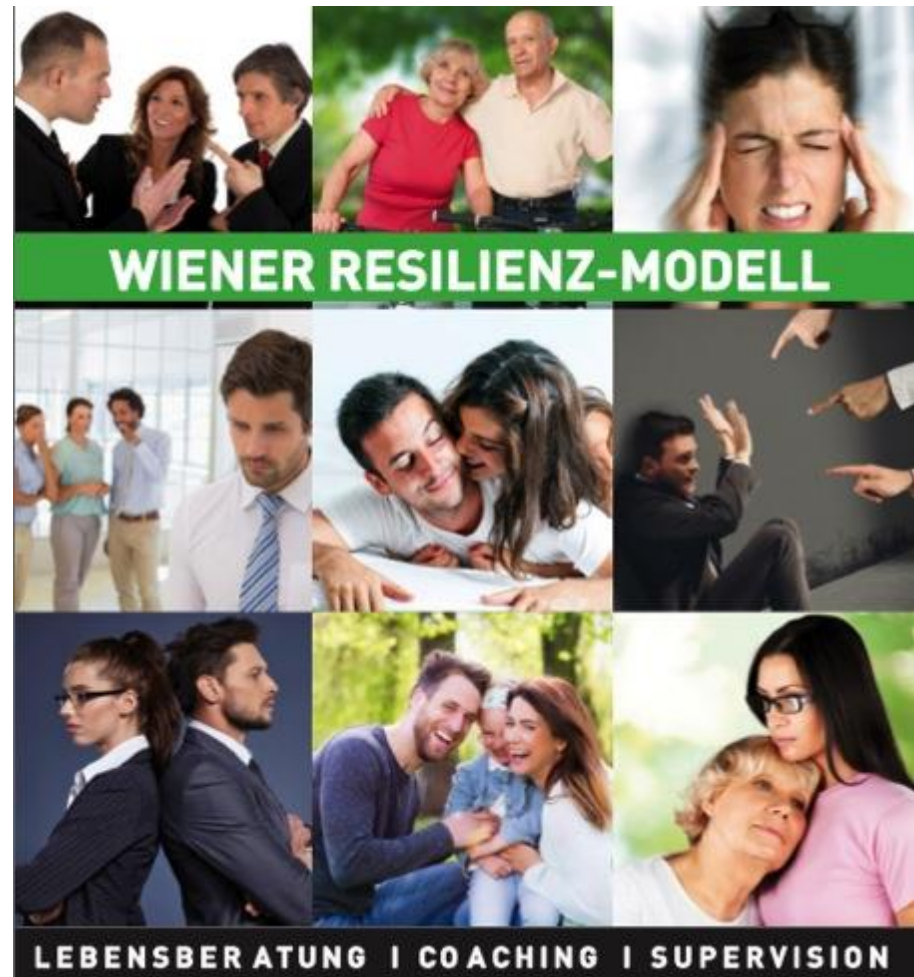


WRM



Mag. Harald Haris G. Janisch



- Fachgruppenobmann FG Personenberatung
- Sportwissenschaftler & Psychologischer Berater
- Univ. Lektor für Sportpsychologie /
UNI Graz
- Fit2Work Betriebsberater
- Zivilrechts-Mediator
- Initiator & Gründer von KI-DO & HARISMA

Gewerbeberechtigt nach § 119 zur Lebensberatung
für sportwissenschaftliche und psychosoziale Beratung

Schlüsselkompetenz RESIL

?

= psychophysische Widerstandskraft des menschlichen Organismus und beschreibt die Fähigkeit „aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen...“

SÄULEN DER RESILIENZ



MODERNE PROBLEMZONEN



- DYS-STRESS DYNAMIK ?
- BEWEGUNGS-VERHALTEN ?
- ERNÄHRUNGS-VERHALTEN ?

DYS - STRESSDYNAMIK



- **LEBENS-& ARBEITSWELT-STRESSOREN**
- **LEBENSROLLEN - ÜBERFORDERUNG**

DYS - STRESS - SPIRALE



- LEISTUNGS-GESELLSCHAFT
- OVERLOAD des GEK-O SYSTEMS

BEWEGUNGSVERHALTEN



„Couchpotatoe“ Mentalität

ERNÄHRUNGS-VERHALTEN



- Essen als SUCHT
- Essen als GIFT
- Essen als ERSATZ

ARBEITSWELTSTRESSOREN





ARBEITSFÄHIGKEIT

Arbeit

Werte

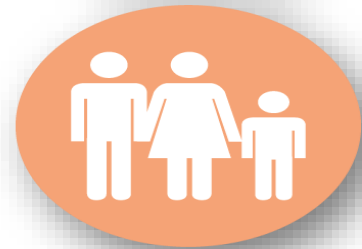
Kompetenz

Gesundheit

**PERSÖNLICHES
UMFELD**



FAMILIE



Stressfaktoren am Arbeitsplatz

(adaptiert nach Allenspach u. Brechbühler 2005)

Organisation

**Physische
Belastungen**

**Psychische
Belastungen**

**Soziale
Belastungen**

ORGANISATION



**Überstunden/
Nachtarbeit**



Schichtarbeit



Ständige Reisetätigkeit



**Flüge mit
Zeitonenwechsel**



**Nichtvorhersehbarkeit
von Abläufen**



**Unterbrechungen
des Arbeitsablaufs**



Arbeitstempo



Arbeitsschwierigkeit



Daueraufmerksamkeit



Arbeitsumfang

Physische Belastungen



TEMPERATUR



SCHADSTOFFE



BELEUCHTUNG



LÄRM

Psychische Belastungen



Arbeitsplatzunsicherheit



Überforderung



Informationsmangel



Zeitdruck



Verantwortungsdruck



Widersprüchliche Aufträge



Fehlende Anerkennung



Fremdbestimmtheit



Misserfolg/ Angst

Daueraufmerksamkeit

- **Aufgaben mit einem hohen Verantwortungsgrad**
- **Hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit**
- **Das Zeitkontingent für die Aufgabenerfüllung ist nicht ausreichend**



Fehlende Anerkennung



- **Druck statt Anerkennung**
- **Fehlendes Feedback**
- **Ungerechte Kritik**

Soziale Belastungen



Unfaire Behandlung



Kooperationszwang



Soziale Isolation

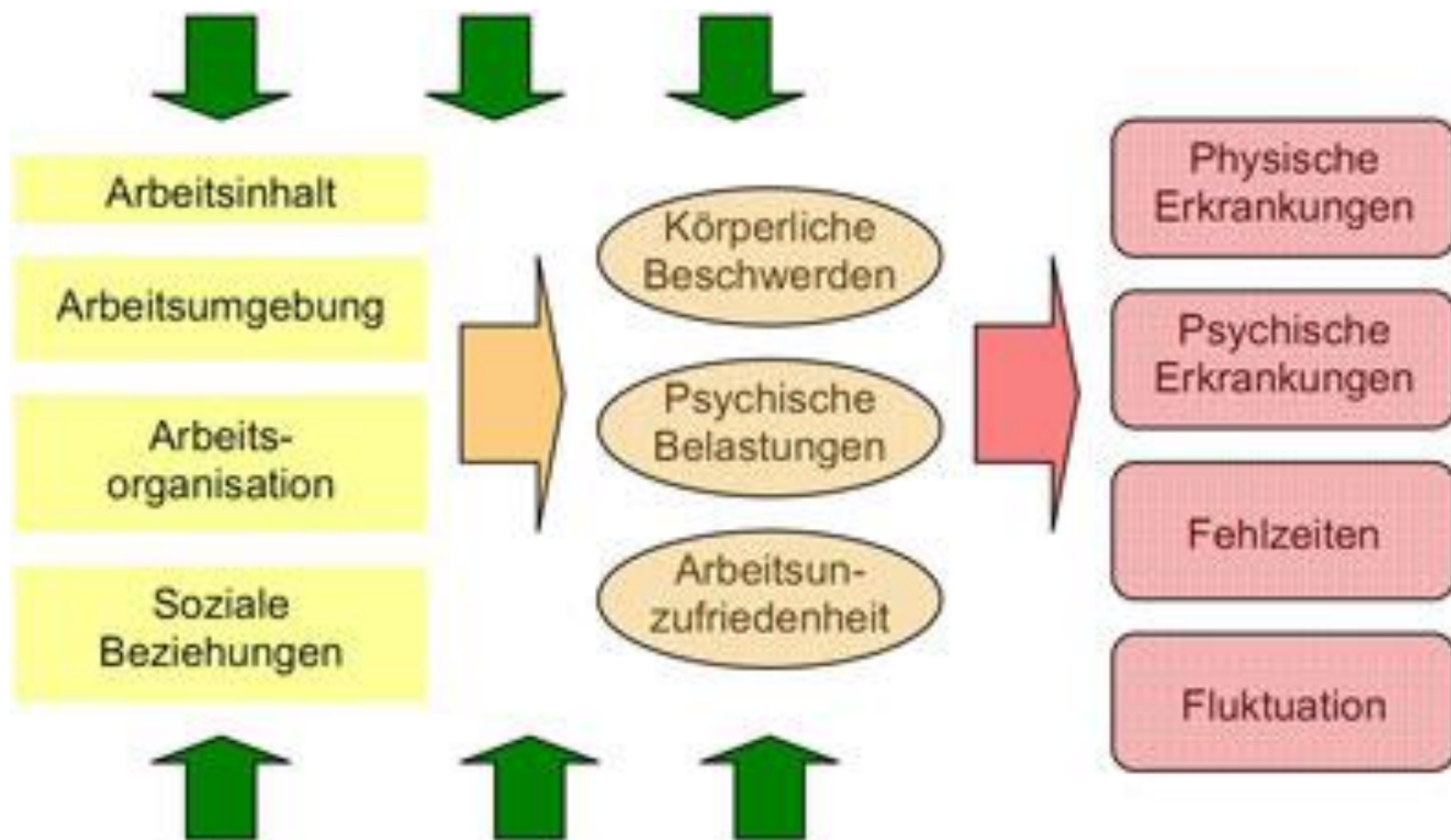


Konflikte



Mobbing

Wechselwirkung LEBENSWELT & ARBEITSWELTSTRESSOREN



ERSCHÖPFUNGSSYNDROM

TYPISCHE SYMPTOME AUF DEM WEG IN DIE ERSCHÖPFUNG

Handelt es sich um einen Burn-out-Prozess, stehen Hyperaktivität, das Gefühl der Unentbehrlichkeit und freiwillige Mehrarbeit am Anfang.



