

Unternehmenserfolg durch Gesundheitscoaching

Gesunde Unternehmen durch gesunde Mitarbeiter. Interview mit Frank Hoffmann, Firmencoach.

Text und Bild: Kaspar Zimmermann



In der heutigen Zeit kränkeln so viele Unternehmen. Haben wir uns auch gefragt, wie es mit der Gesundheit der Mitarbeiter dieser Firmen aussieht? Frank K. Hoffmann coacht Firmen und ihre Mitarbeiter, damit sie gesünder leben und sich bewusster ernähren und das Klima in der Firma angenehmer wird. Der Mitarbeiter soll sich wohlfühlen, sich entfalten und seine Kreativität einbringen, um den Arbeitsablauf bei der Bewältigung der heutigen, schwierigen Anforderungen an eine Firma zu optimieren. Jeder Mitarbeiter soll seine volle Leistung erbringen können, wo sie gefordert wird. Dies gibt schliesslich auch den Mitarbeitern ein gutes Gefühl.

Zim: Frank, du coacht Firmen. Was muss man darunter verstehen?

FH: In einem globalen Markt kann der Erfolg eines Unternehmens durch kaufmännische, strategische oder technische Verbesserungen nicht mehr oder nur kurzzeitig sichergestellt werden. Denn was ein Unternehmen heute strategisch oder technisch verändert, ändert die Konkurrenz morgen ebenfalls.

Früher blieben wissenschaftliche und betriebswissenschaftliche neue Erkenntnisse in der Firma oder zumindest im Land. Heute im Zeitalter der Globalisierung ist es sehr schwierig geworden, den errungenen Vorsprung zu halten. Was heute in Europa installiert wird, findet man morgen bereits in China oder Amerika.

Womit können wir nun gegenüber der Konkurrenz einen Vorsprung herausholen. Hier verhält es sich wie im Fussball: Alle Spieler sind toptrainiert. Nur die

einen sind mental besser drauf, die anderen weniger. Und das macht den enormen Unterschied aus, den Erfolg oder Misserfolg einer Mannschaft und ihres Trainers. Der Erfolg und die unternehmerische Stabilität sind also entscheidend abhängig von der Mentalität, der Motivation der Leute.

„Der wahre Standortvorteil ist Kommunikation“, hat ein Wirtschaftswissenschaftler gesagt – und nicht niedrigere Standortgebühren, Gewerbesteuern, Zuschüsse oder billigere Arbeitskräfte. Bei fehlender oder mangelhafter Kommunikation gibt's Reibungsverluste. Die können minimal sein, summieren sich aber. Und deswegen ist ein anderes Unternehmen erfolgreicher.

Der Erfolg, die Stabilität eines Unternehmens, egal welcher Grösse, sichert die Arbeitsplätze und somit Einkommen und Lebensqualität der Mitarbeiter.

Der Unternehmenserfolg ist eben nicht immer abhängig vom Unternehmer. Es gibt mittlerweile den Spruch, „die entscheidenden Produktionsmittel – heute, in der Industrie- oder der Wirtschaftswelt – gehören nicht mehr dem Unternehmer, sondern dem Mitarbeiter.“ Das sind die entscheidenden Produktionsmittel. Nicht niedrige Energiekosten, schnellere Industrieroboter oder andere Rohstoffpreise, sondern Kommunikation und Engagement.

Deswegen wird es in den nächsten Jahren auch wirkliche Materialschlachten geben, international, und sogar Erdteil übergreifend, um die besten Arbeitskräfte zu kriegen. Und die Besten sind nicht die, die die besten Studiennoten oder das beste Diplom haben, sondern die die besten Teamplayer sind. Know-

Frank K. Hoffmann

geb. 24.04.1954
 Adresse: Via Orselina 16, CH-6645 Brione
 EMail: info@hoffcon.com
 Web: www.hoffcon.com
 Kompetenz: Intuition, Kommunikation, Motivation, Mentoring,

Motto: Leben ...in respektvoller Individualität!

