

Die Programme

In der Auswertung der Ergebnisse der Studie und unter Berücksichtigung aktueller gesundheitswissenschaftlicher Erkenntnisse hat die Universität Oldenburg ein Trainingskonzept entwickelt, das in Unternehmen eingesetzt wird, um die Erholungsfähigkeit zu schulen. Denn: Erholung ist mehr als Entspannung!

Im Programm **„Regeneration in Unternehmen“**, das in Kooperation mit der Führungsakademie Hannover entwickelt wurde, wird die personale und organisationale Regenerationsfähigkeit geschult (Zeitaufwand: 3 Tage im Zeitraum von etwa 6 Wochen).

Im Programm **„Auftanken!“** wird die individuelle Erholungsfähigkeit der Führungskraft trainiert (Zeitaufwand: 3 halbe Tage im Zeitraum von etwa 6 Wochen).

In einem Vortrag zum Thema **„Regenerationskompetenz gegen Stress und Erschöpfung“** werden die aktuellen Befunde zur gesundheitlichen Situation in der Arbeitswelt und Erkenntnisse der Gesundheitswissenschaften vorgestellt und erläutert. Am Ende steht die Erkenntnis, dass Erholung nicht von selbst kommt, sondern selbst gemacht werden muss. Wirklich ausgeruht zu sein, ist die unerlässliche Voraussetzung für ein produktives Arbeitsleben (Zeitaufwand: 90 min).

Die Programme „Regeneration in Unternehmen“ und „Auftanken!“ und der Vortrag „Regenerationskompetenz gegen Stress und Erschöpfung“ können bei der Universität Oldenburg angefordert werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Dr. Johann Böltz
Center für lebenslanges Lernen (C3L)
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
26111 Oldenburg
0441 – 7984703
johann.boelts@uni-oldenburg.de oder a
g.bgm.c3l@uni-oldenburg.de

Regeneration in Unternehmen Studie zu Führung und Gesundheit in regionalen Unternehmen



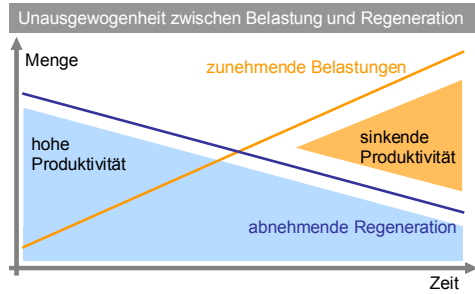
Die Herausforderung

„Gesunde und motivierte Beschäftigte sind eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Vorausschauende Unternehmen haben deshalb die Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten systematisch in ihr Betriebsmanagement aufgenommen. Von besonderer Bedeutung dabei ist die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in kleinen und mittelgroßen Unternehmen (KMU), da Zugang und konkrete Maßnahmen hier vor gänzlich anderen Herausforderungen stehen als in Großbetrieben.“

Bundesministerium für Gesundheit 2011

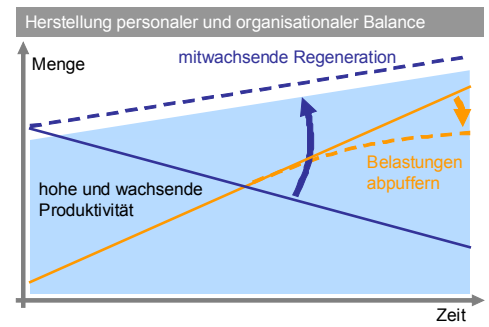
Die Untersuchung

In einer mit den Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) geförderten Pilotstudie wurde 2011 untersucht, wie Führungskräfte im mittleren Management und ihre regional ansässigen Unternehmen auf die sich verändernde Arbeitswelt reagieren.



Ziel der Untersuchung war es, den Umgang mit Stress und Erschöpfung von Führungskräften in KMUs zu analysieren und die Qualifizierungsbedarfe zu ermitteln, die eine nachhaltige Bewältigung von Belastung bewirken. Damit wird die Voraussetzung geschaffen, die für den Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit so wichtigen Gesundheit aller im Unternehmen sichern und entwickeln zu können.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung basieren auf einer qualitativen Befragung, die in mittelgroßen Unternehmen in der Region „Oldenburger Land“ durchgeführt wurden. Es wurden mit insgesamt 11 Führungskräften aus 7 Unternehmen leitfadengestützte, offene Interviews geführt. Es handelt sich nicht um eine repräsentative Studie. Die Ergebnisse sollen vielmehr Einflussfaktoren und Wirkungszusammenhänge dokumentieren.



Unsere Analyse kommt zu dem Ergebnis, dass Führungskräfte immer mehr am Limit arbeiten, um die komplexer werdenden Herausforderungen zu meistern. Dabei werden individuelle und auch organisationale Belastungsgrenzen kaum wahrgenommen, zurück gestellt oder bewusst ignoriert, um die Unternehmensziele zu erreichen.

Zunehmende Belastungen werden mit scheinbar bewährten Handlungs-routinen zu bewältigen versucht. Meist durch eine quantitative Ausdehnung der Arbeitstätigkeit, quasi nach dem Motto: „wie bisher nur mehr“. Die Ausdehnung der Arbeitstätigkeit zeitlich und räumlich in das Privatleben hinein führt zwangsläufig zu einer Vernachlässigung der Regeneration.

Der Schlüssel zu einer nachhaltig wirksamen Aufrechterhaltung der personalen und organisationalen (betrieblichen) Leistungsfähigkeit liegt auch in der Entwicklung von spezifischen Regenerationskompetenzen, die einen aktiven Umgang mit Stress und Erschöpfung sicherstellen.

Ausführlichere Ergebnisse der Studie können kostenlos bezogen werden über das Internetangebot www.ptch.uni-oldenburg.de.

Schematische Ergebnisse der Studie: Belastung in der Arbeitswelt – Veränderungsnotwendigkeiten