Bereich der Gefühle:

- Verlust der Freude an früher angenehm erlebten Aktivitäten
- Emotionale Erschöpfung, Ängstlichkeit, Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit



Bereich der Gedanken:

- Verlust von Interesse, Kreativität, Fantasie
- Perspektivenlosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Konzentrationsprobleme, Gedankenkreisen
- Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zynismus



Bereich des Verhaltens:

- Rückzug aus der Umwelt, Fehlleistungen
- Entscheidungen fallen schwer
- Aufgabe von Hobbys
- Erhöhter Konsum z. B. von Alkohol, Tabletten



Bereich des Antriebs:

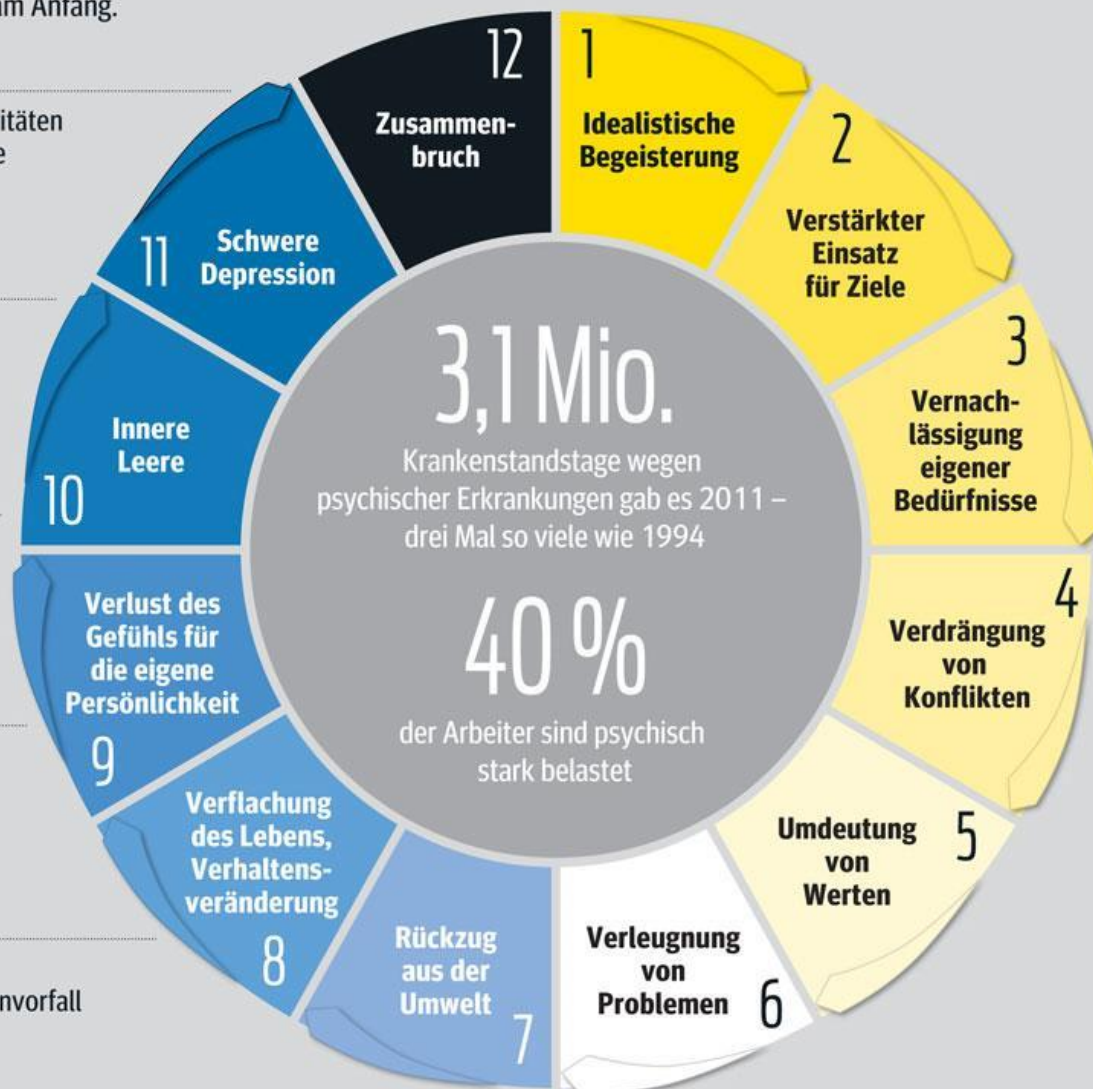
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Generelle Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung
- Deutlich verlängerte Regenerationszeiten



Häufige körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Muskel- und chronische Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfall
- Gastritis, Magen-Darm-Probleme
- Tinnitus, Abhängigkeitserkrankung, Herzinfarkt

Der Zyklus der Burn-out-Stadien



LÖSUNGSSPIRALE : RESILIENZ STÄRKEN



- VERHALTENS-
PRÄVENTION &
- VERHÄLTNIS-
PRÄVENTION
- WRM MODELL &
- FIT2WORK

MODERNE LÖSUNGSSTRATEGIEN FÜR UNTERNEHMEN BETRIEBE, VEREINE & ORGANISATIONEN

Erfolgssymbiose der “Verantwortung”

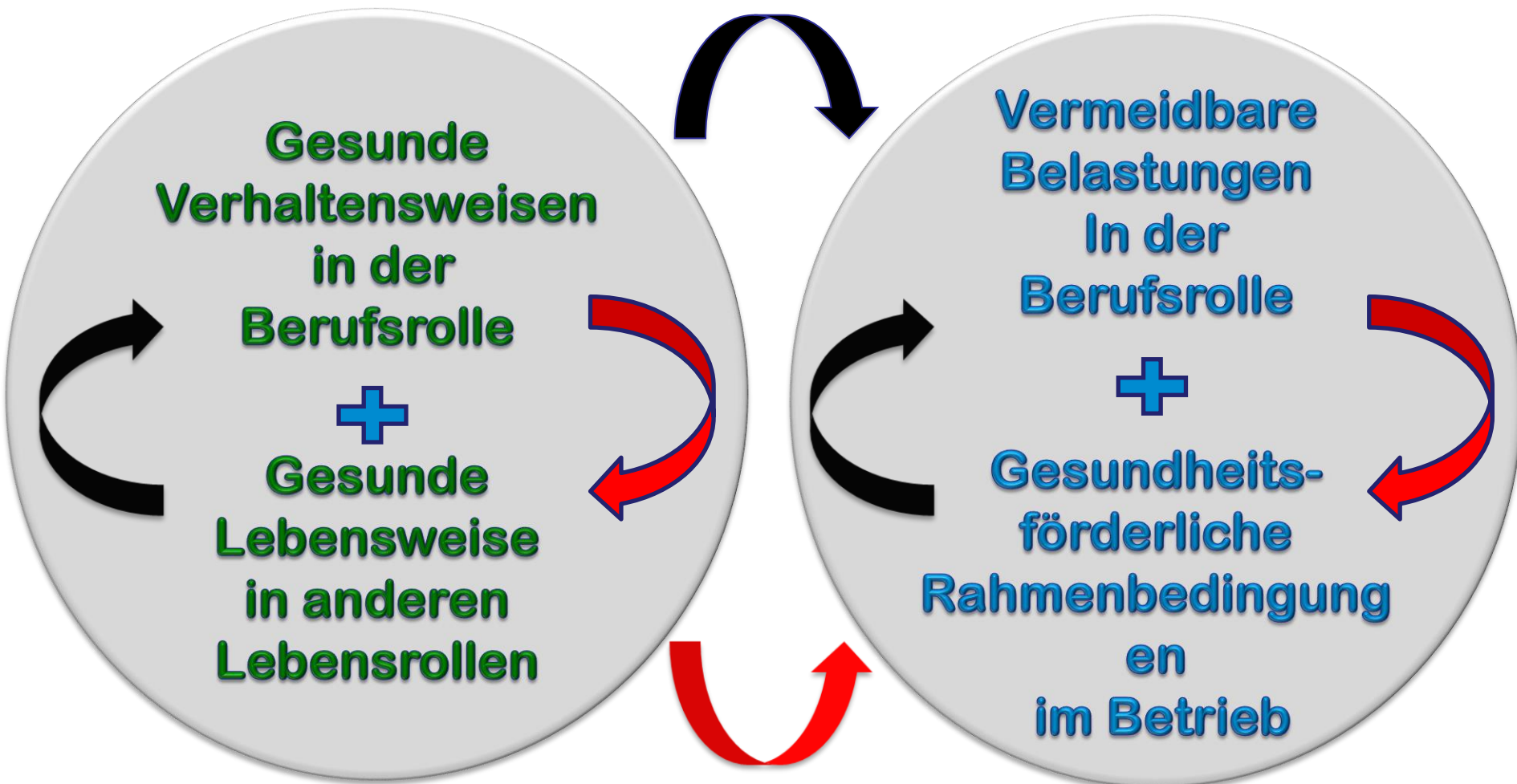


BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement

VERHALTENSPRÄVENTION



VERHÄLTNISPRÄVENTION



MITARBEITERINNEN KOMPETENZEN:

- Fachkompetenz
- Verhaltenskompetenz
- Beanspruchungsniveau
- Gesunder Lebensstil

PSYCHO SOZIALE ATMOSPHÄRE:

- „SOFTSKILLS / EQ“
- Kommunikationsklima
- Führungsstil / Teamgeist

ARBEITSPLATZ VERHÄLTNISSE:

- Arbeitsplatzgestaltung
- Arbeitsmittel
- Arbeitsplatzumgebung
- Arbeitssicherheit

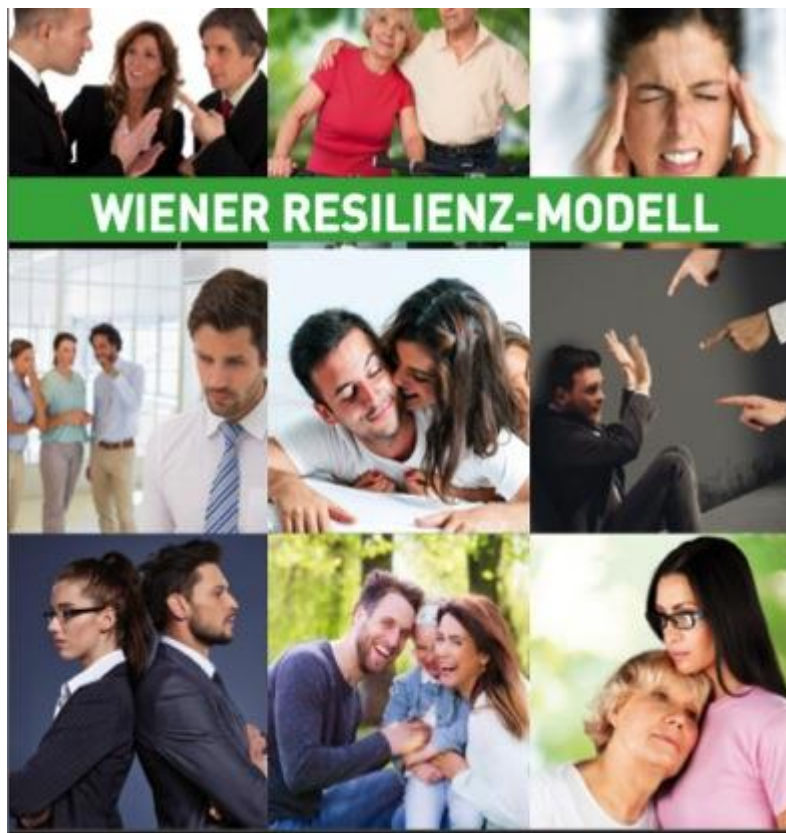
ORGANISATION & FIRMENPOLITIK:

- Managementkultur
- Entlohnungssystem
- Arbeitszeitgestaltung
- Strukturen / Prozesse



fit2work

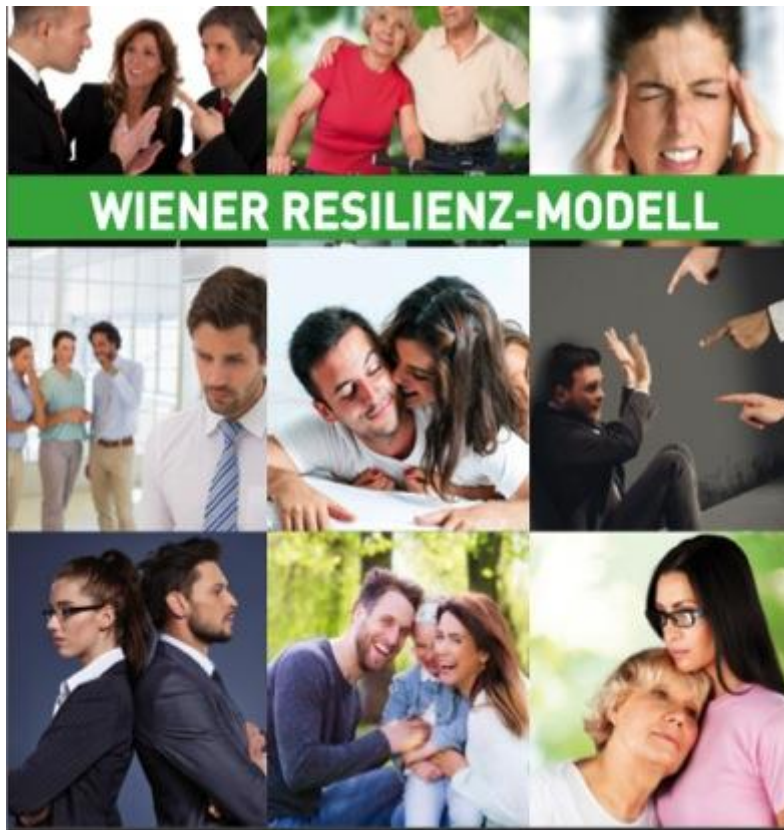




WRM VERHALTENS PRÄVENTION



40 %

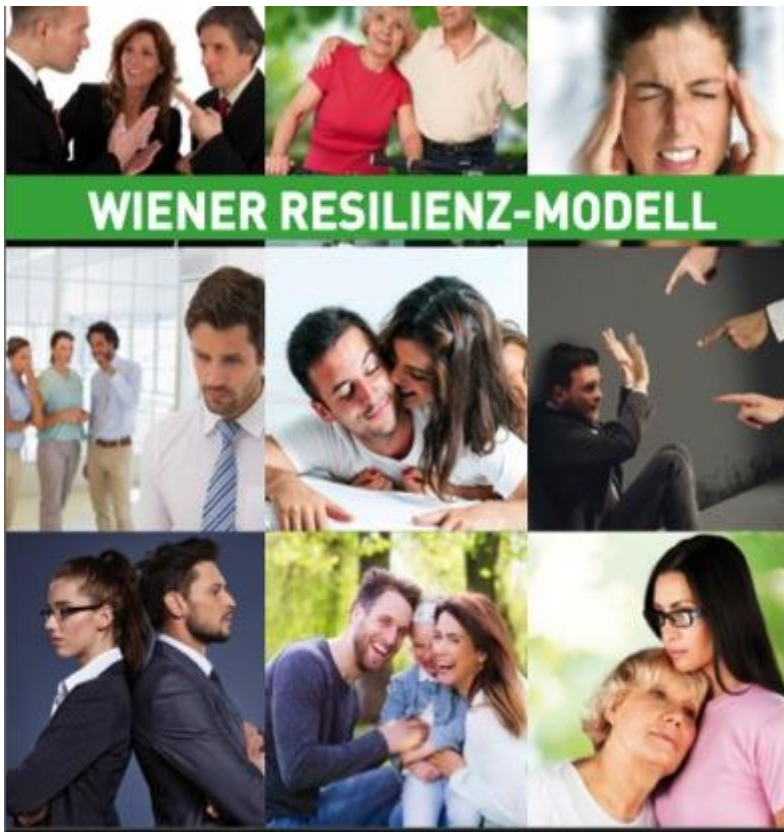


GENESE HINTERGRUND



WKÖ
Zertifizierte Ausbildung
zum
RESILIENBERATER

**LEBENS- &
SOZIAL-
BERATUNG**



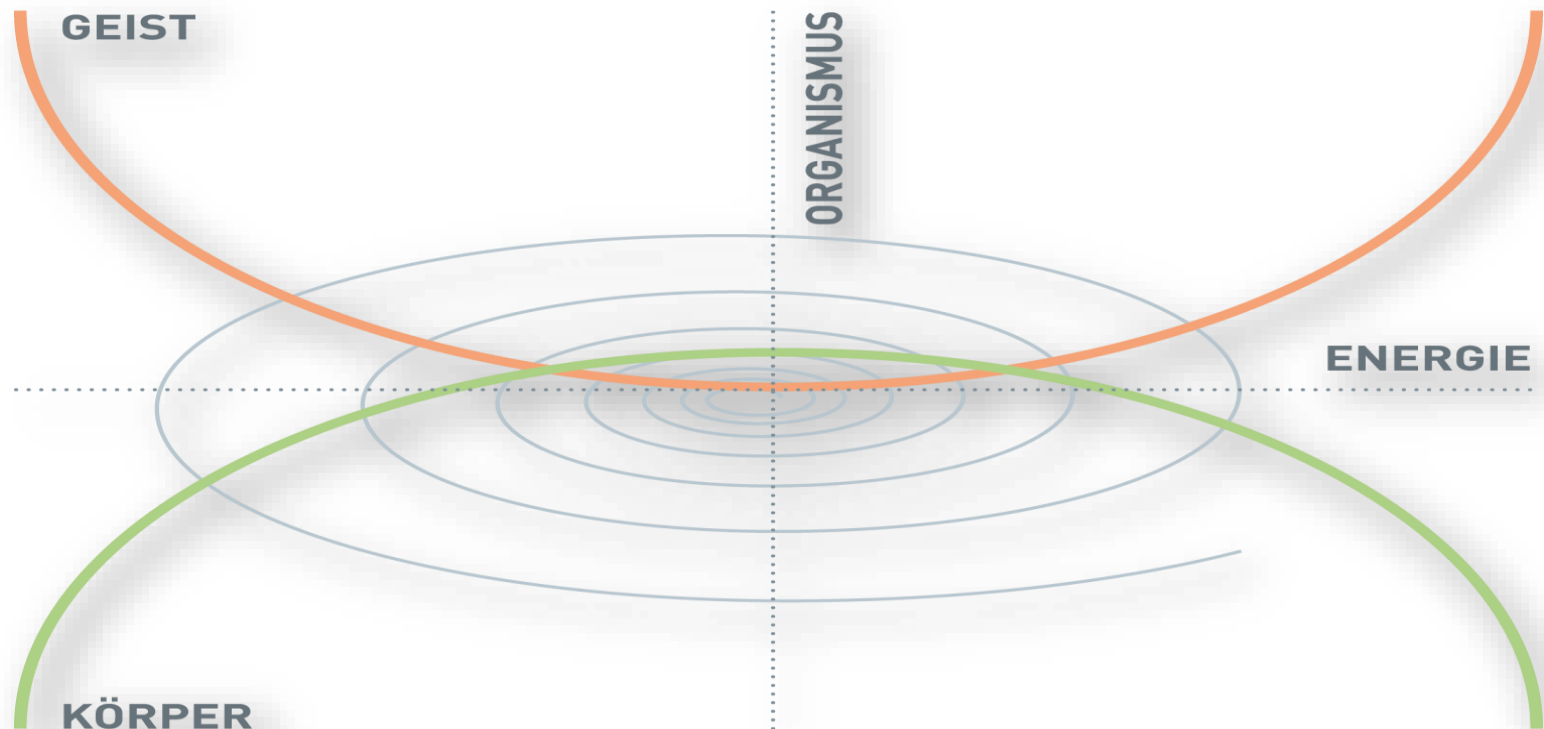
Wissenschaftliche Basis

PSYCHONEURO- BIOLOGIE (PNB)

