

## VOR DEN VORHANG: Isabella Hörl



Isabella Hörl ist seit 2008 für IBG tätig. In ihrer Rolle als Projektmanagerin konnte die studierte Gesundheitsmanagerin bereits wertvolle Erfahrungen bei der Begleitung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten sammeln. Seit Anfang 2011 leitet sie bei

betrieblichen Setting ist Isabella Hörl ein besonderes Anliegen. Die Entwicklung eines Fitnessprogramms für MitarbeiterInnen ist ihr dabei zu wenig. Die Handlungsfelder der BGF sind sehr viel weiter gefasst. Neben persönlicher Kompetenzerweiterung spielt die Verbesserung der Kommunikation, Zusammenarbeit und Führung eine zentrale Rolle. Eine erfolgreiche Umsetzung von BGF bewirkt eine Verbesserung der subjektiven Gesundheit und Motivation der MitarbeiterInnen und führt damit zur Steigerung der Produktivität im Unternehmen.

Isabella Hörl sieht es als Herausforderung die unterschiedlichen Interessen der MitarbeiterInnen, Führungskräfte und der Geschäftsführung zu bündeln und eine gemeinsame Vision zu entwickeln. „Nur wenn alle in einem Boot sitzen, kommt es zu dem gewünschten Ergebnis: Mehr Gesundheit, Produktivität und Leistung für MitarbeiterInnen und Unternehmen.“

IBG den Bereich für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Damit widmet sie sich vor allem der Aufgabe, Unternehmen bei der Einführung und nachhaltigen Verankerung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement zu begleiten. Sensibilisierung für Gesundheitsförderung im

## Zertifizierung aller IBG-Standorte AUVA-SGM und OHSAS 18001

Nach der erfolgreichen Zertifizierung des Standorts Linz hat sich IBG dazu entschlossen das gesamte Unternehmen zu zertifizieren. Die OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Systems) beschäftigt sich vor allem mit dem Gesundheitsschutz im Hinblick auf Prävention und nachhaltiger Gesundheitsförderung. Das Sicherheits- und Gesundheitsmanagement-System der AUVA (AUVA-SGM) folgt dem prozessorientierten Managementsystemaufbau der ISO 9000-Reihe. Somit wird es für IBG möglich eine umfassende Qualitätssicherung im eigenen Unternehmen zu implementieren.

Die Einführung dieser Zertifizierungen bewirkt eine Systematisierung der Sicherheits- und Gesundheitsaktivitäten: das Bewusstsein für Arbeitssicherheitsrisiken wird gestärkt, gesetzliche Forderungen bzgl. der Arbeitssicherheit werden nachweislich erfüllt, Entwicklungen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes werden offen kommuniziert – die

laufenden Prozesse werden systematisch untersucht, Maßnahmen festgelegt, umgesetzt, überwacht, beurteilt und kontinuierlich verbessert. Einerseits wollen wir mit diesem Schritt zeigen, dass

wir als Unternehmen nicht nur Gesundheit und Sicherheit verkaufen und unsere Kunden bei Zertifizierungsprozessen begleiten (SCC, OHSAS) sondern auch selbst diesen Themenbereich in unserer Arbeitsweise verankert haben. Andererseits sehen wir die Zertifizierung als Chance unsere internen Strukturen in Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit zu durchleuchten und zu aktualisieren, um somit eine nachhaltige Weiterführung zu gewährleisten und bisherige Standards weiter zu verbessern.



## Noch mehr Service Synergie von Experten-Teams

IBG bietet seinen Kunden ab sofort noch mehr Service im Beratungsbereich durch die Kooperation mit der Gesellschaft für Personalentwicklung (GfP).



Durch diese Kooperation wird es möglich, unsere Kunden bei sämtlichen Problemstellungen bei Führungs-, Personal- und Unternehmensentwicklung optimal zu unterstützen.

Ein weiterer Vorteil ist die Anschlussfähigkeit der IBG-Befragungs-Tools an die Organisationsberatung, die damit gezielt und validiert umgesetzt werden kann.

Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung ist die GfP Pionier der Personal- und Organisationsentwicklung und Experte bei der Gestaltung von Lernarchitekturen und Veränderungsprojekten für Unternehmen und Belegschaft. Diese zukunftsweisende Kooperation schafft wichtige Synergien und stellt damit eine ganzheitliche Beratung sicher – kompetent und hochwertig.