Beteiligter, teils Mitbegründer folg. Firmen:
 ARMADIE, LIBCON, PROfit-Gesundheitservice, wellnessberatung 24

1969-1974 HF Ausbildung & Tätigkeit

1974-1984 Bundeswehrdienst in funk-, HF- & EDV Bereichen

1974-1991 Verantwortlicher Leiter Jugend-Orchester Deutsches Rotes Kreuz & v. Events

1979-1991 Ehrenamtliches Vorstandsmitglied DRK-Ortsverbands Neustadt/Hannover

1978 Ausbildung z. „Einzelkämpfer aller Truppen“ der Bundeswehr mit Ausbilder-Befähigung

1979-1984 Techn. Offizier v. Dienst (TOvD) Luft-raum-Überwachung, Bundeswehr (Luftwaffe)

1984-1998 Selbständig: Wirtschaftsberatung (Steuern, Finanzierung u. Investitionen)

1997-dato Aufbau & Führungspos. int. Netzwerk-Handel-Organisation (MLM) für Wellness- u. Anti-Stress-Technologien (12.000 Personen)

1999-dato Organisator von / Sprecher bei Schulungs- & Seminarreisen & Vorträgen zu div. Themen in ganz Europa & Teilen der USA

2006 Mitbegründer der ARMADIE Arbeitsmarktdienstleistungen KG

2007 Mitbegründer der PRO-GESUNDHEITSSERVICE KG

how alleine genügt nicht, du musst dich in die Firma integrieren und mit ihr identifizieren. Das ist entscheidend!

Der Unternehmenserfolg sichert die Lebensqualität der Mitarbeiter.

Jeder Mitarbeiter hat seine eigene „Chemie“, die er in die Firma einbringt. Und damit die Chemie zwischen allen Mitarbeitern und der Firmenleitung stimmt, braucht es Kommunikation und ein Training. Ein gutes Arbeitsklima zu schaffen ist nicht nur Aufgabe des Arbeitgebers, sondern auch der Leute untereinander.

Unter Firmencoaching versteht man, erstmal ein Bewusstsein schaffen für die Anliegen jedes Einzelnen, für den Unternehmer und für den Mitarbeiter. Geht der Mitarbeiter mit Freude und Elan jeden Tag zu Arbeit, bleibt er gesund und macht seinen Job gut, und nicht nur wegen des Geldes. Das allerdings beschert ihm wieder eine bessere Lebensqualität. Man kann also sagen: Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter. Und hier setzt ein fortschrittliches, zukunftsorientiertes Unternehmen ein und an. Hier sind die entscheidend zu verbessernden Ressourcen zu finden und zu schöpfen. Hier muss ein individuelles Konzept für jedes Unternehmen erstellt werden.

Zim: *Das tönt nach sehr viel Erfahrung und tiefen Einsichten in Firmenabläufe und -erfolge. Wie lange machst du dies nun schon?*

FH: Mittlerweile bin ich rund 25 Jahre in der Beratung tätig. Früher arbeitete ich in der freien Wirtschaftsberatung und hatte mit verschiedenen Unternehmen zu tun, vom Handwerksbetrieb, mittelständischen Unternehmen bis zu Siemens, Lufthansa usw., die ich in finan-

ziellen und steuerlichen Dingen beraten habe.

Dadurch habe ich natürlich sehr viel Einblick bekommen in viele Unternehmensarten und -bereiche und in das Leben vieler Leute, vom Handwerksmeister mit seinen 20 Angestellten oder vom Mittelständler, Architekten, Beamten, etc. Hier konnte ich mir eine ganze Menge kaufmännisches und wirtschaftliches Wissen aneignen und vor allem soziologische Erfahrungen machen. Was passiert bei den Menschen? Wie sieht es denn aus zu Hause? Wie in den Firmen? Wo gibt's Stress und Belastungen, usw. Seit 12 Jahren berate und coache ich Personen und Gruppen in Bezug auf mehr Gesundheit. Dies bezieht sich aber nicht nur auf die rein physikalische, biologische Konstitution der Menschen, die oft fälschlicherweise als „Gesundheit“ verstanden wird.