AXIOM - PsychoNeuroBiologie

GEK-O-SYSTEM

Das GEK-O-SYSTEM strebt IMMER nach HOMÖOSTASE

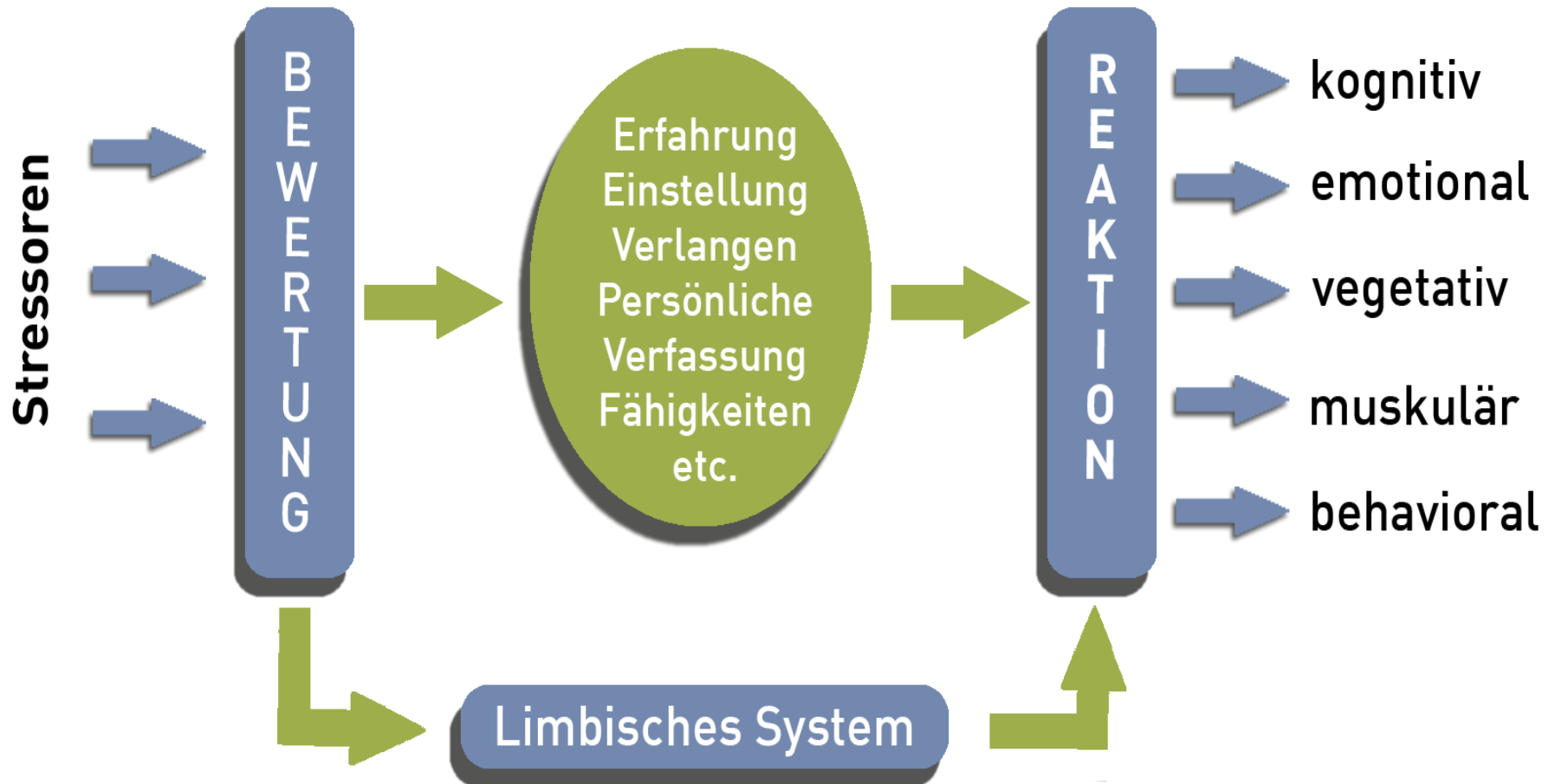


AXIOM - LSB BERATUNGS- & COACHING METHODENKATALOG



GEK-O SYSTEM => SOR Modell

Stressoren - Organismus - Reaktion



Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



1. SITUATION:

Eine für mich
unangenehme Situation ...

2. INTERPRETATION:

... deute ich als Belastung ...

Kauf eines Hauses



Primäre Bewertung des Ereignisses



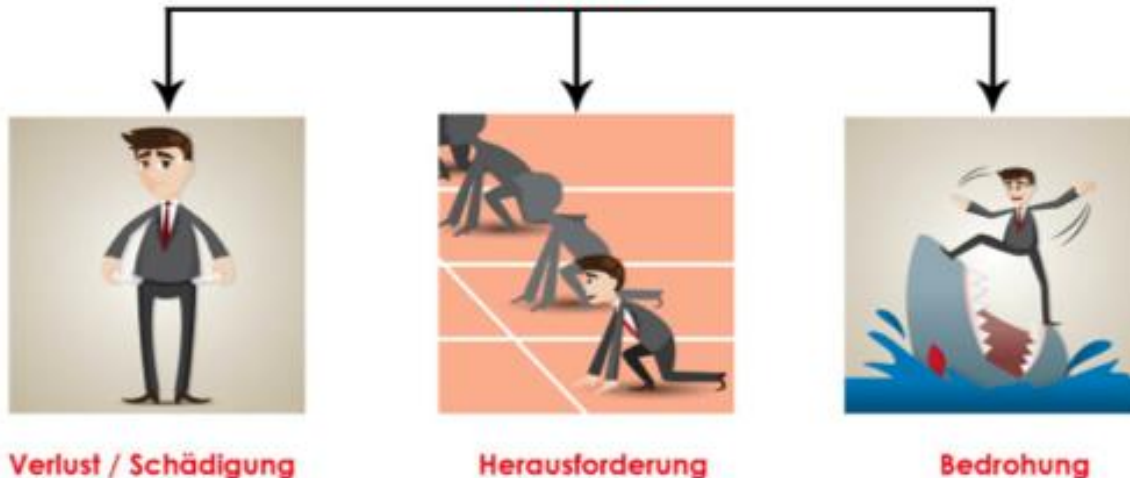
günstig / positiv
(keine Reaktion)



stressend



irrelevant
(keine Reaktion)



sekundäre Bewertung: Bewertung von internen & externen Ressourcen

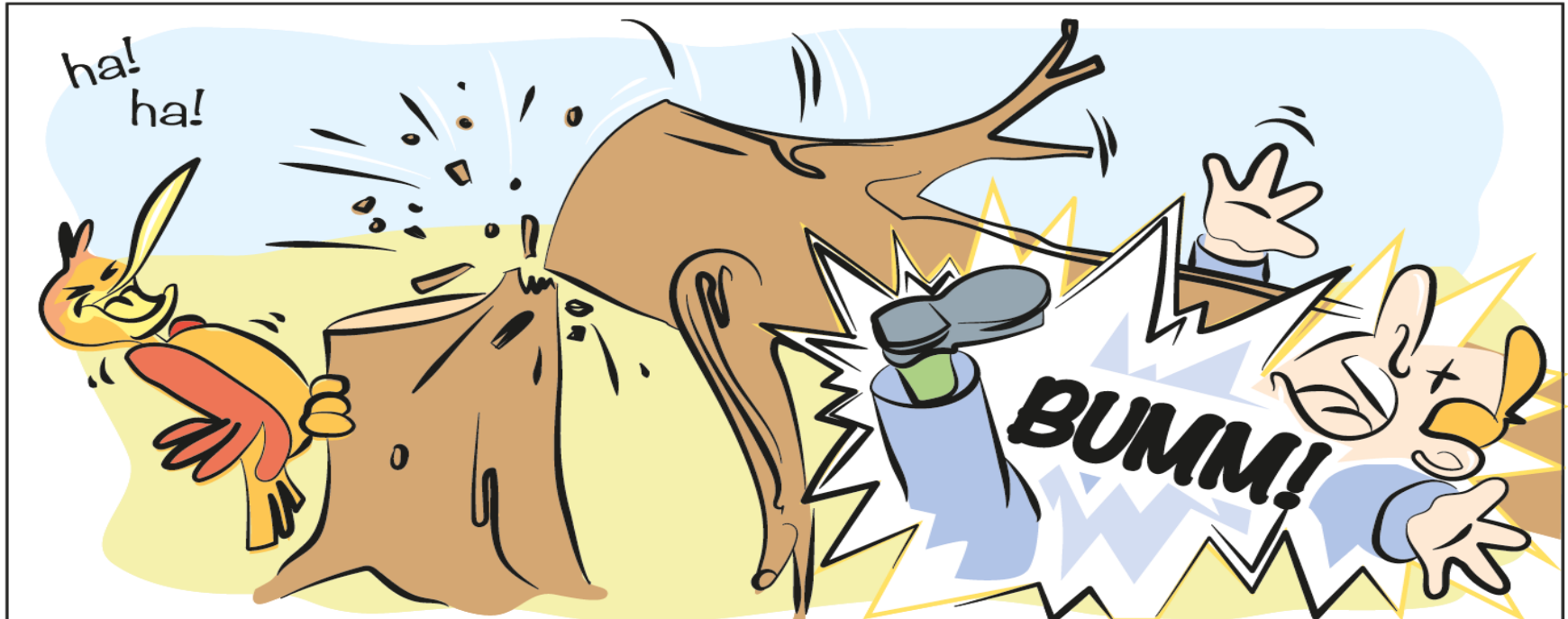
Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



3. EMOTIONALE ANTWORT:

... Jetzt fühle ich mich wirklich schlecht.
Wenn ich spätestens jetzt nichts dagegen
unternehme, ...

Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



4. KÖRPERLICHE ANTWORT:

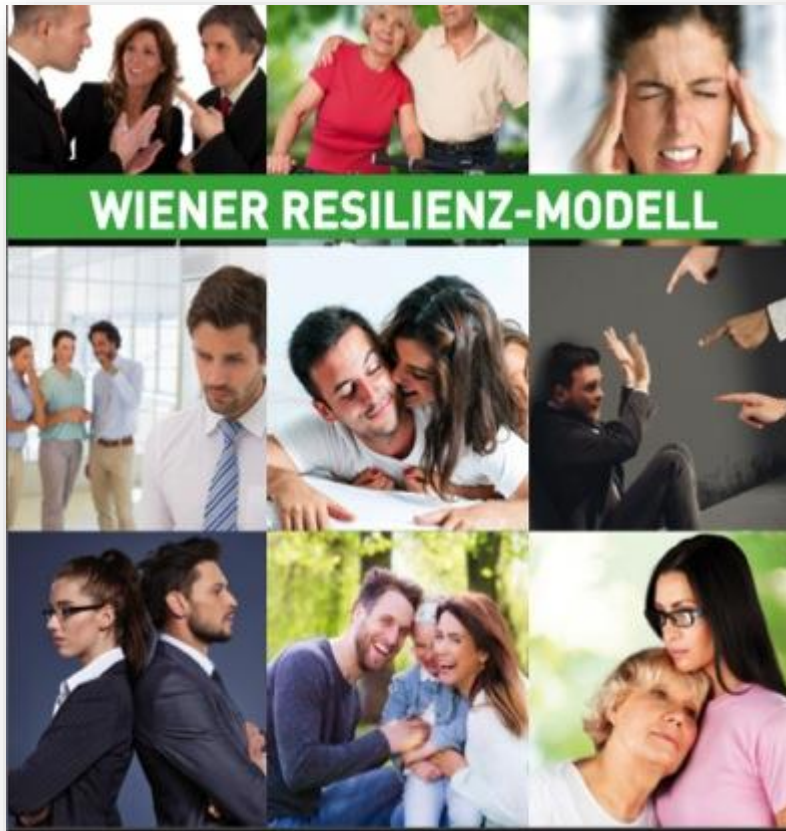
... "fällt mir alles auf den Kopf". Das tut ordentlich weh!!! ...

Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



5. KONSEQUENZEN:

... und bekomme letztendlich
“die Rechnung präsentiert”.



STÄRKUNG der
eigenen
RESILIENZ

NUTZEN WRM BERATUNG

- **AKTIVIERUNG der SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE**
- das Erleben eines *bewegten Alltags*
- die effektive Erholung in *Energie-Oasen*
- das aufmerksame *Kultivieren eines
gesunden Lebensstils*
- die **Bewahrung Ihrer gesunden Mitte**
- **Aktivierung psycho-physischer
Heilungsressourcen**
- *Hilfe zur Individuation .. zu „Starkem
ICH“*

STRESS SPIRALE UMDREHEN

1. Station: psychosoziale Beratung

- Reizmanagement
- Energiemanagement
- Beziehungsmanagement
- Zeitmanagement
- Gesunder pro aktiver Lebensstil
- Stresssituation ausweichen



1. SITUATION:

Eine für mich
unangenehme Situation ...

2. INTERPRETATION:

... deute ich als Belastung ...


RESILOGRAMM

Ressourcenarbeit
mit systemischer
Aufstellung
(SESSELARBEIT)

- Beweger
- Ernährer
- Motivator



Selbstbeobachtung - Stresstagebuch



Mein Stress-Tagebuch

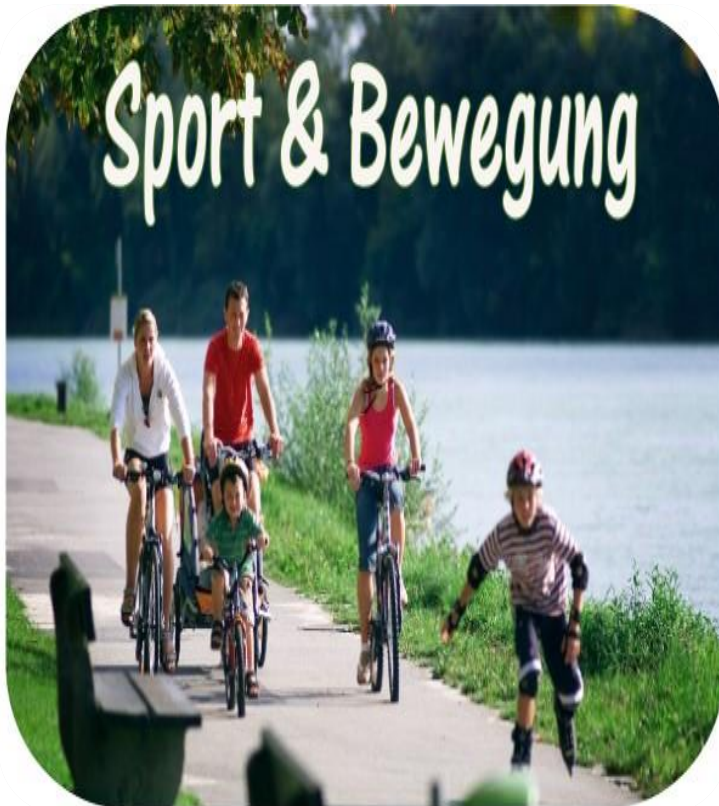
Datum:

	Stressor	Reaktionen		Strategiern	ev. bessere Strategien
		physiologisch	psychologisch		
ständiger Stress					
außergewöhnlicher Stress					

Entspannung	Durchgeführte Entspannungstechniken	Effektivität der Entspannungstechniken

Wahrnehmung	Körperliche Wahrnehmung	Geistig-seelische Wahrnehmung

Tägliche Heilressource - BEWEGUNG & 8 WRM's



Alltagsbewegungen

- 10 000 Schritte
- Die „täglichen 8 „WRM's“

3 mal Kraft / Woche
4 mal Ausdauer /
Woche

8 SÄULEN - Bewegung



1. Atmung
2. Koordination
3. Mobilisierung
4. Kondition
5. Kräftigung
6. Dehnung
7. Energie
8. Entspannung

8 WRM's Bewegungsberatung



- Mobilisierung aller Gelenkssysteme
- Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Haltemuskulatur
- Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem
- Körper / Geist Training

8 WRM's Bewegungsberatung



- Atemübungen
für ein ökonomisches
Atemminutenvolumen
- Energieübungen
- Beruhigungstechniken
zur psycho-
physischen Erholung

STRESS SPIRALE UMDREHEN

2. Station: psychosoziale Beratung

- Beruhigungs-
techniken
- Bewegungs-
beratung
- Ernährungs-
beratung
- Psychosoziale
Beratung



3. EMOTIONALE ANTWORT:

... Jetzt fühle ich mich wirklich schlecht.
Wenn ich spätestens jetzt nichts dagegen
unternehme, ...

Tägliche Beruhigungsasen



Beruhigung von
Gehirn und Nerven

Aktivierung innerer
Heilressourcen

ICH - Findung

MENTALBERATUNG

- Beruhigungstechniken
- Positive Selbstinstruktion
- Positive Gefühle und Emotionen aktivieren
- „Paradigmenswitch“: Neue, konstruktive Glaubenssätze finden



Psychosoziale Ressourcensuche

Aufarbeitung
„unerledigter
Geschäfte“

Krisen-Intervention

Lösungswege
finden und gehen



STRESS SPIRALE UMDREHEN

3.Station: IMPULSPRO TRIPPEL

- Beruhigungs-
techniken
- Bewegungs-
beratung
- Ernährungs-
beratung
- Psychosoziale
Beratung



4.KÖRPERLICHE ANTWORT:

... "fällt mir alles auf den Kopf". Das tut ordentlich weh!!! ...

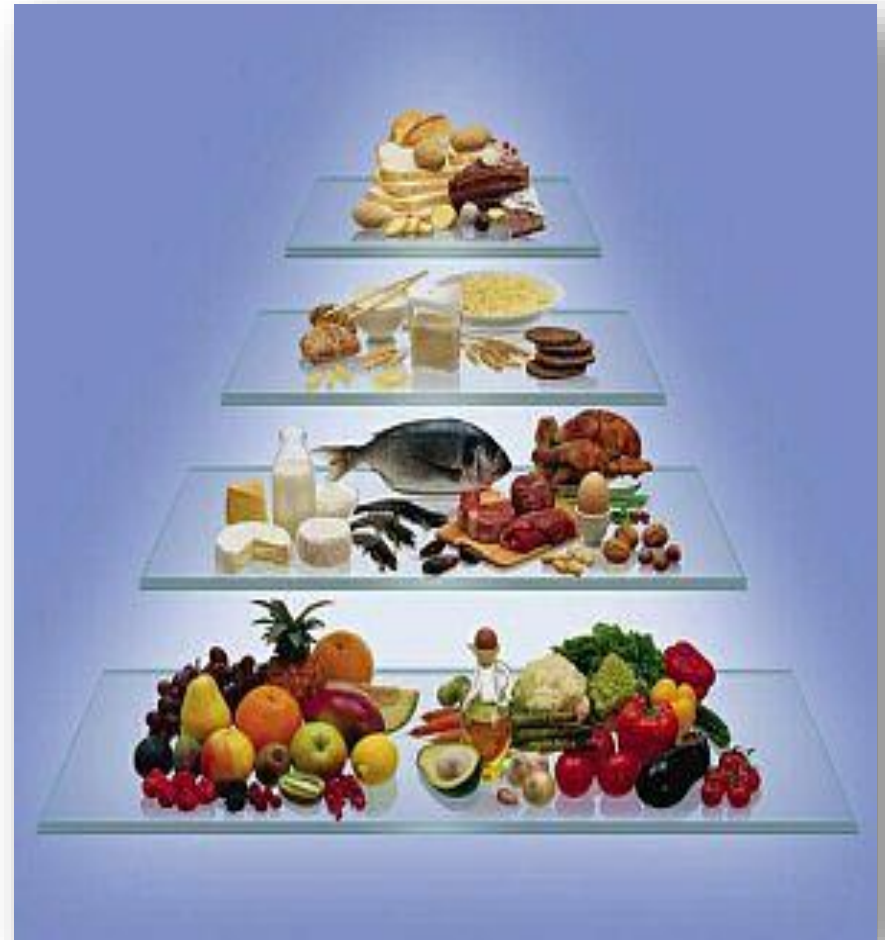
Sport & Bewegungsberatung

- „Persönlicher Sport“
- Alternative Bewegungsformen
- Bewegungstherapie
- Erarbeitung der „tägl. 8 WRM's“



ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Analyse des bisherigen Essensverhalten
„Essenstagebuch“
- Einkaufs- / Kochberatung
- Persönliches Abnehm- & Ernährungsprogramm



„HAPPINESS POSES “

...EMBODYMIND...



- erlebtes Glück führt zu glücklicher lockere Glücksposen
- Führen Glücksgesten zu erlebtem Glück und zu einem glücklicheren IST - Zustand ?

