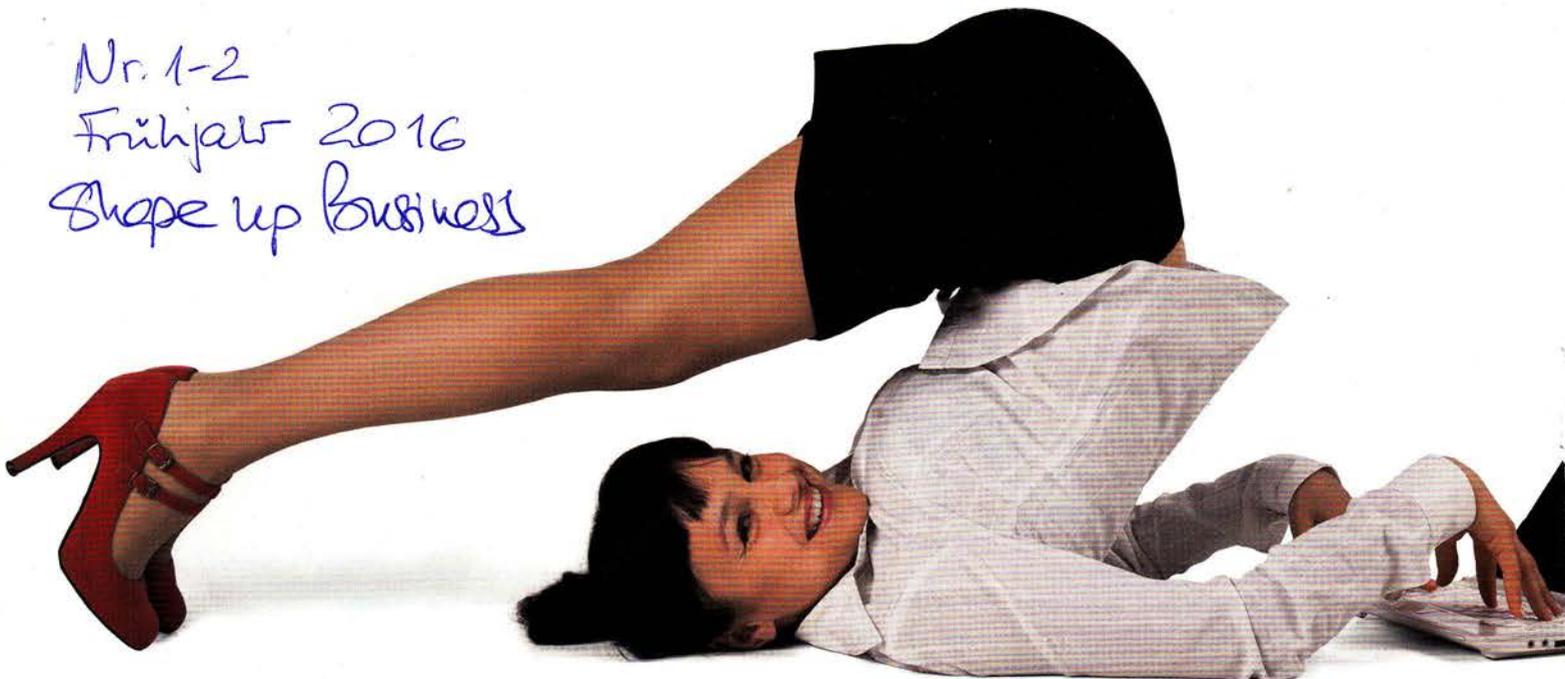


Nr. 1-2
Frühjahr 2016
Shape up Business



Auch im Yoga gibt es zahlreiche Verrenkungen und Übungen, die den Körper dehnen und strecken

Foto: shutterstock/Wallenrock

Business-Yoga für nachhaltige Stressbewältigung

Ein Baustein in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

In die betriebliche Gesundheitsförderung können verschiedene Sportarten und Bewegungsmaßnahmen eingebunden werden. Business-Yoga kann ein effektives Mittel sein und zweckdienlich auch das Bewusstsein erweitern für zusätzliche Schritte im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Als Anbieter von Maßnahmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) wird man immer wieder mit der großen Herausforderung konfrontiert, der Geschäftsführung verständlich zu machen, dass der Nutzen derartiger Maßnahmen größer ist als der Kostenfaktor und dass es eben nicht mit dem berühmten Fitnesskurs getan ist, sondern dass vielmehr derartige Maßnahmen eng verzahnt sind mit diversen Aspekten im Unternehmen.

