

## VOR DEN VORHANG: Roland Ernst



Die richtigen Fragen zu stellen um Unternehmen auf den Puls zu fühlen und damit Entwicklungspotential in Organisationen aufzuzeigen, ist die Aufgabe von Roland Ernst. Seit 2004 leitet der 36-Jährige die Abteilung Human Work Index® (HWI®) bei IBG, die sich in dieser Zeit zu einem zehnköpfigen

Team entwickelt hat. Für den studierten Psychologen und Gesundheitsökonom liegt die besondere Faszination seiner Arbeit darin, die Abbildung der Befragungsergebnisse in den Menschen und Organisationen zu sehen: „Unterschiedliche Führung, Kultur und Mitarbeiter sind eine einzigartige Mischung,

die sich auch in den individuellen Ergebnisprofilen widerspiegelt.“

Pionierarbeit hat Roland Ernst bei IBG mit der Internationalisierung des HWI® geleistet, der mittlerweile in Großbritannien, Ungarn, Tschechien, Finnland, Kroatien, Portugal, Holland und Deutschland angewendet wird. Zusätzlich sorgen die statistischen Auswertungen des gebürtigen Wieners etwa in Studien zu Burnout und Mobbing, in Evaluationsprojekten, in den chemisch-toxischen Untersuchungen des Chemiepark Linz sowie im FFG geförderten Bridge-Projekt für einen Innovationsschub bei IBG. Unter seiner Leitung wurde der HWI® 2009 in der internationalen Bilanzierungsstudie der BAUA zu den besten von 29 Befragungsinstrumenten in den Kategorien Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung, Führung und Unternehmenskultur sowie Gesundheit eingestuft.

### Einfache Übungen mit großer Wirkung

# Gute Koordination schafft Sicherheit im Alltag

Stolpern, Schwanken, unsicheres Gehen ist zwar in Slapstick-Filmen unterhaltsam, im Alltag behindert und verunsichert es uns. Eine gute Koordination bewahrt uns vor Stürzen und verleiht uns ein sicheres Auftreten. Das Gute daran: Koordination ist lernbar – in jedem Alter.



Gleichgewichtsübungen in den Alltag einbauen.

Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören Gleichgewicht, Reaktion, Orientierungs- und Rhythmusgefühl. „Die Koordination wird von Rezeptoren (Sensoren) in unseren Gelenken und Muskeln gesteuert“, erklärt IBG-Experte Matthias Welkens. „Diese übertragen die jeweilige Körperstellung an unser Gehirn – je besser die Rezeptoren geschult sind, umso schneller und gezielter erfolgt eine notwendige Reaktion oder Korrektur.“ Wer sich sicher bewegen kann erhöht seine eigene Sicherheit und damit

den Schutz vor Verletzungen. Genauso wie für Kinder die alltägliche und mit Freude verbundene Bewegung selbstverständlich ist (sein sollte), so sollte auch für uns Erwachsene die Bewegung und somit die Übung der Koordination ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags sein. Unter den mannigfaltigen Möglichkeiten, die Koordination zu verbessern, sind Ballspiele, tänzerische Bewegungsformen und viele andere Sportarten, die Körper und Geist gleichermaßen fordern (siehe Kasten) zu empfehlen.

## Zertifizierung für Arbeitsmedizinisches Zentrum **worklab**® Chemiepark Linz

Linz. Als erstes Arbeitsmedizinisches Zentrum in Österreich hat der IBG-Standort worklab Chemiepark Linz kürzlich ein Sicherheits- und Gesundheits-Managementsystem eingeführt und gleichzeitig nach OHSAS 18001: 2007 sowie AUYA-SGM zertifiziert.

„Mit diesem Schritt, die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestmöglich zu schützen können wir Unternehmen in der Region in den nächsten Jahren nach neuestem Standard betreuen“, betont IBG-Geschäftsführer Gerhard Klicka. Am Standort Linz sind unter der ärztlichen Leitung von Manfred Lindorfer zehn MitarbeiterInnen beschäftigt. Die ExpertInnen beraten und betreuen auftraggebende Unternehmen in allen Fragen des ArbeitnehmerInnenschutzes und der Unfallverhütung erfolgreich seit mehr als zehn Jahren.

Für die am Chemiepark durchgeführten Gesundheitsförderungsprojekte wie Schichtplanreform, gesunde Betriebsküche oder Altersgerechte Arbeitswelt erhielten die Projektteams mit IBG in den letzten Jahren zahlreiche Auszeichnungen wie den Nestor-Preis, den Österreichischen Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung oder zuletzt den „move Europe“ für das beste Ernährungsprojekt.

In den letzten Jahren verlagerten sich die Schwerpunkte der Tätigkeit immer mehr in den psychologischen Bereich, um Phänomenen wie Stress, Druck und Überforderung entgegenzuwirken. Neben der Durchführung von Gesundheits- und Stresszirkeln wurde zum Beispiel eine Hotline eingerichtet, wo MitarbeiterInnen die Möglichkeit haben auch anonym einen Beratungstermin mit dem Arbeitspsychologen Georg Stuber zu vereinbaren.