WRM ZIEL DURCH IMPULSPRO BERATERINNEN

„**GESUNDE TÄGLICHE
GEWOHNHEITEN**
BEWIRKEN EINEN
GESUNDEN LEBENSTIL
UND ERHÖHEN DIE
GESUNDHEIT UND
das LEBENSGLÜCK!“



WRM - BERATERINNEN



Qualitätsmarke für
BERATUNG
& COACHING
im Bereich **PSYCHE** /
ERNÄHRUNG & BEWEGUNG
GEWO § 119

STRESS SPIRALE UMDREHEN

5.Station: GESUNDHEITSBERUFE

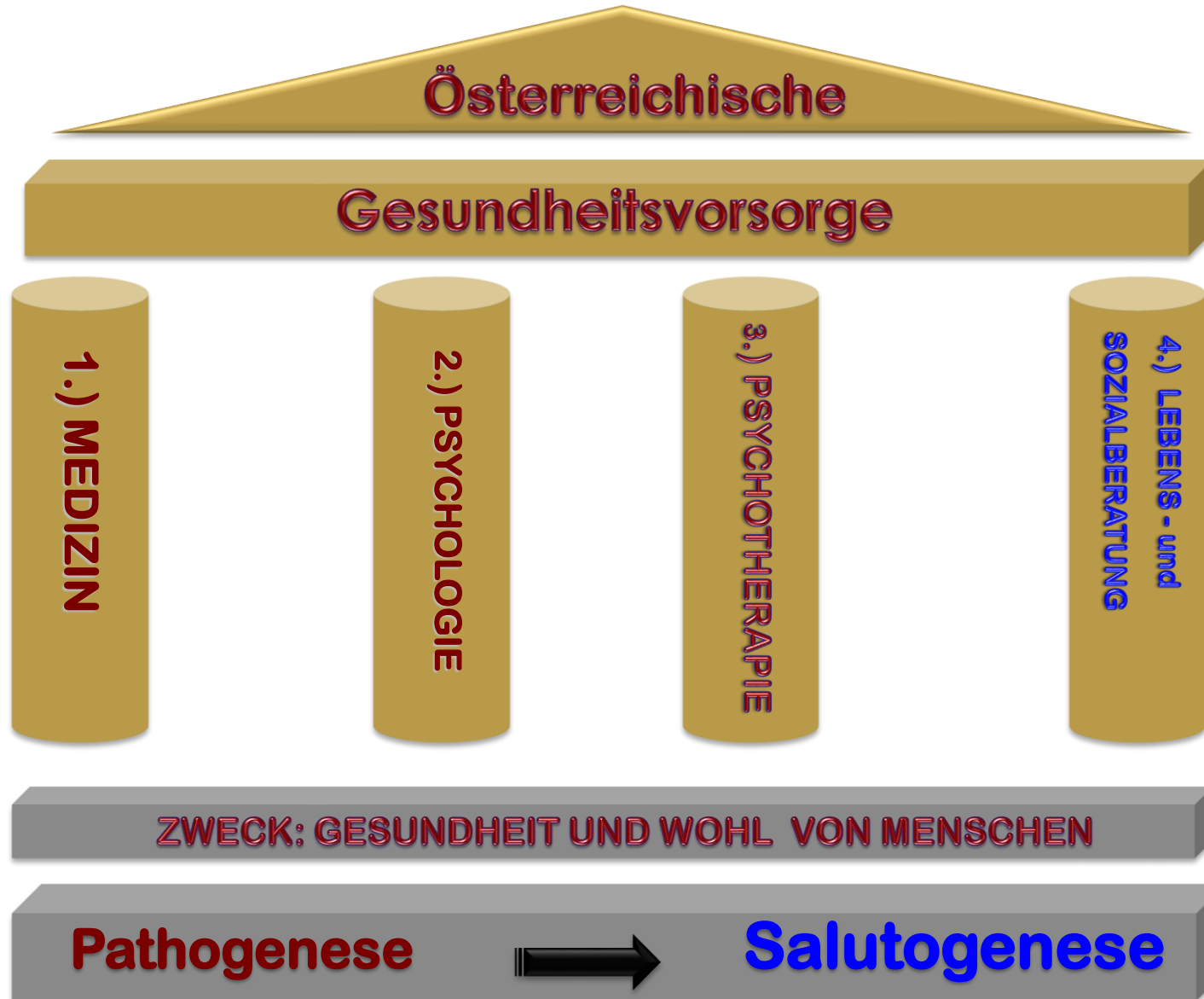
- ARZT
- KRANKENHAUS
- PHYSIOTHERAPIE
- PSYCHOTHERAPIE



5. KONSEQUENZEN:

... und bekomme letztendlich
"die Rechnung präsentiert".

WRM - BERATERINNEN



PROBLEMZONE FIRMA

Kosten für Unternehmen bei Stress-Überlastung⁽¹⁾

- Großbetrieb (>50 MA) bis zu 2,7% der Ø Personalkosten
- KMU (10-49 MA) bis zu 3,8%
- Kleinbetrieb (1-9 MA) bis zu 8,8%

Kosten = Produktionsausfall + Verlust an Wertschöpfung

Krankenstandsdauer bei psychischen Problemen⁽²⁾

Ø 40 Tage (i. Vgl.: Ø 11 Tage bei anderen Erkrankungen)

Je später ein Burnout diagnostiziert wird, desto höher die Kosten⁽³⁾

Volkswirtschaftliche Kosten bei Früherkennung von Burnout: 1.500 - 2.300 €

bei zeitverzögerter Diagnose: 12.400 - 17.700 €

späte Diagnose: 94.000 - 131.000 € pro Fall



fit2work

BETRIEBSBERATUNG für ein gesundes Arbeitsleben VERHÄLTNISPRÄVENTION



 **BBRZ**



ösb 
CONSULTING



Diese Maßnahme wird aus Mitteln
des Europäischen Sozialfonds
gefördert. www.esf.at



fit2work

2 SÄULEN MODELL

I) **BETRIEBSBERATUNG**

für Firmen/Betriebe

I) **PERSONENBERATUNG**

Mitarbeiter im Krankenstand
bekommen 4 Stunden Gratisberatung

Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Arbeits- und
Beschäftigungsfähigkeit
(wieder)herstellen, fördern, erhalten**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeit gesund gestalten /
gesunden Lebensstil
fördern



Erhalt / Früherkennung /
Wiederherstellung

ArbeitnehmerInnen- schutz

Arbeitszeitgesetz u.a.
Aktuell: Evaluierung
psychischer Belastungen



fit2work

- zu 100% gefördert / kostenlos
- eine Initiative der österreichischen Bundesregierung
- basierend auf der Rechtsgrundlage:
Arbeits- und Gesundheitsgesetz (AGG)

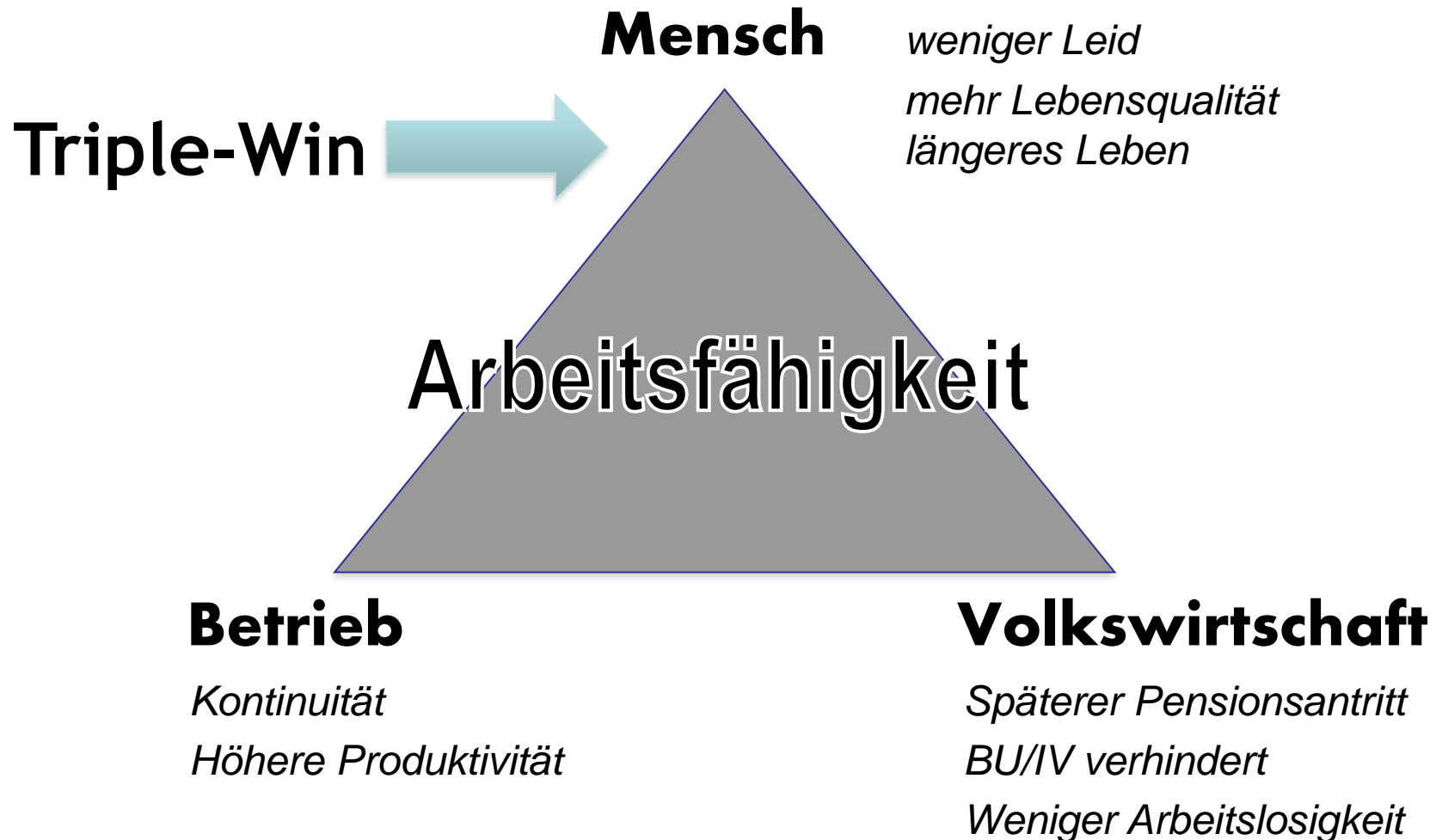


EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Diese Maßnahme wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.
t. www.esf.at



