

# WORK

Schätzfrage

Merken

## Achtsamkeit und Gesundheit für Ihre Mitarbeiter

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition von Gesundheit durch die Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch welcher Ihrer Mitarbeiter würde seinen eigenen Zustand so beschreiben?

Tatsächlich ist die Gesundheit der größte Einflussfaktor für Personalkosten im Unternehmen. Denn eine andauernde Überlastung der Mitarbeiter führt zu Unzufriedenheit, Energieverlust und Krankheit. Die deutsche Volkswirtschaft verliert jährlich etwa ein Zehntel des Bruttoinlandsprodukts durch kranke Arbeitnehmer, das entspricht etwa 225 Mrd. Euro. Betriebliche Gesundheitsvorsorge schafft aber nicht nur einen Ausweg aus dem Fachkräftemangel. Nachgewiesen kommt jeder in die Prävention investierte Euro um ein Vielfaches zurück – der sogenannte „Return of Investment“ beträgt pro eingesetzten Euro zwischen 5 und 16 Euro.<sup>1</sup> Auch die Politik hat die große Bedeutung der gesundheitlichen Prävention in Unternehmen erkannt und die Fördersummen für betriebliche Maßnahmen massiv erhöht.

## Das erste „Work-Life-Balance“-Planspiel für Unternehmen

Bei unserem Planspiel „Work-Life-Balance“ lernen Ihre Mitarbeiter spielend, wie sie selbst am besten auf ihre Gesundheit achten. Anhand von fiktiven Personen betrachten sie verschiedene Probleme von außen, wie z.B. Übergewicht, regelmäßigen Alkoholkonsum, Stress, Medikamentenabhängigkeit, ungesunde Essgewohnheiten und Bewegungsmangel. Ganz im Stillen findet jeder ein bisschen von sich selbst in diesen fiktiven Personen wieder.

## Los geht es mit dem „Was“

Dabei überlegen die Teams, was genau die Probleme ihrer Figuren sind und lernen durch spielerische Elemente, wie Schätzfragen oder Merk-Aufgaben, welche Lebensmittel Energieräuber sind, wie Medikamente oder Genussmittel schleichend zu Abhängigkeiten führen, welche Lebensgewohnheiten welche Krankheiten auslösen können, und vieles mehr. Der Wissenshorizont über potentielle Gesundheitsrisiken wird erweitert und das Bewusstsein geschärft.

## Dann kommt das „Wie“

In der nächsten Phase entwickeln die Teilnehmer Ideen, wie die fiktiven Personen ihre Gesundheitsprobleme lösen können. Spielelemente wie Quizfragen oder Ereigniskarten unterstützen sie dabei. Am Ende der Spielphase haben die Teilnehmer ein umfangreiches Wissen über Fitness und Ernährung angesammelt, so dass sie bereit sind für die nächste Herausforderung:

## Das große „Warum“

Warum sollten die fiktiven Personen in ihrem Leben etwas ändern? Und warum haben sie es bisher nicht getan? Anhand dieser Fragestellungen entwickeln die Teilnehmer Visionen für ein besseres Leben und erkennen die vielen kleinen Ausreden und Hürden, die es dafür zu überwinden gilt. Selbstlügen und innere Schweinehunde der Protagonisten werden erkannt und enttarnt. Jetzt fehlen nur noch die richtigen Werkzeuge, um die Weichen für ein gesünderes Leben zu stellen.

## Praxistransfer hautnah

Spätestens jetzt ist jeder Teilnehmer innerlich ganz bei sich selbst. Deshalb wird als Abschluss des Planspieltrainings Zeit für die Selbstanalyse gewährt. Fragebögen und Übungen helfen den

Teilnehmern dabei, das erlernte Wissen auf sich selbst anzuwenden. Alle Fragen werden anonym beantwortet und jeder darf sein Ergebnis für sich behalten. Ihre Mitarbeiter verfügen nun über das nötige Know-How, um gemäß ihres eigenen Lebensstils an den richtigen Stellschrauben zu drehen.

