



Mitarbeitergesundheit – es lohnt sich zu investieren!

Zehn und mehr Krankentage pro Mitarbeiter sind keine Seltenheit. Das ist schlecht für die Arbeitsergebnisse sowie für die Kollegen, die krank sind und auch für die Kollegen, die vertreten müssen. Wer sich proaktiv um Mitarbeitergesundheit kümmert, erzielt gewinnbringende Effekte.



Reisen wir gedanklich in die Büroküche eines deutschen Reiseunternehmens. Es ist Mittagszeit, Kollegen stehen zusammen und unterhalten sich. Die eine Mitarbeiterin klagt über Nackenschmerzen, sie kommt dennoch pünktlich zur Arbeit. Eine weitere berichtet von einem Infekt, gerade hat sie dennoch eine große Gruppenreise verkauft. Der Kollege erzählt, wie fit er sich fühlt, im Job ist ihm aber heute noch nichts gelungen. Krank oder gesund? Schwer zu sagen.

Und die kranken Kollegen zu Hause? Die eine putzt ihre Fenster, der andere macht seine Einkäufe, die Dritte liegt mit Fieber und Halsschmerzen im Bett und kann sich kaum bewegen. Schwindeln die

einen? Schwindeln die anderen? Wohl kaum. Lässt sich Krankheit und Gesundheit überhaupt sauber einordnen? Nein!

Krank oder gesund, schwarz oder weiß, Top oder Flop: Das ist in deutschen Unternehmen immer eine Frage der Perspektive. Ein Schwarzweißblick greift zu kurz, wir brauchen mehr Rundumblick.

Frage 1

Wer definiert Krankheit oder Gesundheit?

Das Ermessen liegt immer in der Hand des Mitarbeiters, und der Schlüssel zur Mitarbeitergesundheit liegt in seiner Bewertung, in seiner Haltung und in seinen Gefühlen. Der Arzt mit der offiziellen Krankenschreibung kommt erst ins Spiel, wenn der Mitarbeiter seinen Zustand als krank definiert. Besser ist es also, er fühlt sich möglichst häufig gestärkt und gesund.



Frage 2

Wie können Reiseunternehmen das individuelle Ermessen beeinflussen?

Chefinnen und Chefs, die es schaffen, ihren Mitarbeitenden das Gefühl zu geben, sie interessieren sich für ihre Belange, sie investieren in die Gesundheit und in das Wohlfühlen am Arbeitsplatz sowie in eine positive Teamatmosphäre sind im Vorteil. Die Möglichkeiten sind vielfältig: von frischem Obst und ergonomischen Arbeitsplätzen im Büro über Events zur Teamentwicklung bis zu persönlichem, konstruktivem und anerkennendem Feedback. Wichtig ist, Wege zu finden dem Wohlfühlen und der Leistungsfähigkeit der einzelnen und des Teams ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken.

Wer nun kreativ wird und dabei seine Teams in Neuerungen einbezieht, zeigt Fürsorglichkeit und gewinnt Leistungsfähigkeit und letztendlich Gesundheit. Sprechen, zuhören, loben, motivieren - Wie so häufig ist auch hier Kommunikation ein zentraler Schlüssel zum Erfolg.

Und Übrigens, viele Krankenkassen bieten kostenlose Beratungen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz an.

Frage 3

Zahlt sich das aus?

Ist ein Kollege im Jahr zwei Wochen krank, so kostet das Gehalt. In dieser Zeit bleibt Arbeit liegen, das führt zu Einbußen im Umsatz. Müssen Teams häufig



Müssen Teams häufig ihre Kollegen vertreten, belastet das die Motivation und Leistungsbereitschaft des Einzelnen. ...

ihre Kollegen vertreten, belastet das die Motivation und Leistungsbereitschaft. Negative Gefühle wie Ungerechtigkeit, Stress oder Überlastung entstehen. Kommt der Kollege zurück an seinen Arbeitsplatz warten überanstrengte Kollegen und ein Berg Arbeit auf ihn. Auch das trägt wenig zur Motivation bei. Fazit: Ohne Gesundheit ist alles nichts, kein Reiseunternehmen kann ohne ein leistungsstarkes Team

bestehen. Es lohnt sich, dem Thema Beachtung zu schenken. Je besser die Mitarbeiter dabei bei der Einführung von gesundheitsfördernden Prozessen involviert sind, desto eher nehmen sie den Benefit an und freuen sich über ihren fürsorglichen Arbeitgeber.

11 Tipps für Gesundheitsförderung im Touristikunternehmen.

Krankentage sind ein Ärgernis. Für den Kranken, weil er sich schlecht fühlt, für die Kollegen, die seine Arbeit mit erledigen müssen, für das Unternehmen, denn Krankheit ist teuer. Wer die Gesundheit im Unternehmen im Blick hat, der ist also klar im Vorteil. Lies unsere elf Tipps für mehr Gesundheit in Deinem Reiseunternehmen und lerne, was Du tun kannst.