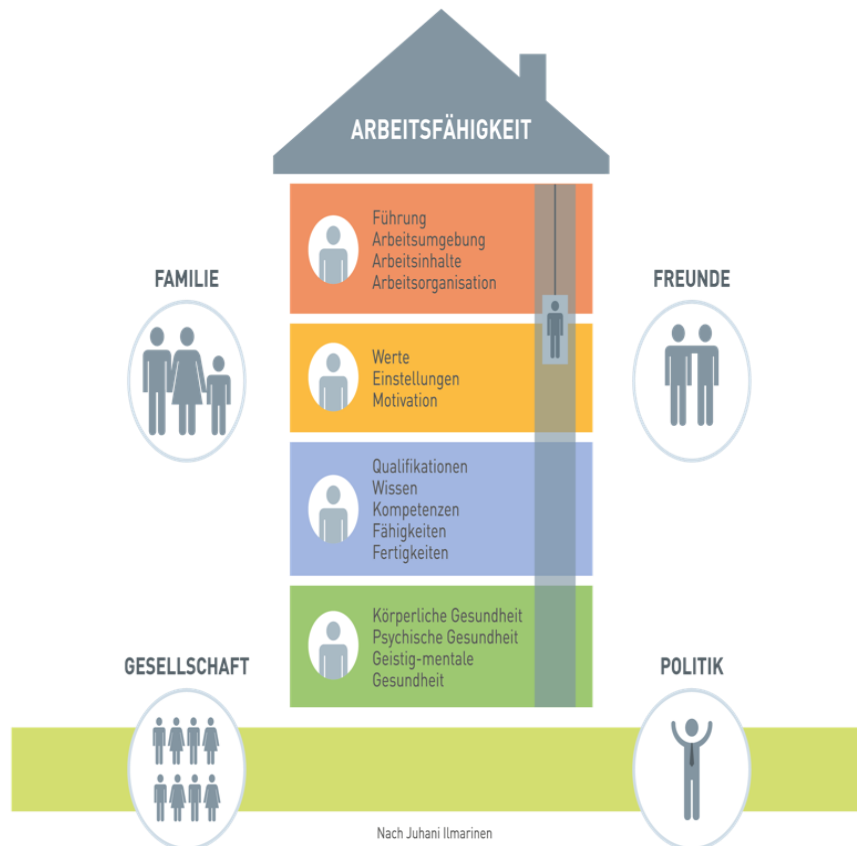
fit2work Betriebsberatung vereint
wirtschaftliche mit sozialen Zielen



HAUS DER ARBEITSFÄHIGKEIT

GEMEINSAM BAUEN WIR DAS HAUS DER ARBEITSFÄHIGKEIT!

Die Arbeitswelt für alle Generationen positiv gestalten



- **Arbeitsfähigkeit** ist das Gleichgewicht zwischen dem was Beschäftigte leisten können bzw. wollen und dem, was der Betrieb bzw. die Organisation verlangt und an Rahmenbedingungen zur Verfügung stellt.
- Der **ABI Plus™** der AUVA misst die „Menschenfähigkeit“ von Arbeit und gibt Auskunft über das Maß dieses Gleichgewichtes.
- **Arbeitsfähigkeit** wird zu **60%** durch **Arbeitsverhältnisse** und zu **40%** von der **Person** selber beeinflusst.

fit2work Betriebsberatung

Das österreichische Förderprogramm für Betriebe, die sich dem Thema „Betriebliche Gesundheit“ systematisch widmen wollen.

Ziele sind möglichst **langfristiger Erhalt** der Arbeits- oder Erwerbsfähigkeit **frühzeitige** Interventionsmöglichkeit bei gesundheitlichen Problemen **Bewusstseinsbildung** für eine gesundheitsfördernde Arbeitswelt **präventive** Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung Betriebe über **Förderungen** und **Angebote** zu informieren

Der ABI Plus™

Der ABI Plus™ misst über den klassischen Arbeitsbewältigungsindex hinaus acht Themenbereiche des ARBEITSFÄHIGKEIT

Das Instrument AB-Coaching (ab-c®)

AB-Coaching = individuelles Coaching-Gespräch
anonym und auf freiwilliger Basis

**Ziel ist es, individuelle Förderziele zu entwickeln
und betriebliche Maßnahmen abzuleiten.**



2. ARBEITSBEWÄLTIGUNG

Wenn Sie Ihre beste je erreichte Arbeitsfähigkeit mit 10 Punkten bewerten: Wie viele Punkte würden Sie dann Ihrer derzeitigen Arbeitsfähigkeit geben?



Wie gelingt es Ihnen derzeit, die körperlichen Arbeitsanforderungen zu bewältigen?



Wie gelingt es Ihnen derzeit, die psychischen Arbeitsanforderungen zu bewältigen?
(zu wenige/zu viele Informationen, emotionale Anforderungen, Zeit- u. Leistungsdruck, ...)



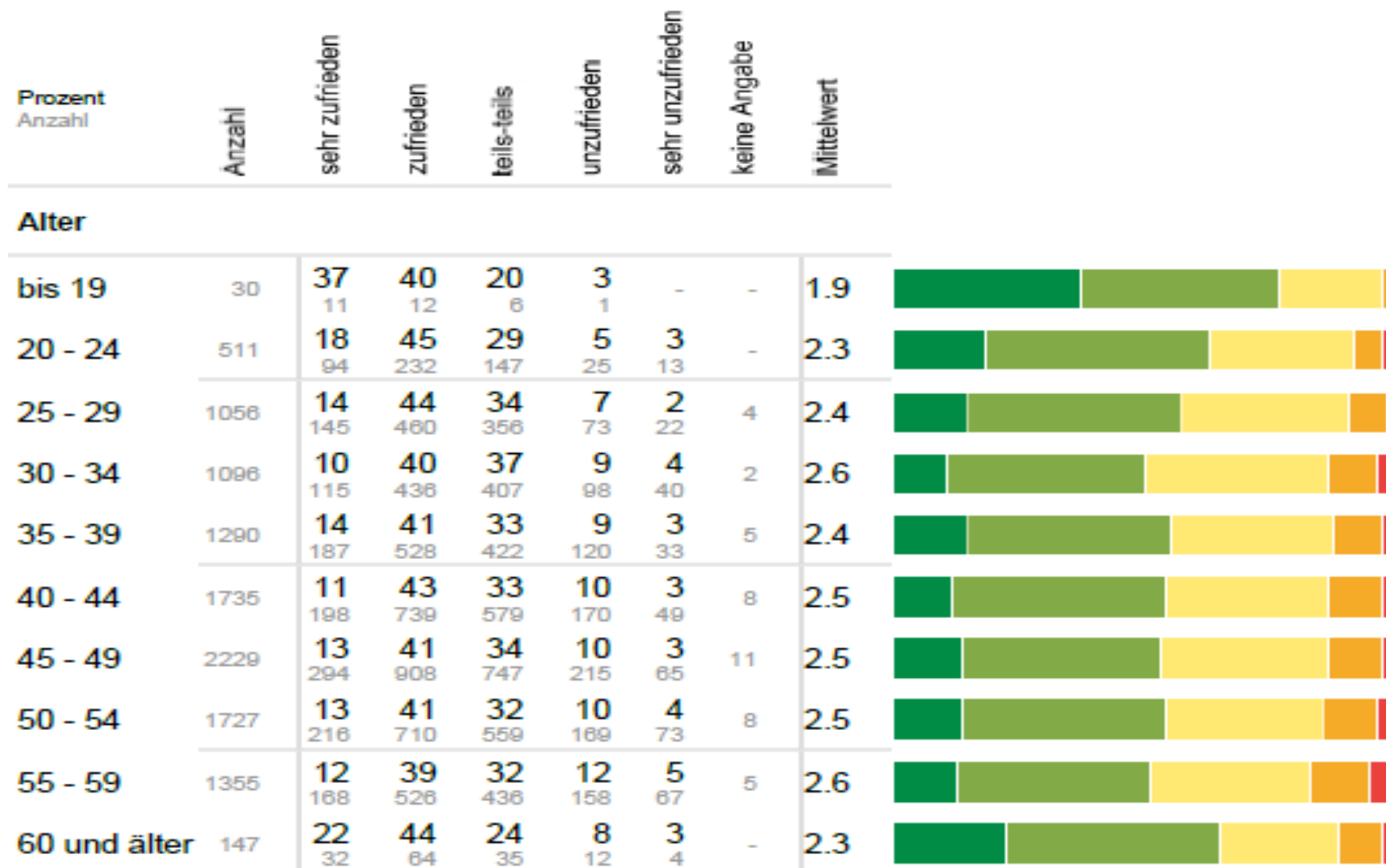
Der Fragebogen umfasst 74 Fragen, die innerhalb von 10-15 Minuten beantwortet werden können