### NEWS

#### BKK Wiener Linien

„Im Gleichgewicht bleiben“ werden zukünftig etwa 200 Mitarbeitende der Betriebskrankenkasse der Wiener Linien. Im Rahmen des Projektes werden von IBG Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und der besseren Koordinationsfähigkeit angeboten. In 15 Workshops gibt es Bewegungen zur Dehnung, Bewegung und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats mit entsprechender Vermittlung von Hintergrundwissen. Gleichzeitig werden Körperstabilität, -sensomotorik und -Symmetrie gemessen und Beratungen zur Vorbeugung von „Sturz und Fall“ geboten. Ziel ist, dass die Gleichgewichtsübungen von den Mitarbeitenden künftig allein oder in Gruppen während der Arbeitszeit gemacht werden können.

#### So verbessern Sie Ihre Koordination:

Üben Sie einfach zwischendurch mehrmals täglich, Sie werden merken, dass Ihnen die Übungen immer leichter fallen und Freude bereiten und Sie die Übungen ganz automatisch in den Alltag einbauen.

- auf einem Baumstamm oder einer Gehsteigkante balancieren
- auf einem Bein stehend Zähne putzen
- auf einem Bein stehend Socken anziehen
- eine einbeinige Kniebeuge machen
- auf den Zehenspitzen stehen, eventuell auch einbeinig – als Erschwernis können auch die Augen geschlossen und/der der Kopf hin und her bewegt werden
- Füße hintereinander auf eine (unsichtbare) Linie stellen, als Erschwernis auch hier die Augen schließen
- viel barfuß gehen, besonders auf unebenen und wackeligen Oberflächen

#### Hilfswerk Kärnten

Etwa 450 Mitarbeitende des Hilfswerks Kärnten wurden im Rahmen eines BGF-Projektes mit dem Human Work Index® (HWI®) befragt. Ergänzend kam das Modul für Gesundheits- und Sozialeinrichtungen und Teile des Stressmoduls zum Einsatz. Als Benchmark dienen nicht nur die über 40.000 vorwiegend österreichischen ArbeitnehmerInnen des IBG-Datenpools sondern auch Ergebnisse von 30.000 Pflegekräften aus 10 europäischen Ländern. Hauptthemen der Befragung sind Belastungen aufgrund des Alters, der Dauer der Berufsausübung, aufgrund von Schicht- und Radendiensten, Überstunden- und Stressbelastung sowie Zusammenarbeits- und Führungsthemen. Neben Aussagen zu Gesundheit und gesundheitlichen Belastungen ermöglicht der HWI® eine Einstufung des Arbeitsvermögens einer Belegschaft, für dessen Entwicklung auch eine 5 Jahres-Prognose abgegeben werden kann.

IMPRESSUM:  
Herausgeber: IBG – Institut für humanökologische Unternehmensführung GmbH, 1070 Wien, Mariahilferstr. 50/14, Tel. +43 (1) 524 37 51-0, Fax: +43 (1) 524 37 51-22, Mail: info@ibg.co.at; Text, Redaktion: Elisabeth Smolak, Sabine Litschka; Grafik: Martina Gaigg; Druck: remaprint Pdf-Version der Zeitung zum Download unter: www.ibg.co.at

### Einladung zum Fußball!

Die IBG-Fußballmannschaft sucht Gegner für spannende Spiele! Im Sommer wird auf dem Rasen und winters in der Halle gekickt. Professionelle Kicker-Ausbildung ist keine Voraussetzung, im Vordergrund steht die Freude am Zusammentreffen außerhalb der Büroräume. Ehrgeiz ist aber durchaus ange-

bracht: Regelmäßige Trainings fördern nicht nur die Kondition und Koordination jedes Einzelnen, sondern auch den Teamgeist und sind damit eine Bereicherung für die Zusammenarbeit.



Foto: IBG

Das Team des Kreditschutzverband 1870 oder auch der Verkehrskreditbank haben diesen Vorteil bereits erkannt und stellen sich regelmäßig der Herausforderung im Spiel gegen das Team von IBG. Beide Mannschaften sind mit vollem Einsatz und Eifer dabei, wenn es darum geht, das runde Leder ins gegnerische Tor zu befördern. Wer diesem Beispiel folgen möchte, melde sich bei [office@ibg.co.at](mailto:office@ibg.co.at).

Wir freuen uns auf WM-verdächtige Zusammentreffen!

#### Diese Sportarten unterstützen Ihre Koordination – da ist für jede/n etwas dabei!

- Aerobic, Pilates, Tanzen
- Ballsportarten (Fuß-, Basket-, Handball, Golf...)
- Bergsteigen, Laufen im Freien, Mountainbiken
- Eislaufen
- Leichtathletik
- Skateboard, Snowboard fahren
- Skifahren, -langlauf
- TaiChi, QiGong
- Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis