

# Finden, was wirkt

**Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) kennt viele Maßnahmen, doch nicht alle sind effektiv. Wir sprachen mit Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick, Coach und Trainerin im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, über Wege zu besserer Gesundheit im Unternehmen und über Jahresreisen.**

## LOHN+GEHALT:

**Frau Kuhn-Krainick, Sie sind seit Jahren im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge erfolgreich aktiv. Was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders wichtig?**

*Wirkung! Ich möchte, dass meine Aktivitäten und mein Einsatz als Coach und Trainerin eine nachhaltige Wirkung bei den Kunden hinterlassen. Alibi-Veranstaltungen und blinder Aktionismus sind mir ein Greuel. Mit verschiedenen Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement versuche ich, einen wesentlichen Beitrag zur langfristigen Gesunderhaltung und psychischen Stabilität der Mitarbeiter in Unternehmen herzustellen.*

**Wie erzeugen Sie nachhaltige Wirkung für Unternehmen?**

*Meine Konzepte basieren auf der Idee, dass Veränderung Zeit braucht und immer wieder neue Impulse für eine nachhaltige Wirkung notwendig sind. So sind beispielsweise meine Veröffentlichungen und meine Qualifizierungsangebote im Bereich Burn-out-Prävention und Stressbewältigung als Jahresreisen konzipiert.*

**Sie sagen, Ihre Konzepte sind als Jahresreise konzipiert. Wie müssen wir uns das vorstellen?**

*Meine aktuelle Veröffentlichung mit dem Titel „Gesund führen im Arbeitsalltag“ ist, wie auch drei weitere Bücher, in Form eines immerwährenden Selbstcoaching-Kalenders geschrieben.*

*Führungskräfte erhalten einfache und alltagstaugliche Impulse im Jahresformat. Jeder Monat ist einem anderen Teilaspekten der gesunden Führung gewidmet. Ein Blick in die Gliederung zeigt: Im Januar geben meine Kollegin Astrid Wilhelm und ich einen Überblick über die verschiedenen Handlungsfelder der Gesunderhaltung. Im Februar geht es darum, wie eine Führungskraft als Vorbild den positiven Umgang mit Druck und Stress vorleben kann. Im März erhält der Leser Informationen und Hilfestellungen zur gesetzlich vorgeschriebenen psychischen Gefährdungsbeurteilung im Unternehmen.*

*So erstreckt sich die Jahresbegleitung über die Monate, in denen auch Checklisten zur Früherkennung von Körpersignalen, Best-Practice-Tipps zur Berücksichtigung von Individualität sowie Ge-*



Der richtige Weg: Nachhaltigkeit zählt

*sprächsleitfäden für Mitarbeitergespräche zur Verfügung gestellt werden.*

**Wie ist Ihre persönliche Erfahrung? Lesen Führungskräfte Fachbücher und verändert sich allein dadurch etwas im Führungsalltag?**

*Gerade Führungskräfte haben häufig viel Stress und stehen ständig unter Druck. Viel Zeit zum Lesen bleibt da nicht. Meine Veröffentlichungen sind daher auch immer kurz und kompakt. Die wichtigsten Aussagen auf den Punkt gebracht. Für Tiefgang und punktuelle Interessenschwerpunkte können*

*die Leser dann zusätzliche Impuls-Downloads bei uns bestellen. Mein interdisziplinäres Trainerteam hat zum Beispiel als Ergänzung für den Selbstcoaching-Kalender „Mit innerer Gelassenheit – Burnout vermeiden“ über hundert Downloads erstellt. Pro Monat gibt es zu den jeweiligen Einzelthemen Videos, Audio-dateien, Checklisten und mehrere Übungsanleitungen zum Selbstcoaching. Das reicht aber zur tatsächlichen Umsetzung im Alltag immer noch nicht aus.*

*Daher führen wir zusätzlich Workshops durch. Als Einstieg in unsere Jahresreise zur*



Sandra Kuhn-Krainick arbeitet seit über 25 Jahren im Bereich der Weiterbildung und hat in dieser Zeit rund 35.000 Mitarbeiter und Führungskräfte trainiert. Im Jahr 2014 bekam sie den Coach und Trainer Award des Deutschen Verbandes für Coaching und Training (dvct) verliehen. Ihr Konzept „Jahresreise zur Burnout-Prävention“ wurde aufgrund von vier Besonderheiten ausgezeichnet: Innovation, Nachhaltigkeit, Ganzheitlichkeit und Alltagstauglichkeit.