fit2work

Lineardarstellung der Einzelfragen

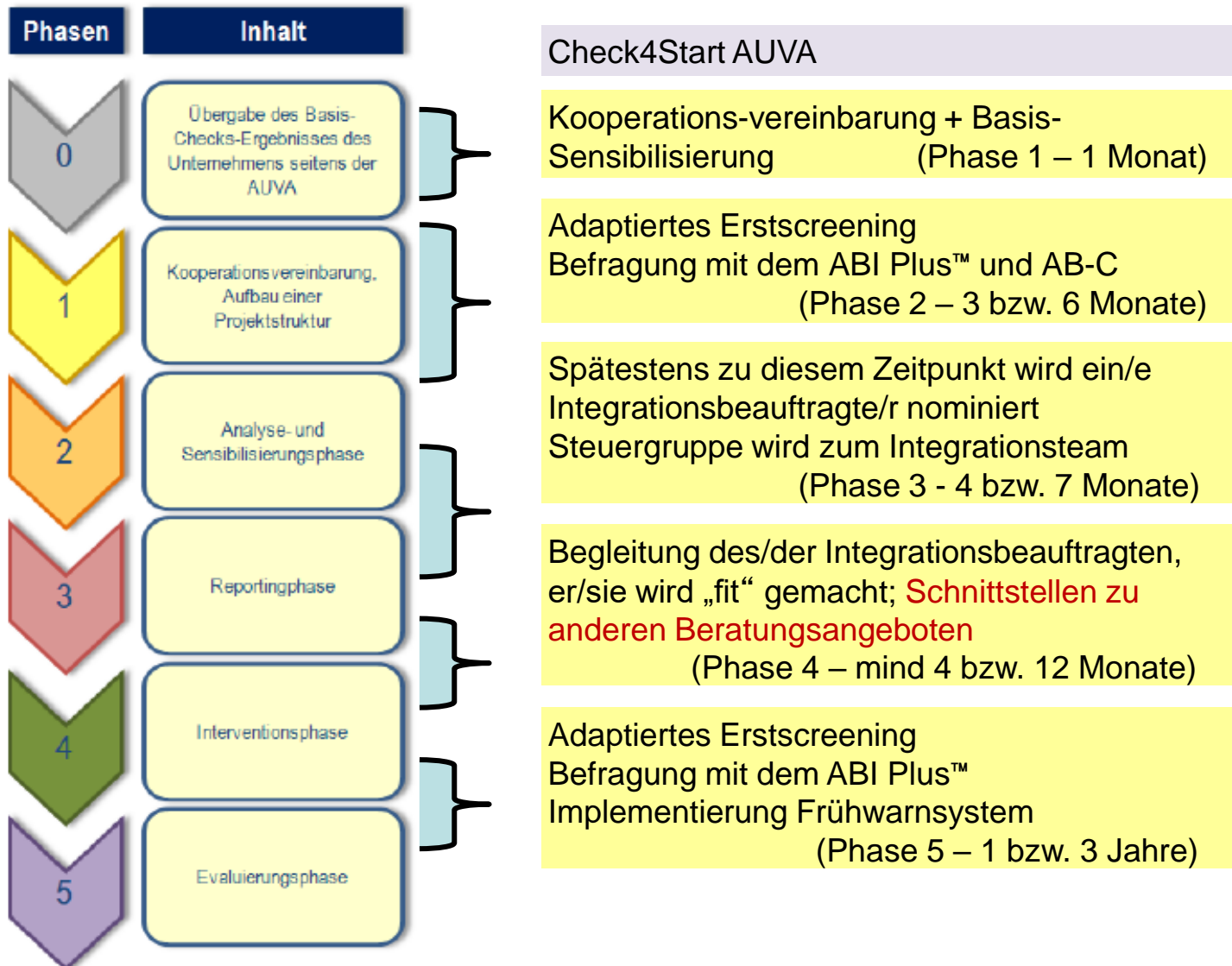
>> Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer derzeitigen Arbeits- und Berufssituation?





fit2work

Prozessverlauf ?



Nutzen F2W für BETRIEBE:

Ausbau von **gesundheitsförderlichen Ressourcen**
im Unternehmen

Aufbau eines Frühwarnsystems

Förderung & Erhalt der **Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit**

Positive Auswirkungen auf MitarbeiterInnenzufriedenheit und
Identifikation mit dem Unternehmen

Senkung von Krankenständen und Abwesenheitszeiten

Nachhaltige **Eingliederung** von MitarbeiterInnen mit gesundheitlichen
Problemen sowie Menschen mit Behinderung

Vorbereitung auf den demografischen Wandel und Erhalt von
Know-how im Unternehmen

Inanspruchnahme von Beratung bzw. Förderleistungen

Zielsetzung lt. Arbeit-und-Gesundheit-Gesetz (AGG)

Fassung vom 07.06.2013, § 1. (1)

Ziel dieses Bundesgesetzes ist der **möglichst langfristige Erhalt** der Arbeits- oder Erwerbsfähigkeit erwerbstätiger und arbeitsloser Personen.

Zur Erreichung dieses Ziels ist ein flächendeckendes niederschwelliges **Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebot** zu schaffen.

Dieses hat zielgerichtete Informationen über gesundheitsfördernde Themen des Arbeitslebens zur Verfügung zu stellen und einer **frühzeitigen Interventionsmöglichkeit** bei gesundheitlichen Problemen erwerbstätiger und arbeitsloser Personen zu dienen.

Bei Bedarf sollen mittels **Case-Management Maßnahmen** zur frühzeitigen Lösung gesundheitlicher Probleme entwickelt werden.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sollen bei der Entwicklung und Festigung einer gesundheitsförderlichen betrieblichen Arbeitswelt unterstützt werden.

ERGEBNIS als Gesamtschau von:

- ABl+ Ergebnisse aller Standorte
- Evaluierung der psychischen Arbeitsplatzbelastungen
- Anonymisierte Berichte von Betriebsärzten
- Objektive Firmendaten von BR / SFK / SVP

GESUNDHEITLICHE BESCHWERDELISTE

Körperliche Belastungen:

Schlafstörungen	28 % wöchentlich
Nackenprobleme	36 % wöchentlich
Rückenprobleme	36 % wöchentlich
Schulterprobleme	32 % wöchentlich
Magenprobleme	20 % wöchentlich

GESUNDHEITLICHE BESCHWERDELISTE:

Körperliche Belastungen

Kopfschmerzen	23 % wöchentlich
Körperverspannung	17 % wöchentlich
Körpererregung	26 % wöchentlich
Müdigkeit & Nervosität	36 % wöchentlich
Völlegefühl	20 % wöchentlich

Führungskompetenz / Arbeitsorganisation: geistige Belastungen:

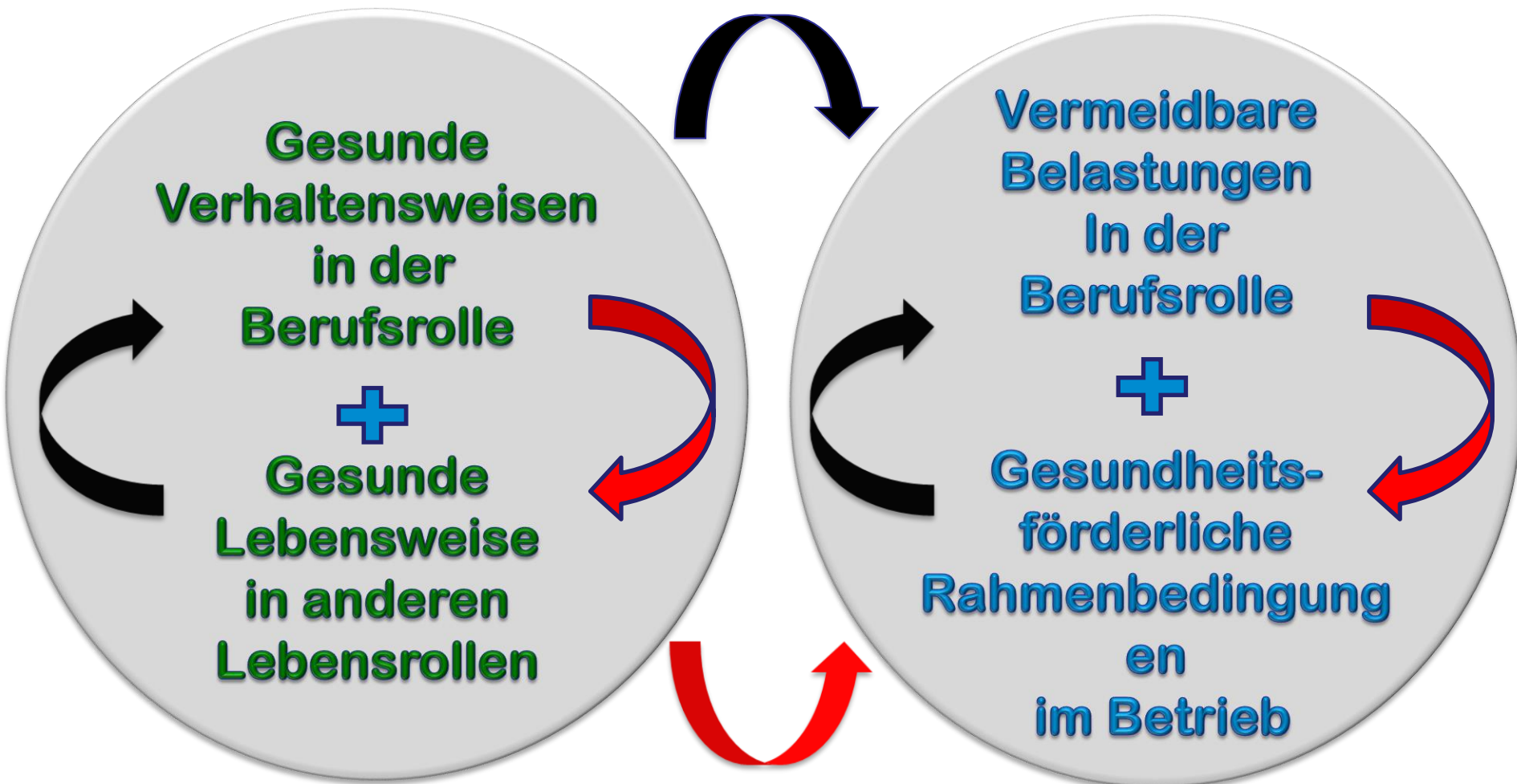
Wertschätzung FK	85 :: 15 % aller MA
Qualitätsrückmeldung FK	85 :: 15 % aller MA
Entscheidungskompetenz zw. FK & MA	85 :: 15 % aller MA
Vertrauen zw. FK & MA	78 :: 12 % aller MA
Führungskompetenz	80 :: 20 % aller MA

BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement

VERHALTENSPRÄVENTION



VERHÄLTNISPRÄVENTION



MITARBEITERINNEN KOMPETENZEN:

- Fachkompetenz
- Verhaltenskompetenz
- Beanspruchungsniveau
- Gesunder Lebensstil

PSYCHO SOZIALE ATMOSPHÄRE:

- „SOFTSKILLS / EQ“
- Kommunikationsklima
- Führungsstil / Teamgeist

ARBEITSPLATZ VERHÄLTNISSE:

- Arbeitsplatzgestaltung
- Arbeitsmittel
- Arbeitsplatzumgebung
- Arbeitssicherheit

ORGANISATION & FIRMENPOLITIK:

- Managementkultur
- Entlohnungssystem
- Arbeitszeitgestaltung
- Strukturen / Prozesse