Zim: *Du sprichst da sehr viele Fachgebiete an und zeigst ein breites Know-How. Das kann man ja nicht direkt an einer Schule lernen. Wie hast du dich auf diese Arbeit vorbereitet, dass du dazu gekommen bist, das anzubieten und das machen zu können?*

FH: Seit den Mitte 80er-Jahre habe ich, neben meiner geschäftlichen Tätigkeit, viele Seminare und Fortbildungen besucht, wo ich mir ein entsprechendes Wissen aneignete, wie die Menschen funktionieren. Also erstmals die zwischenmenschlichen, persönlichen, psychologischen Aspekte und eben die Gesundheit. Der Begriff Psychosomatik existiert ja schon seit Jahrzehnten. Psychosomatik vermittelt über die weitrei-

Fortsetzung Seite 146



chenden Zusammenhänge der menschlichen Psyche und Gesundheit.

Doch Wissen allein reichte nicht, das TUN ist entscheidend!

Denn mich selbst hat geschäftlicher Stress – ich war zu der Zeit in der individuellen Beratung von Personen im Wirtschaftsbereich selbstständig tätig – stark erkranken lassen. Untersuchungen in einer Rehaklinik bei Hannover brachten erschreckende Ergebnisse. Meine sehr gute Kondition, die ich mir in der Vergangenheit im Kampfsport und durch militärische Ausbildung als Einzelkämpfer antrainiert hatte, war nach fast 15 Jahren Selbstständigkeit und dem damit verbundenen Stress dahin und meine Gesundheit sehr desolat.

Das zwang mich zu einem Umdenken und bewussteren Umgang mit der Gesundheit, mit mir und dem, was um mich herumgeschah und mich massgeblich gesundheitlich negativ beeinflusste.

Zim: Hast du nachweisliche Erfolge, die deine betreuten Firmen auszeichnen? Sind ihre Mitarbeiter auch nach dem Coaching auf dieser Schiene geblieben? Und hat sich das, was du als Firmencoach eingebracht hast, auch in irgendeiner Form in der Firma weiterhin erhalten können? Mit andern Worten, wie nachhaltig ist das Coaching?

FH: Ich mache das Coaching nicht allein, sondern bin Mitinhaber eines Unternehmens, PROfit-Gesundheitservice in Hannover (www.profit-gesundheitservice.de), das verschiedene Spezialisten für die unterschiedlichen Trainings- u. Coachingbereiche einsetzt.

Nachhaltige Erfolge, die sich positiv auf die Tätigkeit und Leistungsfähigkeit der Gecoachten in den jeweiligen Unternehmen ausgewirkt haben, wurden sehr wohl erzielt. Wenngleich jeder Einzelne gefordert ist, eine gewisse Eigeninitiative zu entwickeln, auch wenn „der Coach“ ihm nicht zur Seite steht.

Zim: Was kann oder soll eine Firma erwarten, die sich von dir coachen lässt? Und wie lange dauert so etwas?

FH: Entscheidend ist, dass ein Unternehmer auch wirklich ernsthaft die empfohlenen Massnahmen ausführen und nicht nur „Gewissensberuhigung“ für sich und die Mitarbeiter betreiben will.

Mit allem Respekt für die Rückenschule, die Ab-und-zu-Entspannungsstunde

oder den Vortrag über gesunde Ernährung, die manche Unternehmen ggf. schon anbieten, aber das allein macht nicht die nachhaltige Verbesserung des Gesundheitszustandes eines Unternehmens aus.

Je nach der speziellen Situation können langfristig begleitende Massnahmen, aber auch sporadisch ansetzende oder wenige, aber intensive Coachingeinheiten/ Trainingstage durchgeführt werden.

Schon ein gemeinsames Gespräch über eine wichtige unternehmerische Massnahme kann grundsätzlich erstmal von Vorteil sein. Welche Massnahmen sich daraus dann ergeben oder budgetab-



hängig durchführen lassen.

Zim: Welche Firmen kommen denn in Frage für so ein Coaching? Die Firmen müssen ja sicher eine gewisse Grösse haben, damit so ein Coaching sich auszahlt, oder? Und wie sieht denn schliesslich die Rechnung unter dem Strich für die Firma aus?

