

Prävention durch wirkungsvolles Absenzenmanagement

Absentismus und Präsentismus nachhaltig zu reduzieren bedeutet für Unternehmer einen strategischen Wirtschaftsfaktor.

VON HORST KRAEMER*

Bevor ein Mitarbeiter überhaupt längerfristig ausfällt, ist seine Leistungsfähigkeit eingeschränkt bis hin zur Wirkungslosigkeit bei körperlicher Anwesenheit (sog. Präsentismus). Präsentismus führt zu verdeckten Kosten, die erheblich höher sind als bei einer Absenz. Der Job-Stress-Index 2016 von Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass jeder vierte Erwerbstätige am Arbeitsplatz gestresst ist und sich erschöpft fühlt. Das ökonomische Potenzial wird für Absentismus auf 0,9 Mrd. CHF geschätzt. Mitarbeiter, die zwar zur Arbeit gehen, jedoch durch einen reduzierten Gesundheitszustand nicht mehr ihre Leistung abrufen können, kosten nach dem Job-Stress-Index durch Präsentismus 4,9 Mrd. CHF.

Wirkungsvolles Absenzenmanagement setzt ein, bevor ein Mitarbeiter seine Kraft, Vitalität und Resilienz verliert und die Phasen zur Erkrankung durchläuft. Rückkehrgespräche und Wiedereingliederungskonzepte sind ein wichtiger Ansatz, haben aber mit Prävention nichts zu tun.

Unternehmensrisiko Stress und Gesundheit. Das Stressrisiko auf Burnout zu reduzieren, greift deutlich zu kurz. 70 Prozent aller Erkrankungen (Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall...) sind auf Stress zurückzuführen – die Kosten für die Unternehmen nehmen seit Jahren zu.

Dauerstress geht Leistungseinbrüchen und Präsentismus vor der Absenz meist voran. Diese Spirale darf nicht nur den betroffenen Menschen kümmern, sondern es ist ein Risiko für

das gesamte Unternehmen. «Gesundheitscontrolling» wird immer wichtiger. Das frühzeitige Erkennen von eigenen Schwachstellen und von betroffenen Mitarbeitern muss die Basis eines nachhaltigen Präventionskonzeptes sein.

Reduktion von Absenzen gelingt nur durch praxiserprobte Methoden; um mit einem klaren Kopf top Leistungen auch bei Belastung zu erhalten oder wieder herzustellen. Achtsamkeit, Antistresskommunikation, gestärkte Resilienz und eine trainierte Regenerationsbalance werden ins Leben integriert. Das Ergebnis ist ein gesunder leistungsfähiger Mensch der sich voll und ganz in seine Aufgabe einbringt und eine Balance zwischen beruflichen und privaten Bedürfnissen findet.

Neurobiologische Fakten ermöglichen wirkungsvolle Prävention. Ob der Mensch gesund und leistungsfähig ist, bestimmt das Stresssystem durch ein Zusammenspiel der Hirnareale mit den Hormonprozessen. Dauerhafte Belastung, schlagartige Überforderung, Krisen, Unfall, Krankheit oder verdrängte seelische Konflikte müssen verarbeitet werden, damit es nicht zum Ungleichgewicht im Hormonsystem und zur Stressspeicherbildung mit folgensweren Symptomen kommt.

Mit Neuroimagination wird das Stresssystem durch neuronale Verschaltungen so beeinflusst, dass die Spirale von Präsentismus oder Krankheit verhindert werden kann.

1. Sensibilisierung für den Istzustand und das Thema Gesundheitsverantwortung: Mit dem Analyse Tool OSP® (Online-Stress-Profil) kann der Mitarbeiter seinen Gesundheits- und Resilienzstatus anonym analysieren. Das Unternehmen erhält die anonymisierte Gesamtauswertung für einzelne Abteilungen oder Teams und kann somit

zieldienliche Massnahmen im BGM integrieren.

2. Retention-Health-Management für Führungskräfte: 2 x 2 Seminartage genügen, um gesunde Führung durch Selbststeuerung und Selbstmanagement aufzubauen. (Zielerreichung auch unter Belastung)

3. Retention-Health-Kultur: Gesundheitsprävention für einzelne Mitarbeiter oder Abteilungen. In 3 x 2 Tagen wird den Mitarbeitern modular neurobiologisches Wissen, Umgangsmöglichkeiten mit Stress, Selbststeuerungskompetenz, Kommunikation unter Stress, Resilienzstärkung und Zielerreichung bei Changeprozessen vermittelt.

4. Soforthilfe statt Absenz: Mit dem Neuroimagination-Intensiv-Coaching werden akute Stressfolgen aufgelöst und eine Erkrankung und längerfristige Absenz verhindert. Präsentismus wird hier beim einzelnen Mitarbeiter aufgehoben.

5. Retention-Health-Kultur integrieren: Loyale und motivierte Mitarbeiter, die körperlich und geistig gesund sind, prägen die Werthaltung des Unternehmens. Die Attraktivität als Arbeitgeber steigt und spiegelt sich in der Kundenzufriedenheit.

Wissenschaftliche Methode Neuroimagination®. Neuroimagination ist in allen Brainjoin-Angeboten ein fester Bestandteil. Sie ermöglicht in kurzer Zeit einen deutlich spürbaren und nachhaltigen Effekt. Der Mitarbeiter lernt auf die im Körper stattfindenden hormonellen Prozesse, die das Denken, Fühlen und das Funktionieren des Körpers steuern, einzuwirken. Dadurch entsteht eine hohe Motivation, die Methode auch ausserhalb des Trainings, im privaten wie beruflichen Leben anzuwenden und damit die Wirkung von innen nach aussen nicht mehr dem Zufall zu überlassen – gezielte Verantwortungsübernahme.

* Horst Kraemer, CEO der Brainjoin Group, ist Pionier der Stressforschung und Entwickler der Methode Neuroimagination – deren Wirkung interdisziplinär erforscht und in einer vergleichenden Studie empirisch belegt wurde. www.brainjoin.com