

Gesundheitsprävention

Mit Business-Yoga gegen Stress am Arbeitsplatz

Erfolgsdruck, Stress und Burn-out: KMU werden immer häufiger mit längeren krankheitsbedingten Ausfällen ihrer Mitarbeitenden konfrontiert. Auch das Unfallrisiko steigt durch Stresssituationen. Business-Yoga ist eine Antwort auf diese Entwicklung.

› Ruth Koch

In der Arbeitswelt steigt der Erfolgsdruck stetig. Konzentrationsschwächen, Migräne, Nackenbeschwerden, und Burn-out können die Folge von Stress sein. Viele Firmen bieten heute gezielte Ausgleichs-

massnahmen zur Gesundheitsförderung an. Eine der Massnahmen, die gegen Stress wirkt und die Konzentrationsfähigkeit steigert, ist Yoga. Eine nachhaltige Wirkung ist aber nur mit regelmässiger Praxis

erreichbar. Wer denkt, dass er in einem Crash-Kurs mal eben so nebenbei Yoga erlernen kann und dann erwartet, dass dies dann nachhaltig wirkt, wird leider enttäuscht. Wer allerdings eine regelmässige

Beispiele aus der Praxis

Raiffeisenbank Rothenburg

Bankleiter Markus Villiger hört durch einen Zufall von Business-Yoga und möchte für seine Mitarbeitenden ein Angebot zur Gesundheitsprävention machen. Er engagiert eine Yogalehrerin für zehn Übungsstunden. Rund zwei Drittel der 20 Mitarbeitenden nehmen die Gelegenheit wahr und erlernen einmal pro Woche während der Mittagspause Atemtechniken, Körperhaltung und Entspannungsübungen. Der Kurs wird als einmaliges Angebot von der Bank finanziert. Als weitere Gesundheitspräventionsmassnahmen setzt die Bank auf Massnahmen der Ergonomie am Arbeitsplatz (höhenverstellbare Pulte, Lichteinfall beim Bildschirm). Weiter können sich die Mitarbeitenden in den Pausen gratis mit Früchten bedienen.

Rückversicherer Scor

Für den französischen Rückversicherer Scor mit schweizerischem Sitz in Zürich ist Busi-

ness-Yoga für die Mitarbeitenden nichts Neues. Bereits seit sechs Jahren bietet das Dienstleistungsunternehmen mit 240 Mitarbeitenden einmal wöchentlich in der Mittagspause Yogastunden an. Business-Yoga ist eines der Angebote innerhalb der Scor University. Neben fachspezifischen Weiterbildungen findet im Scor University-Programm auch Gesundheitsförderung ihren Platz. Alle diese Angebote bedeuten für das Unternehmen Attraktivität am Arbeitsplatz. Rund zehn Prozent der Belegschaft nutzen ihre Mittagsstunde zur Entspannung, zur persönlichen Fitness und als Beitrag zur Work-Life-Balance. Die Mitarbeitenden schätzen die Yogastunden, da so Verspannungen gelöst werden können. Geleitet wird die Yogastunde durch Carla Dal Pont, der Assistentin der Geschäftsleitung, die über eine Ausbildung als Yogalehrerin verfügt. Die Mitarbeitenden beteiligen sich mit einem Beitrag an den Kosten.

A. Tschümperlin AG

Carla Tschümperlin ist CEO und Verwaltungsratspräsidentin der A. Tschümperlin AG, Baustoffe, mit 180 Mitarbeitenden und Hauptsitz in Baar. Sie praktiziert seit fünf Jahren einmal wöchentlich Business-Yoga. Ursprünglich hatte sie einige Vorurteile gegenüber Yoga. Eine Probelektion überzeugte sie jedoch rasch vom Gegenteil ihrer Annahmen. Die Yogastunde bedeutet für Carla Tschümperlin eine Auszeit, um sich bewusst wahrzunehmen und mit den Übungen Kopf und Körper in Einklang zu bringen. Sie betont, dass alles, was sie zu einer ausgeglichenen, gesunden Führungskraft macht, schlussendlich positive Auswirkungen auf ihre Arbeit hat – so auch Yoga. Die Unternehmerin empfiehlt Mitarbeitenden, für die individuelle Gesundheitsprävention auch neue und unbekanntere Aktivitäten wie Yoga auszuprobieren.

Praxis im Wochenrhythmus in seinen Alltag einbaut, wird erstaunt sein, wie schnell, effektiv und nachhaltig Yoga in seinen Berufsalltag einfließt.