FH: Grundsätzlich ist Gesundheit und davon abhängiger Unternehmenserfolg nicht von der Grösse eines Unternehmens abhängig. Darum kommt vorerst für jedes Unternehmen ein entsprechend individuell erstelltes Coaching in Frage.

Sollte ein Unternehmen zu klein sein, um die Kosten für entsprechende und auch länger andauernde, nachhaltige Coachings und Betreuung aufbringen zu können, so besteht die Möglichkeit des Zusammenschlusses einzelner Unternehmen zu einer entsprechend geeigneten Trainingsgruppe.

Im Bereich der Kinderbetreuung haben sich ja auch bereits Unternehmens-Interessengemeinschaften gebildet und firmenübergreifende

Betreuungsmassnahmen/-stätten eingerichtet.

Die erforderlichen Kosten, ich möchte eher sagen, die für den Unternehmenserfolg erforderlichen Investitionen in die Gesundheit der Belegschaft, können nach entsprechenden Vorgesprächen und Analysen der jeweiligen Unternehmenssituation budgetabhängig festgelegt werden.

Zim: Kannst du in etwa einige Themen nennen, die du behandelst?

FH: Gesundheit fängt erst einmal bei jedem selbst an, bei seiner Lebenseinstellung, seinem Bewusstsein, seiner Art zu Denken, zu Empfinden und zu Kommunizieren, bei seinem Familienleben, seinem Umfeld, seinem Arbeitsplatz und seiner Einstellung dazu und noch einigen anderen Aspekten, dann erst kommen wir zur rein physikalischen, körperlichen Gesundheit und den Erfordernissen diese zu pflegen, zu erhalten, oder weitestgehend wieder herzustellen.

Hierzu werden alle Themen behandelt von Ernährung und Erholung, Entspannung, Stressabbau, Aufbau des Bewusstseins für die Wichtigkeit körperlicher Aktivität und Fitness, Konditionstraining und das Heranführen an diverse Sportarten, sodass jeder die geeignete und gemochte Aktivität finden kann.

Zim: Kannst du ein konkretes Beispiel geben, was du in so einem Coaching den Mitarbeitern und Firmenchefs Neues auf den Weg gibst, was sie nicht selber schon wussten oder wissen sollten?

FH: Ein entscheidender Faktor für bessere Gesundheit jedes Einzelnen und mehr Unternehmenserfolg ist eine „bessere Kommunikation“!

Hier entsteht eine Menge Stress, Psychodruck, psychosomatische Auswirkungen und Fehlfunktionen im Zusammenwirken.

Zim: Wie gehst du vor, wenn du mit so einem Coaching beginnst? Aller Anfang soll ja schwer sein...

FH: Das hängt massgeblich von den Vorgesprächen mit den Verantwortlichen des Unternehmens ab, deren Akzeptanz für die auf den vorher sinnvollerweise gemachten Unternehmensanalysen basierenden Erkenntnissen, dem zur Verfügung gestellten Budget und natürlich der Personengruppe und der Problematik.

Zim: Was sind die Schwierigkeiten, auf die du stösst, bei dieser Art Arbeit mit Mitarbeitern innerhalb der Firma? Gibt es dabei auch Widerstände vonseiten der Firmenleitung oder vonseiten der Mitarbeiter?

FH: Ja, leider herrscht in vielen Köpfen, von der Führung bis zu den Arbeitnehmern, noch immer die Vorstellung „Das brauchen wir nicht“ oder „Das haben wir schon immer so gemacht, warum sollen wir das ändern“, oder „Wir bezahlen unsere Mitarbeiter für deren Arbeit. Warum sollte da Gesundheitscoaching noch zusätzlich Sinn machen?“

Zim: Frank, wenn du so von Gesundheit und gesunder Lebensweise sprichst, wie steht es denn jetzt mit deiner eigenen Gesundheit?

FH: Ich bin nun gerade 55 geworden und lasse mich seit Jahren in einer Klinik in Hamburg komplett durchchecken; der letzte war gerade vor 6 Wochen. Ich freue mich über die mir gegenüber gemachte Aussage: „Für einen über 50-Jährigen äusserst gesund.“

Dies kann, nach meiner schlechten Gesundheit vor 15 Jahren, nur von einer entsprechenden Veränderung in meinem gesamten Gesundheitsbewusstsein und -verhalten kommen. Diese Erkenntnisse gebe ich in unterschiedlicher Form in Trainings, Gruppen- und Einzelcoachings weiter.

