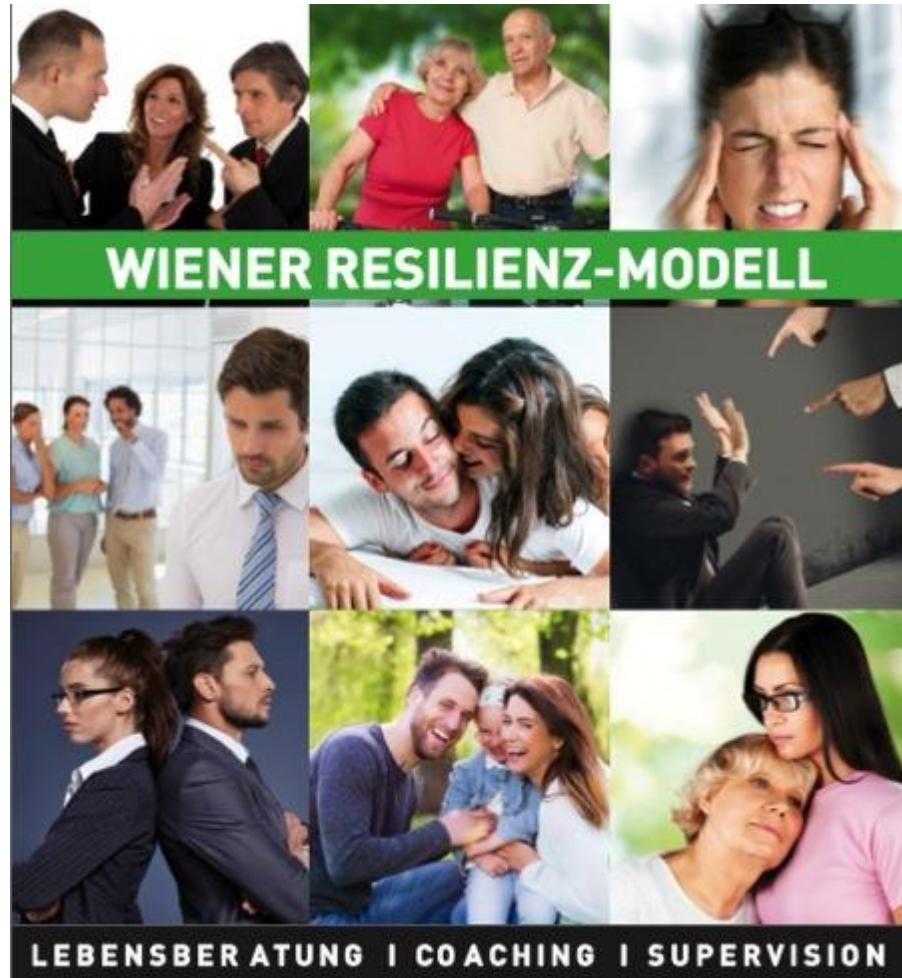


# WRM



# 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

?

= 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- STRESSEN**
- **LEBENSROLLEN - ÜBERFORDERUNG**