Dem Berufsalltag angepasst

Immer mehr Unternehmen integrieren Yogapraktiken in ihre Unternehmenskultur. Grundsätzlich besteht kein Unterschied zwischen den normalen Yogaübungen und dem Business-Yoga. Beim Business-Yoga geht der Kursleiter jedoch auf die besonderen Anforderungen der entsprechenden Firma und deren Mitarbeitenden ein. Das können Programme zum Stressabbau oder zum Auftanken der Energie in der Mittagspause sein. Es gibt auch spezielle Module zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit oder auch Anregungen zum ökonomischen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Verspannungen, falsche Atmung, zu viel Energie im Kopf sind oft die negativen Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz. Meist wird dadurch die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit stark reduziert. Der Mitarbeitende ist primär auf die Gedankenebene fokussiert und nimmt dadurch vielfach wichtige Signale des Körpers nicht richtig wahr – mit Auswirkung auf die Gesundheit.

Fokus auf das Wesentliche

In den Business-Yogakursen ist es wichtig, die Teilnehmenden möglichst schnell aus ihren ineffizienten Verhaltensmustern zu holen. Yoga hilft dem Praktizierenden, sich weg vom Unwesentlichen hin zum Wesentlichen zu fokussieren, denn häufig verlieren sich Mitarbeitende in Nichtigkeiten und Nebensächlichkeiten. Der Yoga-Praktizierende gewinnt Gelassenheit und Ruhe, die auch im hektischen Alltag noch präsent sind. Business-Yoga hilft, die eigenen Gedanken zu beruhigen und im entscheidenden Moment wieder Klarheit zu erlangen. Es gibt Rückmeldungen von Führungskräften, die plötzlich in Sitzungen anders agierten, Situationen neu überblickten und Strategieänderungen in einer Einfachheit

einleiten konnten, die sie selber verblüfften – und die teilnehmenden Mitarbeitenden ebenso.

Wirtschaftstauglicher Zugang

Yoga wird teils immer noch als Esoterik abgetan. Oft äussern sich die Führungs-

kräfte Yoga gegenüber kritisch. Deshalb ist es umso wichtiger, eine unterrichtende Person zu finden, die fachkompetent und zielgruppengerecht auftritt. Auf Business-Yoga spezialisierte Yogalehrerinnen und Yoga-Lehrer sind auf der Website des Schweizer Yogaverbandes unter www.swissyyoga.ch/Yogalehrerinnen

Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit

Am 23. Oktober 2014 findet im KKL Luzern die Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit statt. Warum diesmal auch ein Yoga-Block auf dem Programm steht, sagt Armin Zimmermann, Abteilung Arbeitssicherheit der Suva Luzern.

Herr Zimmermann, das Motto der diesjährigen Tagung heisst «Psychosoziale Risiken – ein Unfallrisiko». Was ist unter diesem Titel zu verstehen?

Die Suva organisiert im Auftrag der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) alle zwei Jahre die Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit. Dieses Jahr wird das Thema psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz behandelt. Der Begriff an sich kann sehr weit gefasst werden. Wir haben uns aber auf die Themen Stress, Mobbing und Gewalt am Arbeitsplatz beschränkt und diskutieren mit verschiedenen Spezialisten aus der Arbeitssicherheit und mit Arbeits- und Organisationspsychologen, wie man diese Risiken analysieren und reduzieren kann. Auch die Frage, welche Bedeutung im Unfallgeschehen sie haben, soll thematisiert werden.

Auf dem Tagungsprogramm steht auch ein kurzer Block mit Business-Yoga. Welches Ziel verfolgen Sie mit diesem Block?

Die Tagung ist reich gespickt mit vielen Informationen. Mit dem Block Business-Yoga geht es darum, einen Ausgleich zu den Referaten zu schaffen. Wir wollen die Teilnehmenden nach dem Mittagessen aktivieren und ihnen nicht zuletzt an einem prakti-

schen Beispiel aufzeigen, wie man mit einfachen Übungen einen Ausgleich im hektischen Arbeitsalltag schaffen kann. Sei es auf der Baustelle, in der Werkstatt oder im Büro. Es ist uns aber auch wichtig, zu unterstreichen, dass es viele andere Lösungsansätze für einen aktiven Ausgleich gibt.

Wie kam es zu diesem Entscheid?