Führungskräfte müssen begreifen, welche enorm große Vorbildfunktion sie haben und die Mitarbeiter selbst verstehen, dass

Gesundheit immer einen Preis hat – sei es in Form von Geld, Zeit oder Verzicht – beispielsweise auf ungesunde Nahrungsmittel oder zu wenig Bewegung.

Frust im Job macht krank

Fakt ist, dass sich heutzutage kaum jemand dem Gedanken entziehen darf, etwas für seine Gesunderhaltung zu tun. Denn wer erlebt nicht zumindest einen der folgenden Aspekte ab und zu in seinem Leben: Stress, Bewegungsmangel, einseitige Bewegung oder die Kompensation von Frustration durch Nahrung und/oder Alkohol?

Gerade am Arbeitsplatz ist der Frust in der heutigen Zeit besonders hoch. Neben der allgemeinen Arbeitsverdichtung und der mangelnden Wertschätzung wird die zu geringe Selbstbestimmungsmöglichkeit, stetige Informationsflut und der Zerfall der sozialen Beziehungen beklagt – mit der Folge eines gefühlten Sinnvakuums. Dies kann eine Negativspirale auslösen, die im schlimmsten Fall zu Erschöpfung, Überlastung, Burnout oder auch Depression führt. Und hiervon sind nicht wenige betroffen.

Zwar sind die Krankenstände in den letzten Jahren gesunken, doch der Anteil psychischer Erkrankungen, die am Ende sogar zur Arbeitsunfähigkeit führen, steigt. Die AU-Tage aufgrund von psychischen Erkrankungen haben sich in den vergangenen 39 Jahren verfünffacht. Heute sind diese Diagnosen die zweithäufigsten bei den Krankschreibungen (BKK-Gesundheitsreport 2015). Dies in Verbindung mit der Tatsache, dass die Krankheitsdauer in Durchschnitt bei 39,1 Tagen liegt und damit dreimal so hoch ist wie bei anderen Erkrankungen (BKK-Gesundheitsreport 2015), sollte alle Unternehmer mit einem besorgten Blick auf ihr Unternehmen aufhorchen lassen.

Human Kapital erkennen und sichern

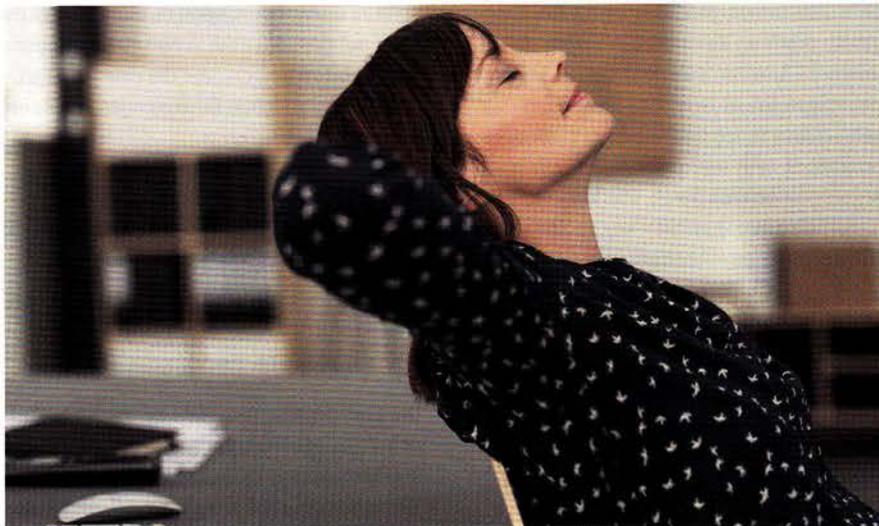
Die Geschäftsleitung steht heute mehr denn je vor der Herausforderung des steigenden Fachkräftemangels, der wachsenden Fluktuationsgefahr, der steigenden Krankheitskosten, des demografischen Wandels und der internen Mitarbeiterzufriedenheit, um wettbewerbsfähig zu bleiben, wirtschaftliche Stabilität zu erreichen und die Produktivität lang-

fristig zu steigern. Es gilt, das Human Kapital zu erkennen und dauerhaft zu sichern. Hier sind Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der betrieblichen Gesundheitsförderung effektiv und zielführend.

Jeder kennt den Nackenschmerz

Ein handfester Start in einen Kanon von unterschiedlichen Schritten kann für alle Beteiligten sinnvoll und ein kontextbezogenes Aufgreifen von Leidendruck ein wahrer Türöffner sein. Denn wer kennt heutzutage keine Nackenverspannungen wegen Fehlhaltungen am Arbeitsplatz? Vom Vorstandsvorsitzenden bis zum Auszubildenden ist da nahezu jeder betroffen, insbesondere in der stetig wachsenden Dienstleistungsbranche.