### TIPPS

- Routinearbeiten im Energiesparmodus durchführen
- Telefon auch mal ausschalten
- Hilfe annehmen
- Eigene Werte bewusst machen
- Sich an eigenen Erfolgen erfreuen
- Bewusst trödeln
- Termine nicht zu knapp kalkulieren
- Lachen: nicht alles zu ernst nehmen
- Hobbies, Bewegung
- Kurzurlaube
- Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training)

ständnis für den Nutzen und die Nachhaltigkeit von Entscheidungsstrategien. MitarbeiterInnen, die auf Ihre Regeneration und auf ihre „innere Bremse“ achten und damit mit ihren Ressourcen gezielt umgehen, beeinflussen langfristig auch positiv die Produktivität eines Unternehmens.

## NEWS

### UPM Steyermühl im Papierindustrie- Benchmarking

Der BGF-Gütesiegel Träger UPM-Kymmene Austria GmbH nahm heuer zum ersten Mal am Papierindustrie-Benchmarking „Gesundes Papier“ teil. Zusätzlich zum HWI® wurden in Papier- und Sägewerk Schicht-Modul und Burnout-Modul eingesetzt. Die Ergebnisse vertieften die Erkenntnisse des alle zwei Jahre durchgeführten konzernweiten Engagement-Surveys in Richtung Erhalt des nachhaltigen Arbeitsvermögens bei UPM.

### Burnout-Rechner

In Zusammenhang mit dem Burnout-Modul und klinisch psychologischen Validierungen hat IBG einen Burnout-Rechner entwickelt, der eine Burnout-Einschätzung für unterschiedliche Berufsgruppen und Branchen auf Basis 60.000 befragter MitarbeiterInnen ermöglicht. Burnout Gefährdete gehen um 16% häufiger über neun Tage pro Jahr in Krankenstand, sind um 44% häufiger in ihrem gesunden Verbleib im Unternehmen gefährdet (z.B. Frühpension) und um 57% häufiger gestresst.

Die Ergebnisse der IBG-Burnoutstudie 2011 wurden bestätigt. Weiters gibt es deutliche Hinweise, dass 30-39-Jährige, MitarbeiterInnen mit Fachschul-/AHS-/BHS-Abschluss, vielen Arbeits- und Überstunden sowie Selbständige und Freiberufler häufiger betroffen sind. Die meist betroffenen Branchen sind: Chemische Industrie, Bildung/Unterricht, Finanzdienstleistungen, Öffentliche Verwaltung und Gesundheits-/Sozialwesen. Die Ergebnisse stellte die Arbeitspsychologin Mag. Regina Nicham auf dem Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsmedizin vor.

### IMPRESSUM:

Herausgeber: IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement 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: Mag. Roland Ernst, Sabine Litschka; Redaktion: Sabine Litschka; Grafik: Martina Gaigg; Druck: REMAprint; Pdf-Version der Zeitung zum Download unter: www.ibg.co.at



Foto: Fotolia

### Entschleunigung

# Weg vom Gas

Wir leben in einer Gesellschaft, in der das Streben nach „schneller, höher, weiter“ zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Umso wichtiger ist es, sich selbst ab und an zu „entschleunigen“.

Also Tempo rauszunehmen, sich mehr auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, vor allem auf jene Dinge, die einem sowohl im Berufsleben als auch privat wichtig sind.

Entschleunigung ist eine Möglichkeit durchzuatmen, mit persönlichen Ressourcen sparsamer umzugehen und wieder zu einer gewissen Langsamkeit zurückzufinden. Uns allen ist klar, dass Stress auf Dauer krank macht. Dem gilt es entgegenzuwirken – z.B. durch das bewusste Verlangsamens unseres Alltags.

Das bewusste Entscheiden nach Wertigkeiten spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Fragen wie „Was würde mir heute gut tun?“ oder „Was ist im Moment wichtig?“ stellen wir uns viel zu selten. Sich seinen Werten zu stellen und auch den Mut zu haben, diese zu leben ist eine gute Strategie für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Wichtige Methoden zur Entschleunigung sind unter anderem das Zeit- und Selbstmanagement. Es geht nicht darum, möglichst 10 Stunden Arbeit in einen acht Stundentag zu packen. Vielmehr sollten Sie sich mehr Freiraum für Vorhaben schaffen, die Ihnen wichtig sind.

Langfristig kann Sie ein achtsamer Umgang mit sich selbst davor schützen, ständig gegen eigene Bedürfnisse zu arbeiten und damit eine drohende Überlastung rechtzeitig zu erkennen und vorzubeugen.

Achtsam zu sein bedeutet genau das zu tun, was man jetzt tut, in Gedanken weder einen Schritt voraus noch einen Schritt zurück zu sein, nicht zu fragen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist, sondern einfach nur zu sein. Seitens des Unternehmens und der Führungsebene ist eine wichtige Voraussetzung das Ver-