# DYS - STRESS - SPIRALE



- LEISTUNGS-  
GESELLSCHAFT
- OVERLOAD des  
GEK-O SYSTEMS

# BEWEGUNGSVERHALTEN



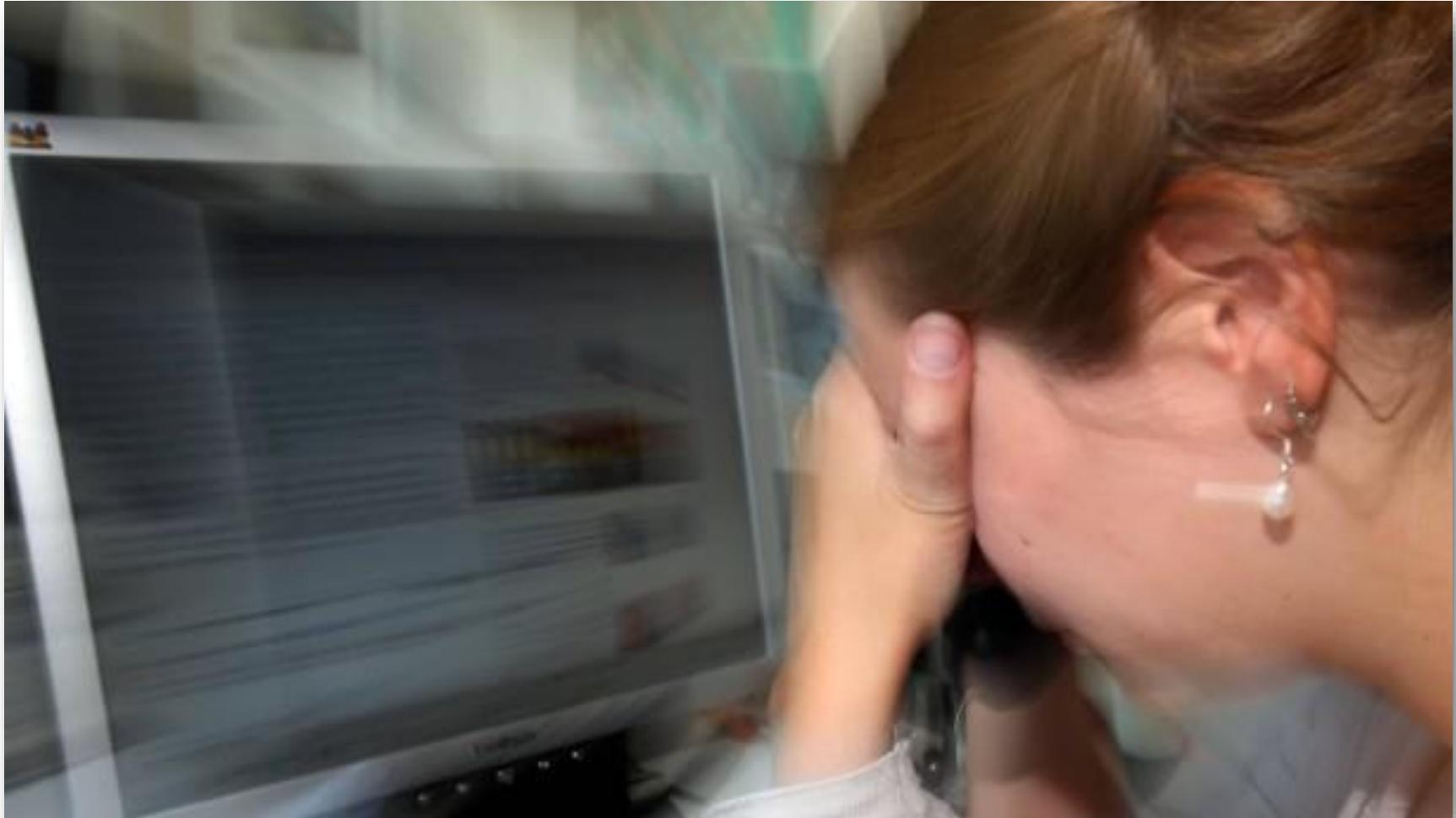
„Couchpotatoe“ Mentalität

# ERNÄHRUNGS-VERHALTEN



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

# ARBEITWELTSTRESSOREN





## ARBEITSFÄHIGKEIT

Arbeit

Werte

Kompetenz

Gesundheit

**PERSÖNLICHES  
UMFELD**

**FAMILIE**



# Stressfaktoren am Arbeitsplatz

(adaptiert nach Allenspach u. Brechbühler 2005)