Zim: Hat sich deiner Meinung nach das Gesundheitsverhalten der Mitarbeiter in den letzten 10 oder 20 Jahren geändert? Oder ist es bloss die Sensibilisierung auf das Thema, die sich verändert hat? Sind die Leute heute offener, wie vor 10 oder 20 Jahren, um sich mit dem

Thema Gesundheit und Mitarbeiterklima zu befassen?

FH: In Deutschland gibt es erste sinnvolle Schritte in Richtung Förderung der Gesundheitsverbesserungsmassnahmen in Unternehmen. Diese gehen aber noch nicht weit genug und sind vor allen Dingen noch weitestgehend unbekannt. Leider ist vielen Firmenverantwortlichen, Führungskräften und Mitarbeitern noch nicht bewusst, dass schlechter personeller Gesundheitszustand auch schlechtere Leistungsfähigkeit bedeutet, dafür höhere Krankenstände, weniger Wirtschaftlichkeit und somit weniger wirtschaftlichen Erfolg. Stattdessen hat der Staat, also die Allgemeinheit höhere soziale Kosten und somit wiederum bleibt weniger Geld in der Tasche bei ALLEN Beteiligten, dem Staat, den Unternehmen und vor allem den Mitarbeitern.

Wenn sich bei vielen das Bewusstsein ändern würde für mehr Eigenverantwortung, für Gesundheit, dann würden sich immense wirtschaftliche und finanzielle Vorteile in unserer Gesellschaft ergeben, ganz abgesehen von mehr Volkszufriedenheit und Lebensqualität des Einzelnen!!

Zim: Siehst du das staatlich installierte Krankensystem im Rahmen deiner Arbeit als Firmencoach als eher förderlich oder hinderlich oder spielt dies für das Verhalten der Mitarbeiter in Sachen Gesundheit überhaupt keine Rolle?

FH: Wir haben ein Krankensystem, ein System, das darauf ausgerichtet ist, Krankheit zu betrachten, zu reparieren oder mit Krankheit umzugehen. Ärzte werden ja nicht in Gesundheit ausgebil-

det, sondern in Krankheit. Der Arzt hat zu schauen, hat einer eine Krankheit. Wir leben in einem staatlich installierten Krankensystem. Wir haben ja auch die Krankenhäuser. Und da müssten wir schon ein System haben, das mehr auf Gesundheit ausgerichtet ist.

Im alten Ägypten wurde der Leibarzt bezahlt für Gesundheit und lebte in Saus und Braus, wenn es dem Pharao gut ging. Wurde der Pharao krank, ging's ihm auch schlecht. Das müsste heute eigentlich auch so sein, dass der Arzt Anreize hätte, für die Gesundheit seiner Klienten besorgt zu sein. Es gibt heute zwar Ansätze dafür, dass Zahlungen vom Krankenkassensystem für präventive Massnahmen angesetzt werden.

Aber es ist immer noch zu wenig! Und wir werden uns die Zahlungen für die Beseitigung gesundheitlicher Probleme, also salopp ausgedrückt, für die Reparaturmedizin, nicht mehr leisten können. Wir müssen mehr Geld in die Vorsorge, in die Aufklärung, in die Prävention stecken. Und das wird uns langfristig weniger kosten, als die Reparatur. Menschen, die gesund sind, sind leistungsfähiger und tragen damit mehr zum Bruttosozialprodukt bei, als Kranke, die in extremis (nur) Kosten verursachen.

Es käme somit Staat oder System günstiger, in die Gesundheit, als in die Beseitigung der Probleme zu investieren.

Zim: Herzlichen Dank, Frank, für das interessante Gespräch, von dem ich mir wünsche, dass sich der eine oder andere Firmenchef dadurch anregen lässt, womit sich schliesslich auch ein gesellschaftlicher Wandel vollziehen wird – längerfristig. ♦