Bei der Organisation einer Tagung stellt man sich bei jedem Referenten und bei jedem Thema immer wieder die Frage, wie das Gesagte wohl bei den Zuhörern ankommt. Entscheidend ist, dass das Thema adressatengerecht umgesetzt wird. Zudem sind die Menschen – ob an einer Tagung oder im Berufsalltag – nicht über den gesamten Verlauf des Tages gleich aufnahmefähig. Mit dem Business-Yoga wollten wir einen Beitrag leisten, diesem Aspekt Rechnung zu tragen.

Wie steht die Suva zu Yoga in der Gesundheits- und Unfallprävention?

In erster Linie setzt die Suva auf technische und organisatorische Massnahmen für die Prävention von Gesundheits- und Unfallrisiken. Dann folgen die verhaltensbezogenen Massnahmen wie das Einhalten von Sicherheitsregeln, wozu auch die Bewegungsförderung zum Erhalt der Fitness und einer starken Muskulatur gezählt werden darf. Generell sehen wir in den Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenem Training oder Thai Chi eine Möglichkeit, die Konzentration im Alltag zu erhalten. Die Suva kann heute aber keine Aussagen über den Nutzen für die Gesundheits- und Unfallprävention von Yoga machen.

nen zu finden. Es ist empfehlenswert, Beginnende und Interessierte im Beginners-Workshop mit einem Referat und fundiertem Wissen aus Medizin und mit Praxisbeispielen abzuholen. Das Referat wird mit Übungen untermauert.

Unterschiedliche Engagements

Gesunde Mitarbeitende sind das Kapital eines Unternehmens. Es lohnt sich deshalb, in die Gesundheitsprävention zu investieren. Bei Business-Yoga bieten sich unterschiedliche Formen mit unterschiedlich grossem Engagement des Unternehmens an. Zum Beispiel kann bei einem Mitarbeiteranlass auf Business-Yoga hingewiesen werden. Eine weitere Stufe ist das Angebot einer wöchentlichen Yogastunde. Diese kann intern in der Firma oder extern in der Nähe des Arbeitsortes stattfinden. Eine Kostenbeteiligung durch die Firma wirkt auf die Mitarbeitenden motivierend. Für das Management sind oft individuelle Lösungen gefragt, auch zusammen mit einem Coaching.

Kennenlernlektionen

Im Rahmen von Messen, Konferenzen, Seminaren und anderen Anlässen erfahren Führungskräfte Hintergründe und Ziele von Business-Yoga. Theoretische Grundlagen der Yogamethoden und Interessantes über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Yoga und Gesundheit werden vermittelt. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden einige Übungen kennen und erleben die direkte, unmittelbare Wirkung von Yoga.

Dieses Modul eignet sich, um einen praktischen und thematischen Ausgleich im Ablauf von Seminaren einzubauen. Der Schwerpunkt des Vortrages kann dem Anlass angepasst werden. So leitet Thomas Gloor an der Schweizerischen Tagung für Arbeitssicherheit (siehe Infokasten) nach der Mittagspause einen praktischen Yogablock, mit dem Ziel, den Tagungsteilnehmern aufzuzeigen, wie mit einfachen Übungen ein Ausgleich zum Arbeitsalltag geschaffen werden kann. <<



Porträt



Marlis Noetzi

Yoga-Coach

Marlis Noetzi arbeitete als medizinische Praxisassistentin und langjährige Direktionsassistentin in der Marktforschung. Sie praktiziert seit 15 Jahren Yoga. Die Ausbildung zur Yogalehrerin schloss sie im Jahr 2007 ab. Zusätzlich erlangte sie das Zertifikat Yoga-Coach YIU Yoga in Unternehmen in Frankfurt (D) und ist Mitglied beim Schweizer Yogaverband. Noetzi führt je ein Yogastudio in Rain und Root im Kanton Luzern mit zehn Mitarbeitenden.



Thomas Gloor

Yogalehrer

Thomas Gloor ist diplomierte Betriebsökonom dipl. oec., war über zehn Jahre lang im Banken- und Finanzbereich im In- und Ausland tätig und bietet seit 1994 Business-Yogakurse an. Gloor ist diplomierte Yogalehrer des Schweizer Yogaverbandes und absolvierte erfolgreich den Nachdiplomlehrgang in Gesundheitsförderung. Seit 1992 ist er hauptberuflich als Yogalehrer tätig, führt ein Yogastudio in Cham und ist Gründungsmitglied von Swiss Business Yoga.



Kontakt

info@businessyogacenter.ch

info@sunanda.ch

www.businessyogacenter.ch

www.sunanda.ch