Organisation

Physische  
Belastungen

Psychische  
Belastungen

Soziale  
Belastungen

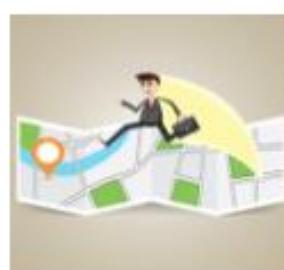
# ORGANISATION



**Überstunden/  
Nachtarbeit**



**Schichtarbeit**



**Ständige Reisetätigkeit**



**Flüge mit  
Zeitzonenwechsel**



**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

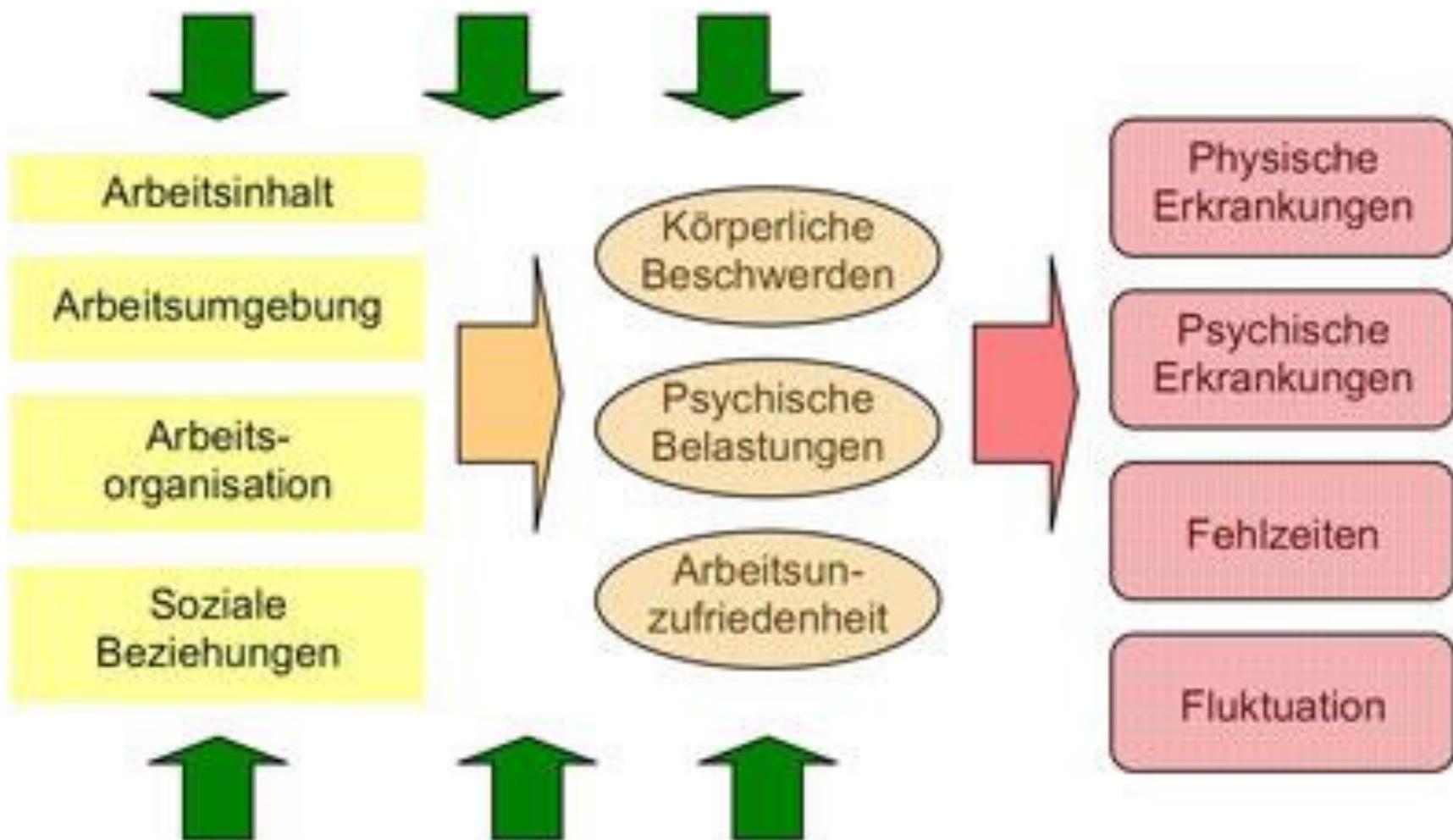