Business-Yoga kann ein solch praktischer Schritt sein und greift gleich auf mehreren Ebenen: Mentale Entspannung wird initiiert, arbeitsplatzbedingte, körperliche Fehlhaltungen finden Ausgleich, Atemströme können sich normalisieren. Mittelfristig ist auch eine Veränderung von Verhaltensweisen möglich.



Genießen Sie langsame, sanfte Hals-Nacken-Übungen, statisch oder dynamisch in Bewegung geübt, wenn Sie einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen

Foto: shutterstock/racorn

Betont werden muss an dieser Stelle, dass Yoga kein Sport ist. Es geht nicht darum, bestimmte Haltungen „durchzuturnen“, um anschließend „fertig“ damit zu sein – so wie man fünf Kilometer laufen kann.

Yoga führt zur inneren Haltung

Yoga ist ein längerfristiger Prozess und bedeutet neben dem Einnehmen von bestimmten Körperhaltungen eben auch das Ankommen in einer inneren Haltung. In unserer Leistungsgesellschaft zerreißt die ursprüngliche

Einheit von Körper, Verstand und Emotion in ihre Einzelteile, der Kopf und das Denken stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Der Kontakt zum Körper und den Emotionen verkümmert mit der Folge des unachtsamen Umgangs mit dem Körper, was zu körperlicher Be- und Überlastung führt, und des permanenten Überschreitens von emotionalen Grenzen, was zu Erschöpfung führen kann.

Ausgebildeter Yogalehrer findet das Maß

Business-Yoga ist ein exzellentes Werkzeug, den Weg zu mehr Gesundheit (zurück) zu finden und insgesamt bewusster mit sich selbst umzugehen. Die Hemmschwelle kann sehr flach gehalten werden. Diese spezielle Form des Yoga findet direkt im Unternehmen und in Arbeitskleidung statt. Trotz des gemeinschaftlichen Übens in der Gruppe übt jeder für sich und in seinen persönlichen Grenzen.

Ein qualifiziert ausgebildeter Yogalehrer mit mindestens 500 bis 740 Ausbildungsstunden achtet darauf, dass die Yogaschüler sich nicht in die Überanstrengung begeben und ist in

damit sehr einseitigen Darstellung in den Medien, erleben sie in der ersten Stunde genau das Gegenteil und gehen mit der positiven und stärkenden Erfahrung aus dem Unterricht: „Hey, ich habe gerade Yoga gemacht.“ Das kontinuierliche Üben – ich spreche hier von wöchentlichem Unterricht mit mindestens 45 Minuten über einen Zeitraum von acht oder zehn Wochen – führt zu einem Mehr an Bewusstsein für sich selbst, seinen Körper, seine persönlichen Grenzen.

Meditativ oder körperbetont

Letzteres ist auch auf mentaler und emotionaler Ebene wertvoll. Yoga führt zu einer differenzierteren Wahrnehmung. Stress-Wahrnehmung kann sich verändern, persönliche Überlastungsgefahren können rechtzeitig erkannt werden. Um sich mit den Übungen auch zwischen den offiziellen Übungseinheiten weiter vertraut machen zu können, ist es sinnvoll Handouts zur Verfügung zu stellen. Darin sind bereits geübte Abläufe in Bild und Text dokumentiert, sodass ein Wiederholen jederzeit möglich ist. Aus meiner Erfahrung ist es sehr sinnvoll, neben den eigenen Unterrichtsideen die Anregungen und Wünsche der Teilnehmer aktiv zu erfragen und in die Übungseinheiten einzubauen. So kann je nach Unternehmen Business-Yoga mal meditativ, mal körperbetont, mal atemfokussiert praktiziert werden. Die Möglichkeiten sind vielfältig und ein gut ausgebildeter Yogalehrer kann immer aus einem reichen Portfolio an Kenntnissen und Übungserfahrungen schöpfen, so dass sehr gezielt den Aspekten Erschöpfung, Unkonzentriertheit, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Leistungsverlust, inneres Ungleichgewicht begegnet werden kann.

Die Autorin

Julia Cremasco ist Inhaberin und Leiterin des Cremasco | Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit, zudem Expertin in Sachen Stressbewältigung und Aufbau von innerer Widerstandskraft für ein Mehr an Lebensqualität – eben auch am Arbeitsplatz. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, unterrichtet seit 2008 Gruppen und ihre Präventionskurse (Themenfeld: Stressbewältigung) sind von der „Zentralen Prüfstelle für Präventionskurse“ (ZPP) anerkannt. www.cremasco.de