Auch als Autorin widmet sich die Diplom-Psychologin und Stressmanagementexpertin Kuhn-Krainick dem Thema Gesundheitsvorsorge in Unternehmen. Aktuell erschien ihr neues Buch mit dem Titel „Gesund führen im Arbeitsalltag“.

[www.selbstcoaching-impulse.de](http://www.selbstcoaching-impulse.de)

*Burnout-Prävention findet im März und September 2016 wieder unser Impuls-Parcours als offenes Angebot für Führungskräfte und Mitarbeiter statt. Kalender, Downloads und Workshops ergeben ein Gesamtpaket, welches wir auch wissenschaftlichen Evaluationsstudien unterziehen. Der Erfolg und die Wirksamkeit sind messbar.*

#### **Welche Probleme begegnen Ihnen in der Umsetzung Ihrer Angebote?**

*Wie jemand mit Druck und Stress im Arbeitsalltag umgeht, für sich sorgt und gleichzeitig Leistung bringt, ist individuell sehr unterschiedlich, trotz gleicher Rahmenbedingungen. Die notwendigen Fähigkeiten auf den vier Wirkungsebenen Körper, Verhalten, Gedanken und Gefühle sind verschieden stark ausgeprägt. In den Workshops müssen meine Trainer daher immer sehr flexibel auf die Teilneh-*

*merbedürfnisse eingehen und einen hohen Grad an Flexibilität zeigen.*

*Problematisch bei der Umsetzung im Alltag ist häufig das berufliche Umfeld. Nicht selten tragen Unternehmenskultur und Führungskräfte leider unbewusst eher zu einem ungesunden Miteinander bei.*

#### **Was können Unternehmen und Führungskräfte denn Ihrer Meinung nach zu einem gesunden Miteinander beitragen?**

*Gesundheitsorientiert zu führen, bedeutet für mich, eine Balance zwischen persönlicher Gesunderhaltung der Mitarbeiter und Effizienz bzw. Leistungsstärke für das Unternehmen herzustellen. Ich bin der festen Überzeugung, dass positive, achtsame, emotionale und kraftvolle Führung die Gesundheit im Alltag fördert und erhält. Mein Führungsmodell der Gesunden*

*Führung basiert auf dieser Annahme und prägt die gesamte Jahresbegleitung für Führungskräfte.*

#### **Unternehmen investieren viel Geld in Präventionsmaßnahmen. Trotzdem steigt die Zahl der gestressten und kranken Mitarbeiter. Wie erklären Sie sich das?**

*In unserer heutigen Zeit sind Veränderungen an der Tagesordnung. Die Welt dreht sich immer schneller. Die beruflichen und privaten Anforderungen wachsen und die ständige Erreichbarkeit raubt den Menschen die notwendigen Erholungspausen. Kein Wunder also, dass Menschen sich überlastet fühlen.*

*Für diese neue Welt brauchen wir neue Kompetenzen und angepasste Verhaltensweisen. Auf der Suche nach schnellen Lösungen werden teilweise wenig durchdachte Aktivi-*

*täten durchgeführt. Blinder Aktionismus ist meiner Meinung nach ein großer Fehler, der zum Teil im betrieblichen Gesundheitsmanagement begangen wird. Daher empfehle ich, der nachhaltigen Wirksamkeit von Qualifizierungsangeboten mehr Achtung zu schenken und vor allem Führungskräften vermehrt Unterstützung zu bieten. Denn eines steht fest: Langfristige Mitarbeitergesundheit ist ein wichtiger Erfolgsfaktor für Unternehmen!*

MARKUS MATT  
Chefredakteur LOHN+GEHALT