Konflikte



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”**



**Arbeitnehmer**



**Arbeitgeber**

**FAIRTREAT**

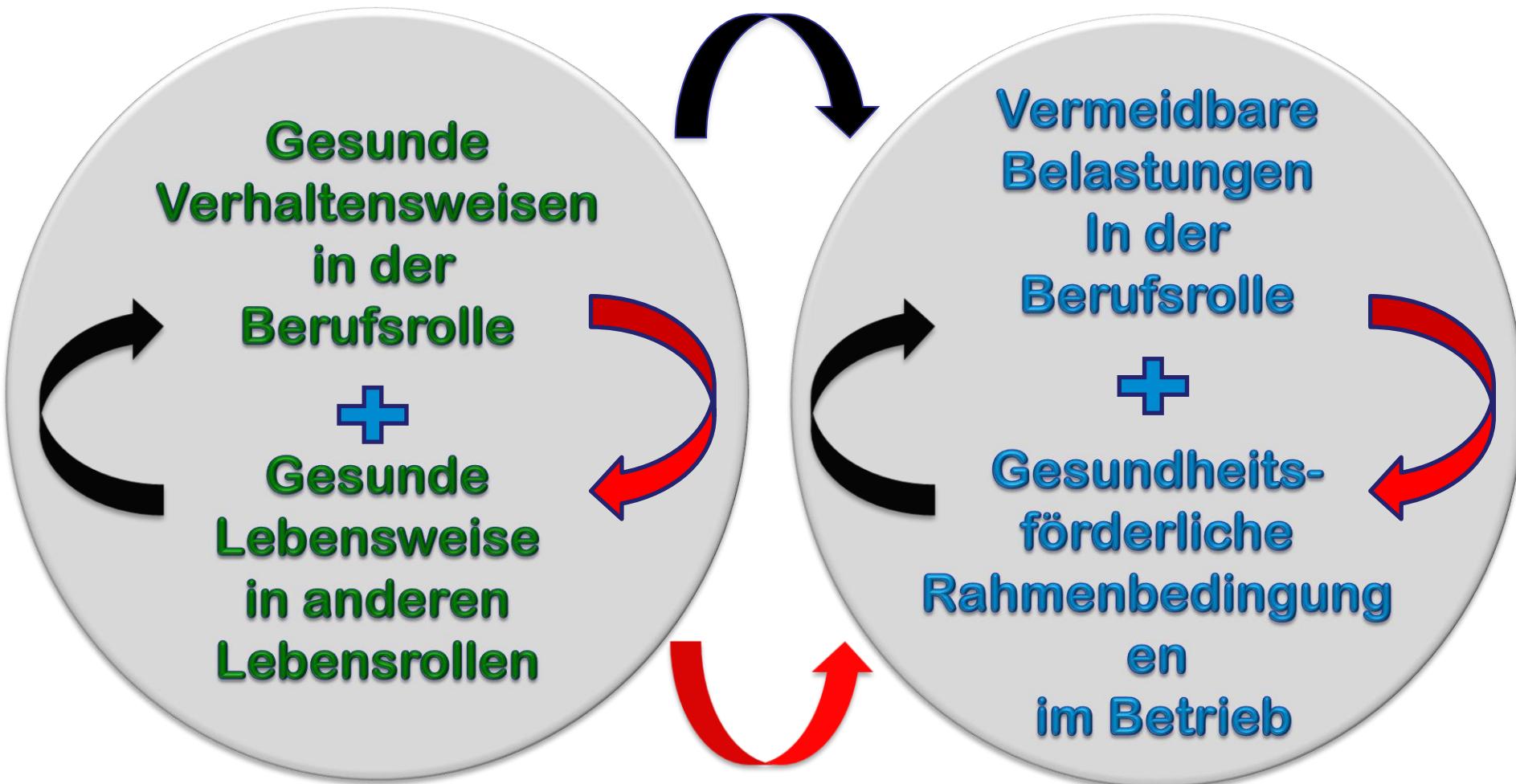
Copyright Mag. Janisch & SFK Neuwirth

# 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



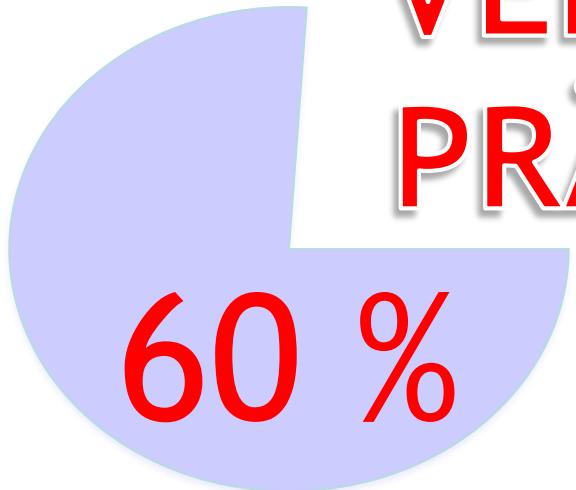
## ORGANISATION & FIRMENPOLITIK:

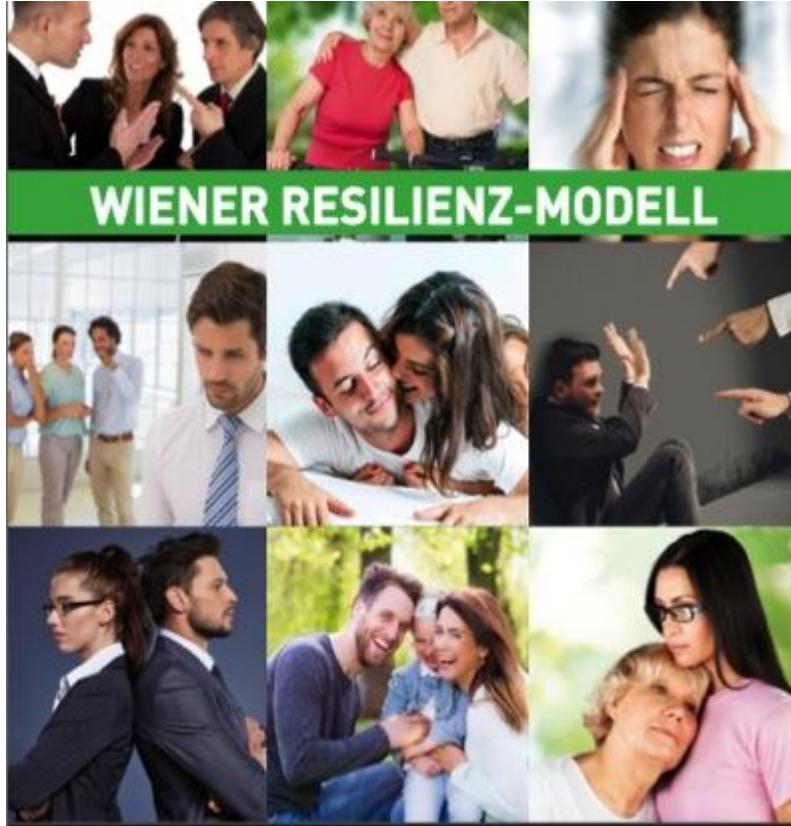
- Managementkultur
- Entlohnungssystem
- Arbeitszeitgestaltung
- Strukturen / Prozesse