## Ziele

- ▶ Teilnehmer für das Thema Gesundheit sensibilisieren und mit Fachwissen ausstatten
- ▶ Zusammenhänge zwischen Verhalten und Auswirkungen erkennen
- ▶ Einzelnen Phasen des Wandels an fiktiven Personen erleben und in Teilen sich selbst wiederfinden
- ▶ Unterschiedliche Schritte und Lernphasen im Veränderungsprozess identifizieren und umsetzen
- ▶ Einen Blick für die Sichtweise verschiedener Betroffener entwickeln
- ▶ Allgemeine Symptome und Widerstände erfassen
- ▶ Gesunde Veränderungen fördern über Selbstreflektion
- ▶ Selbstmotivationsmethoden durch Erkenntnis und Anleitung entwickeln
- ▶ Spielerisch Kompetenzen für ein gesundes Ich und damit für das ganze Unternehmen aufbauen

<sup>1</sup> Studie PWC, Booz & Partner 2009

# DIE SCHIRRMACHER-GROUP

Die erfahrenen Planspielentwickler und Trainer um den bekannten Spieleautor Uwe Schirmmacher sind Spezialisten für die Konzentration betrieblicher Prozesse und Strukturen auf das Wesentliche und diese in Planspielen jedermann begreifbar zu machen.

Erfolgreiche Planspiele wie:

- ▶ Führung im Alltag
- ▶ Burn-Out-Prävention
- ▶ Change Management
- ▶ Sucht-Prävention
- ▶ Air Stratega und viele andere

helfen Unternehmen, sich selbst zu entwickeln.

Unsere Stärken liegen in einer langjährigen Erfahrung in der Erwachsenenbildung und in intensiver Auseinandersetzung mit Arbeitsprozessen und neusten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.



**Uwe Schirmmacher** ist Geschäftsführer der Schirmmacher GmbH.

Nach seinem betriebswirtschaftlichen Studium war Uwe Schirmmacher viele Jahre in leitender Funktion im Personalwesen eines großen Automobilzulieferers tätig. Durch seine Mithilfe wurde das Unternehmen 1994 mit dem Preis „Fabrik des Jahres“ ausgezeichnet.

Seit 1998 führen er und sein Team maßgeschneiderte Seminare für namhafte Unternehmen durch.

Seit dem Jahr 2000 entwickelt Uwe Schirmmacher mit seinem Team Planspiele, welche betriebswirtschaftliche Prozesse realistisch abbilden.



**Sabine Heijman** – Inhaberin von „Your Health Coach“, ist Business- und Gesundheits-Coach sowie Lebensstil-Beraterin. Seit 2001 arbeitet sie als Kommunikations- und Gesundheitsmanagerin für Unternehmen in Deutschland und den Niederlanden. Im Sommer 2010 eröffnete sie das „Your Health Coach“-Studio in München. Für ihre Kunden erstellt sie individuelle Fitness-, Ernährungs- und Entspannungs-Pläne mit dem Ziel, den persönlichen Lebensstil zu optimieren. Das Work-Life-Balance Planspiel wurde auf der Grundlage ihres „Lebensstil-Veränderungs-Modells“ entwickelt.



**Mario Münchmeier** ist Trainer und Planspielentwickler für die SchirmmacherGroup. Vor und während seines Studiums der Betriebswirtschaftslehre war er sieben Jahre selbständiger Berater und Trainer für ein großes deutsches Mobilfunkunternehmen. Im Anschluss arbeitete er für einen großen Automobilhersteller und optimierte dort die Trainingsdurchführung und die Messung deren Nachhaltigkeit für 18 Länder in Europa. Zudem ist Mario Münchmeier zertifizierter Burn-Out Coach. Zusammen mit seinem Team entwickelte er für die SchirmmacherGroup unter anderem die Planspiele Sucht-Prävention und Burnout-Prävention.



**Axel Rahman** ist zertifizierter Coach, Trainer und Kaufmann im Gesundheitswesen. Er hat 18 Jahre unter anderem als Teamleiter und Ausbilder bei einem TV-Dienstleister in der Medienbranche gearbeitet und sich nebenberuflich zum Medienfachwirt weitergebildet. Axel Rahman arbeitet in der grundsätzlichen Überzeugung, dass die Gesundheit des Menschen im Kopf beginnt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann besuchen Sie uns für nähere Informationen und weitere Planspiele auf unserer Homepage: [www.schirmmachergroup.de](http://www.schirmmachergroup.de) oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

## ▶ Schirmmacher GmbH

Schatzlgasse 31 · 82335 Berg · Telefon: +49-(0)8151-97292-41 · Telefax: +49-(0)8151-97292-46 · E-Mail: [mail@schirmmachergroup.de](mailto:mail@schirmmachergroup.de)