Wer Jana Meining, Personalerin bei Chamäleon in Berlin in ihrem Unternehmen besucht, dem fällt hier und da ein Obstkorb mit Äpfeln, Birnen und Bananen ins Auge. Wer weiter geht, erreicht bald die moderne, ansprechende Cafeteria. Und wer das Glück hat, in der Mittagszeit zu Besuch zu sein, der wird direkt zum gesunden dreigängigen Bio-Essen eingeladen. In den Abendstunden nach 17 Uhr hört man viel Lachen im Gebäude. Die Gesundheitstrainerin Silvia Astfalk von WRE ist im Haus und zeigt Mitarbeitern, wie sie in stressigen Phasen gelassen und entspannt bleiben und für ihre Gesundheit sorgen. „Wohlfühlen hat bei uns eine sehr hohe Priorität!“ erklärt Jana Meining mit Begeisterung. „Dazu gehört gesundes und für die Mitarbeitenden kostenloses Bio-Essen. Das kommt super an! Und

natürlich das Obst für zwischendurch. Ungesunde Schokoriegel sind für die meisten passé. Silvia ist mit ihren Gesundheitstrainings kommt zwei mal pro Jahr und ist das Highlight unserer Gesundheitsprogramme, wir bekommen sehr gutes Feedback aus dem Team. Und in Bewerbungsgesprächen und Mitarbeitergesprächen punkten wir als Arbeitgeber natürlich sehr mit diesen Benefits.“

Gesundheit kann längst nicht mehr als ausschließlich individuelle Privatangelegenheit angesehen werden. Mit den folgenden elf Ratschlägen können kleine wie große Unternehmen mit den unterschiedlichsten Budgets viel für das Arbeitsklima, die Zufriedenheit und folglich auch für die Gesundheit der Kollegen tun.



1. **Nimm jeden wahr!**

Je größer das Unternehmen, desto unsichtbarer wird der Einzelne. Das ist kontraproduktiv, denn wer sich nicht gesehen fühlt, fühlt sich schlecht im Unternehmen. Persönliches Lob und Feedback ist ebenso wirkungsvoll wie ein liebevolles Geschenk zum Geburtstag oder die persönlichen Fragen nach der Familie oder dem Hobby.

2. **Krankheit kostet Geld, Gesundheit aber auch!**

Ohne ein Budget für Gesundheitsförderung wird das Potential nicht voll ausgeschöpft. Dabei kostet gesundes Obst, Nüsse, Säfte, Wasser oder Tees im ersten Schritt nicht viel, sie zeigen aber: Gesundheit ist uns wichtig!

3. **Rückenschmerzen müssen nicht sein!**

Wir Menschen sind dafür gemacht, zu laufen. Der moderne Mensch aber sitzt. Das führt zu körperlichen Problemen. Investitionen in die Ergonomie von Arbeitsplätzen zahlt sich für das Wohlbefinden und für die Rückenschmerzbekämpfung aus. Langfristig lohnt das.

4. **Gespräche tun gut.**

Wer schon frühzeitig erkennt, dass es jemandem aus dem Team körperlich oder psychisch nicht gut geht, kann seinen Mitarbeitenden besser an die Hand nehmen, Hilfestellungen anbieten und Vereinbarungen treffen. Langwierige Krankheiten, die die Arbeitsverteilung sehr kompliziert machen, werden so seltener.

5. **Techniken, die Gesundheit fördern sind kein Hexenwerk**

Es gibt eine Vielzahl von etablierten Methoden, die die typischen Belastungen im Reisebusiness reduzieren. Von Achtsamkeitstraining bis Yoga findet jeder etwas passendes für sich. Unternehmen tun gut darin, ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dabei proaktiv zu unterstützen.

6. **Gesundheitsförderungen über 600 Euro pro Jahr und Mitarbeiter**

können vom Arbeitgeber für den Arbeitnehmer steuerfrei zusätzlich zum Gehalt als Benefit angeboten werden. Das stärkt die Attraktivität des Arbeitsplatzes und fördert zugleich die Gesundheit.

7. **Eine gut durchdachte Flexibilisierung von Arbeitszeitmodellen und Arbeitsorten**

hilft vielen Menschen dabei, ihr Privatleben mit all seinen Verpflichtungen und den herausfordernden Job klug zu verbinden. Das minimiert den Stress.

8. **Firmenfahräder**

sind zu 100 Prozent auch privat nutzbar. Wird das Fahrrad zusätzlich zum Gehalt zur Verfügung gestellt muss der Arbeitnehmer dies nicht versteuern. Arbeitswege, die radelnd zurück gelegt werden unterstützen die Fitness.

9. **Viele Krankenkassen bieten für Unternehmen Veranstaltungen rund um Gesundheit an,**

es lohnt nachzufragen, einige kommen sogar ins Haus.

10. **Ein positives Arbeitsklima bildet die Leitplanken für Zufriedenheit im Job.**

Das bekommt man als Reiseunternehmen nicht geschenkt, sondern muss immer wieder Zeit investieren, um etwas für die gute Stimmung zu tun. Teamevents und eine positive Raumgestaltung im Büro sind nur zwei von einer Vielzahl möglicher Maßnahmen.

11. **Hol Dir einen Profi!**

Krankheiten entstehen häufig aus Unkenntnis. Wie gehe ich mit Schlafstörungen um, wie löse ich Konflikte im privaten oder beruflichen Umfeld, wie ernähre ich mich gesund, welche Sportart passt zu mir? Diese und viele weitere Fragen beantworten Gesundheitscoaches und helfen bei individuellen Fragestellungen wie auch bei der Entwicklung nachhaltiger Gesundheitsprogramme im Reiseunternehmen.

ÜBRIGENS!

Wir kommen zu Dir und sorgen dafür, dass Deine leistungsstarken Mitarbeiter immer fit sind und bleiben! Vertraulichen Coachings und Beratungen lösen belastende Themen auf, Symptome von Stress nehmen mithilfe guter Entspannungswerkzeuge ab, der Arbeitsplatz passt sich den Lebensphasen an – und Deine Mitarbeiter bleiben gesund und leistungsstark.

Erfrage Dein individuelles Angebot.