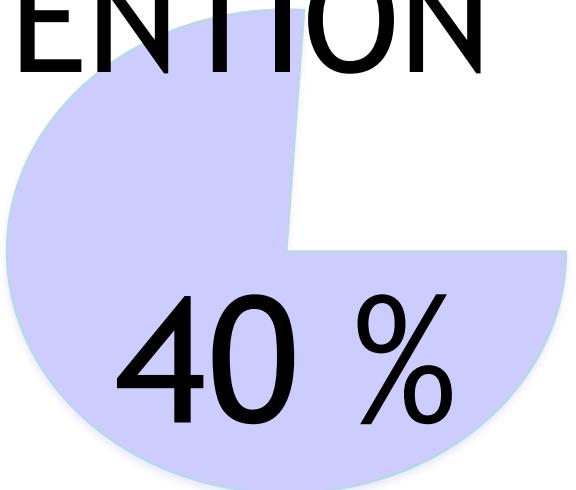
**fit2work**

**VERHÄLTNIS-  
PRÄVENTION**

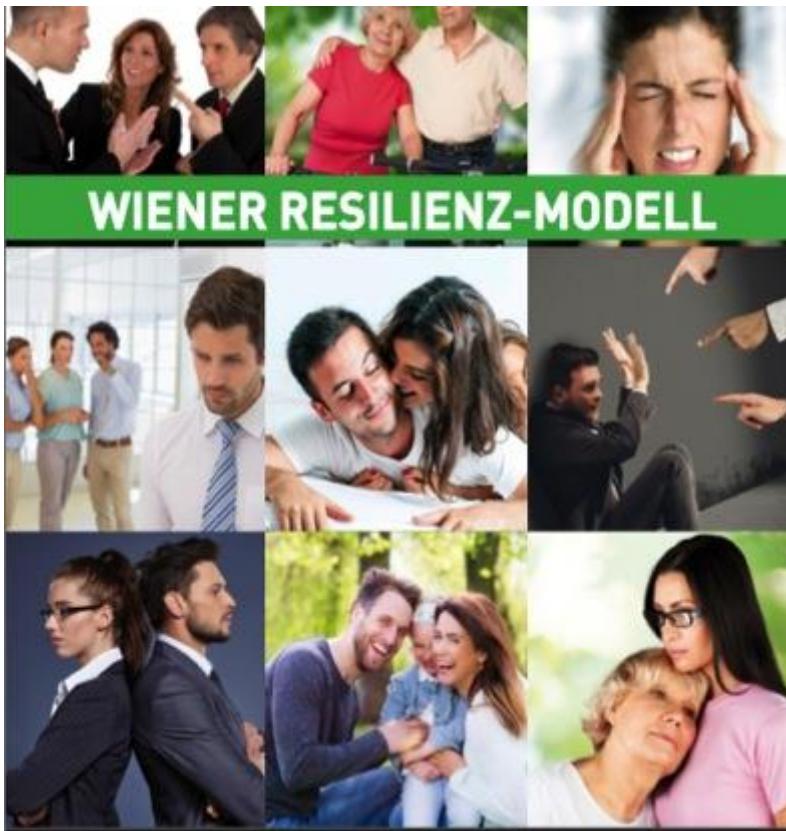




# WRM VERHALTENS PRÄVENTION



40 %

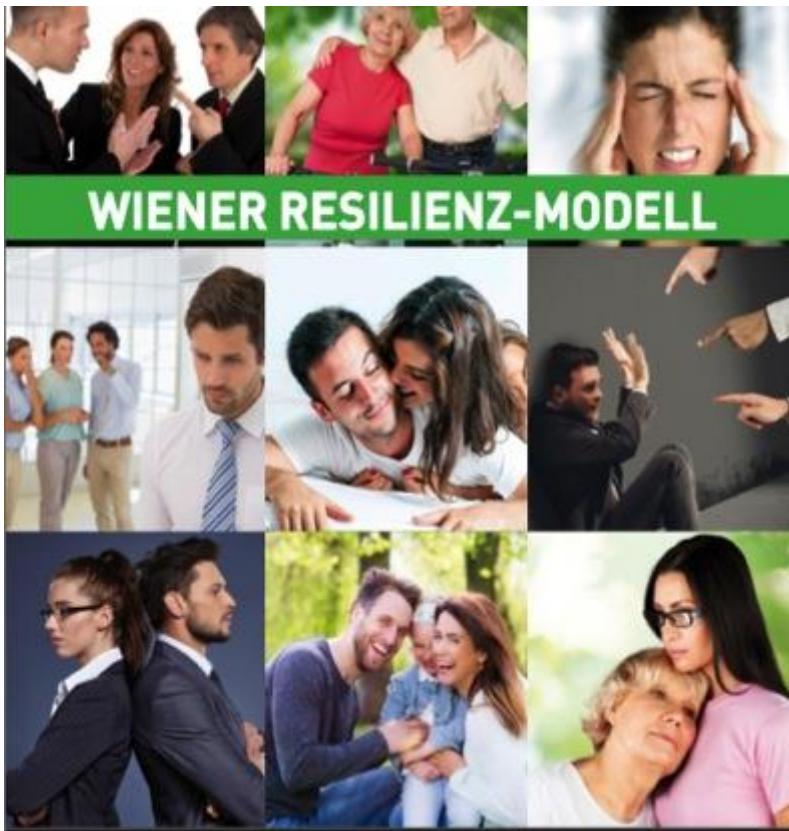


