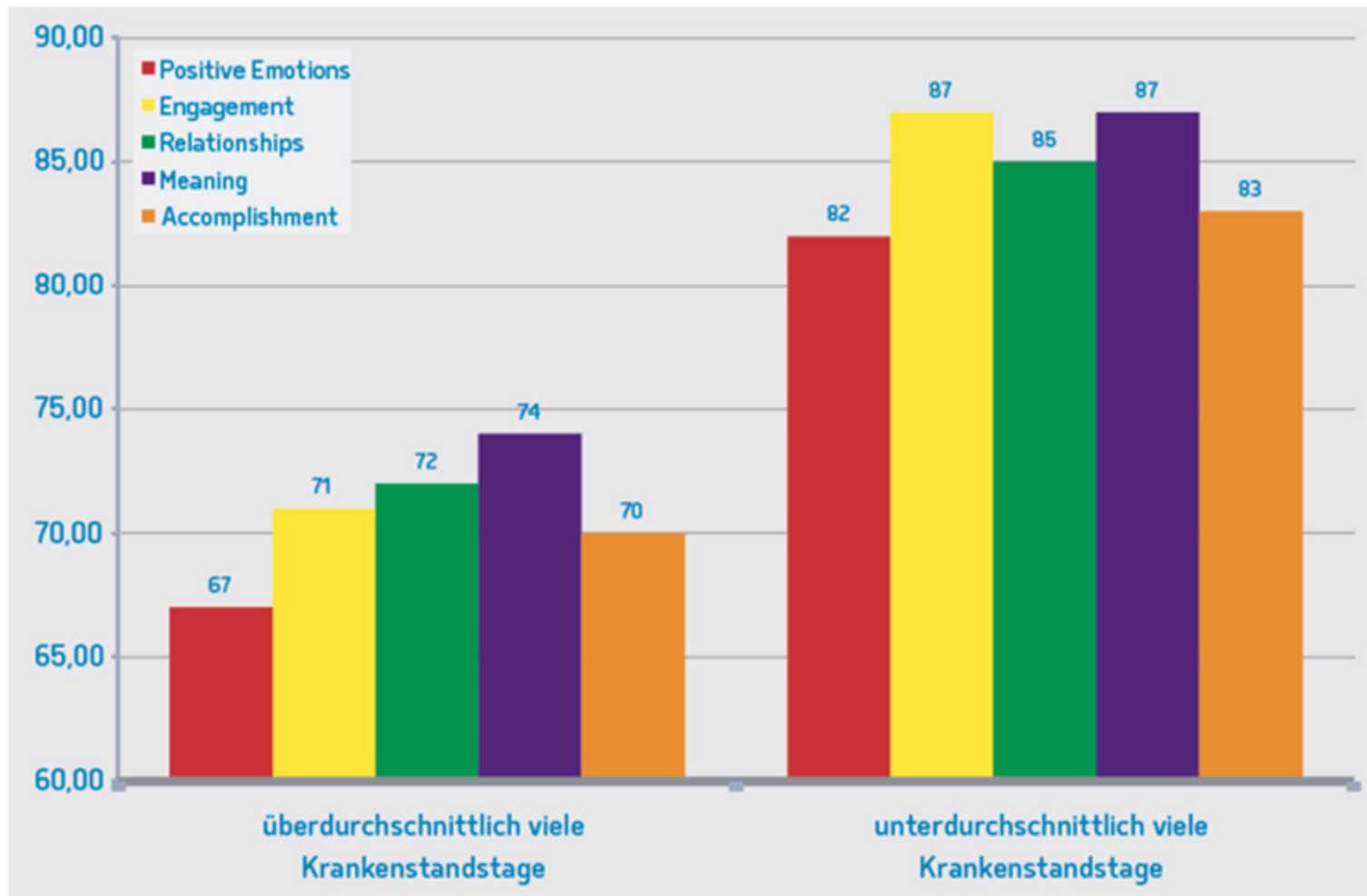
- Monotask
- Flow ermöglichen
- Stärkenorientierung: Stärken wahrnehmen bei sich, und Kollegen,
- Stärken gezielt einsetzen
- Stärken bei Aufgabenverteilung berücksichtigen

- Beziehungen stärken: Zeit für Menschen nehmen
- Positive Kommunikation 5:1
- Anerkennung für das, was gut ist
- Vertrauensvorschuss

- Was motiviert mich? Was sind meine Werte?
- Ziele mit persönlichen Werten verknüpfen
- Sinn der Aufgaben / des Unternehmenszwecks vermitteln