# GENESE HINTERGRUND



**WKÖ**  
**Zerifizierte Ausbildung**  
**zum**  
**RESILIENBERATER**

**LEBENS- &  
SOZIAL-  
BERATUNG**



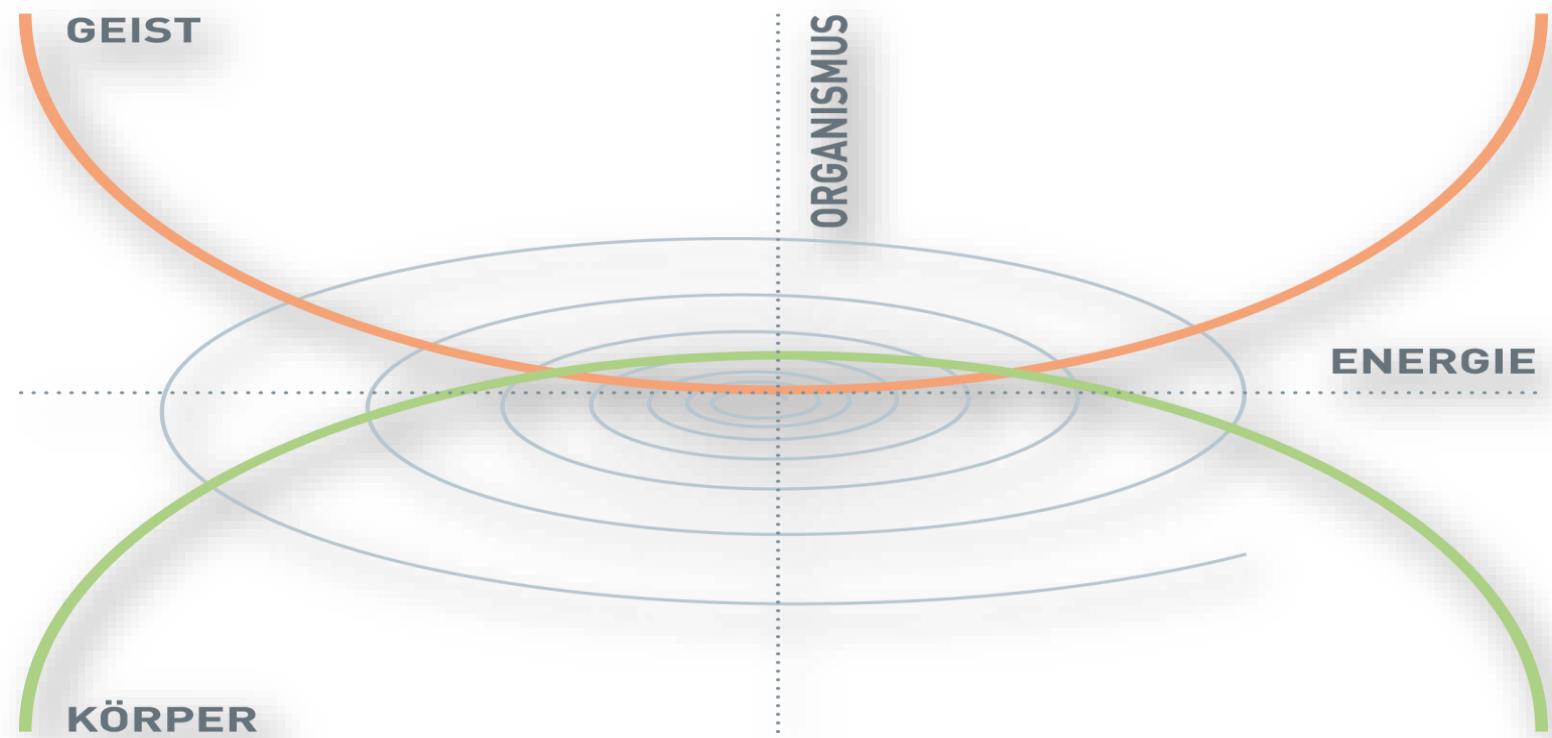