- Erfolge feiern und transparent machen
- Möglichkeit zum autonomen Arbeiten

Hohe PERMA-Werte - weniger Fehltage



Praxisbeispiel:
„Gut mit sich umgehen“ bei
Avery Zweckform



„Gut mit sich umgehen“ – Start des Projekts

- Die psychischen Krankheitsfälle häuften sich
- Das Jahresprogramm der AOK gab den entsprechenden Anstoß
- Impulsvortrag „Was ist Glück?“ mit Hinweis auf den Präventionskurs „Gut mit sich umgehen“ (8 x 1,5 Std.)
- Großes Interesse am Vortrag (53 Mitarbeiter) und spontane Anmeldungen für den Präventionskurs (5 Mitarbeiter)
- Abfrage über alle Mitarbeiter mit dem Ergebnis von 2 Kursen á 9 Teilnehmer

„Gut mit sich umgehen“ – in vollem Gange

➤ Was bringt das Unternehmen ein?

- Gesundheitsraum wird zur Verfügung gestellt
- Die Hälfte der Kurszeit wird als Arbeitszeit bezahlt
- Organisation des Kurses und Einteilung der Mitarbeiter

➤ Was bringt der Mitarbeiter ein?

- Die Hälfte der Kurszeit in seiner Freizeit
- Bereitschaft sich zu öffnen und auszutauschen
- Regelmäßige Teilnahme und Umsetzung der „Hausaufgaben“

➤ Was bringt die AOK ein?

- Übernahme der Kosten
- Bereitstellung der Kursunterlagen
- Vermittlung der Kursleiterin

„Gut mit sich umgehen“ - Kursthemen

- Was ist Glück?
- Achtsamkeit
- Psychische Grundbedürfnisse
- Positive Emotionen
- Stärken
- Umgang mit Stress
- Genießen
- Flow
- Dankbarkeit
- Mindset
- Aktiv konstruktiv Antworten

In allen Kurseinheiten lernen die Teilnehmer Übungen / Interventionen kennen, die nachweislich wirken

Wie funktionieren Positive Interventionen?



- Aufbau von Gewohnheiten, die das Wohlbefinden steigern
- Gehirn auf hilfreiche Denk- und Fühlweisen trainieren
- Psychisches Wachstum (Flourishing)

Hintergrund:

- Denken und Fühlen sind größtenteils gelernt
- Tendenz zur negativen Wahrnehmung 3:1

„Gut mit sich umgehen“ – ein voller Erfolg

- **Ergebnisse der Evaluation (13 Rückmeldungen von 18 Teilnehmern):**
 - Bei 11 Teilnehmern hat sich das Wohlbefinden durch den Kurs verbessert
 - 9 Teilnehmer erleben mehr Achtsamkeit
 - 7 Teilnehmer erleben mehr Dankbarkeit
- **Folgende Bausteine werden regelmäßig im Alltag umgesetzt:**
 - Achtsamkeit
 - Positiver Tagesrückblick
 - Bewusstes Genießen
 - Dankbarkeit bewusst erleben und/oder zeigen
 - Mini-Urlaube
- **Alle Teilnehmer würden den Kurs weiterempfehlen**

Fazit: *Der Kurs hat bei allen Teilnehmern nachhaltig Veränderungen bewirkt – bei jedem auf eine andere Art und Weise!!!*

Kennen Sie Ihre Stärken?
Praktische Anwendung
einer Intervention

Was sind Stärken?

Das, was ich
gut kann...



... und mir
Energie gibt,
wenn ich es tue.

Stärken sind
individuell verschiedene **Muster** von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen

DIE VIA CHARAKTERSTÄRKEN

Kreativität

Neugier

Liebe zum Lernen

Offenheit

Weisheit

Mut

Authentizität

Lebenskraft

Ausdauer

Freundlichkeit

Bindungsfähigkeit

Soziale Intelligenz

Sinn für das Schöne

Dankbarkeit

Optimismus

Humor

Spiritualität

Vergebungsbereitschaft

Bescheidenheit

Umsicht

Selbstregulation

Fairness

Führungsvermögen

Teamfähigkeit

Was sind Stärken?

Das, was ich
gut kann...



... und mir
Energie gibt,
wenn ich es tue.

Stärken sind
individuell verschiedene **Muster** von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen

Stärken entdecken

1. Einer erzählt seiner Gruppe eine kurze Geschichte, wo er **ganz er selbst war** und mit seinem Tun **Erfolg** hatte (Projekt, Ehrenamt, Hobby, etc.)

Die Gruppe **notiert währenddessen auf der Karte** mit, welche Stärken dabei wohl zum Einsatz kamen.

(3 Min.)

2. Nach Beendigung der Geschichte gibt jeder dem Erzähler Feedback,

welche Stärken er erkannt hat, begründet es und überreicht die Karte. **(gesamt 3 Min.)**

3. Der Prozess wird 2 mal **wiederholt**, sodass jeder dran kommt.





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!