# Wissenschaftliche Basis

# PSYCHONEURO- BIOLOGIE (PNB)

# AXIOM - PsychoNeuroBiologie

## GEK-O-SYSTEM

Das GEK-O-SYSTEM strebt IMMER nach HOMÖOSTASE

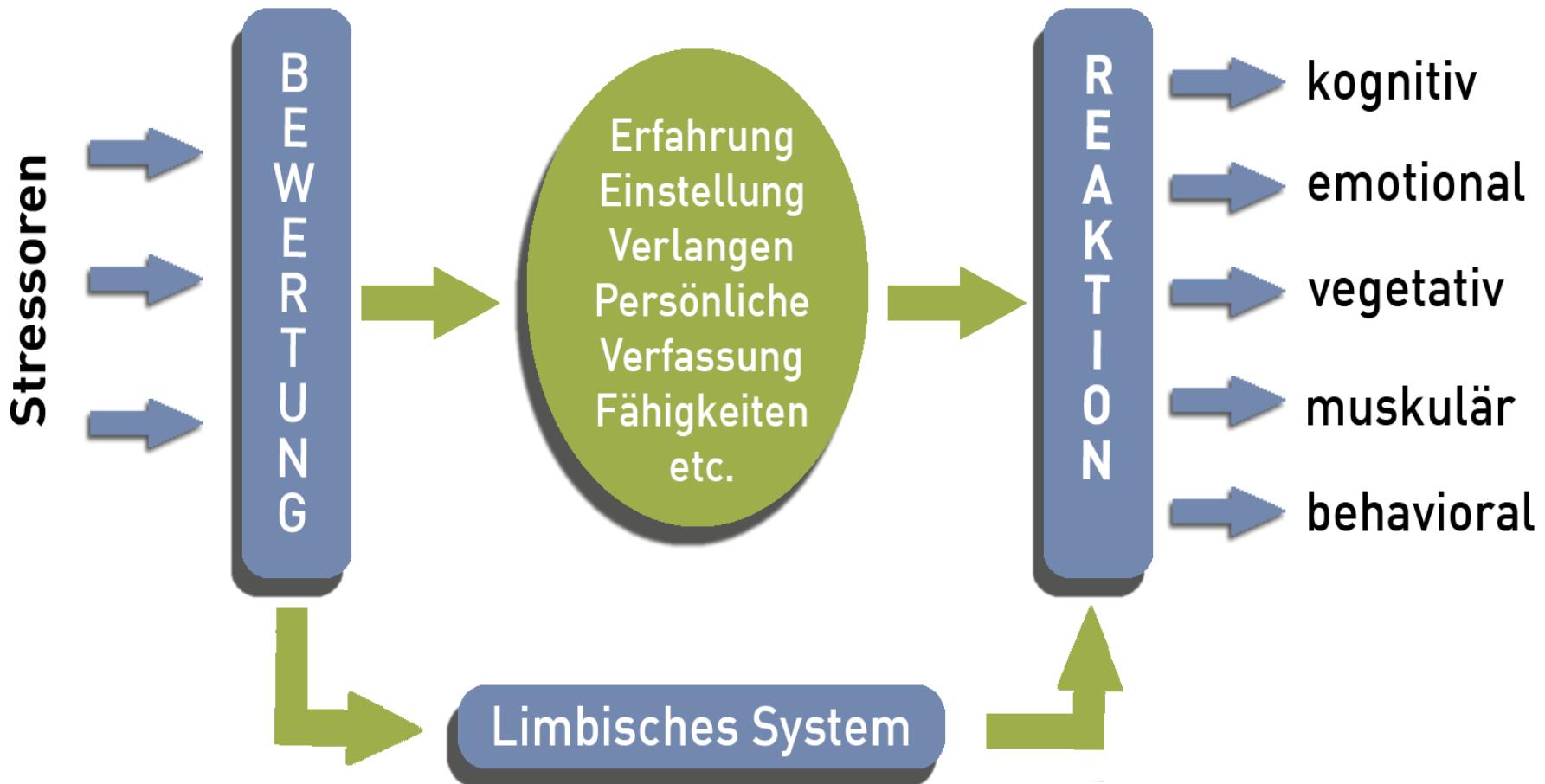


# AXIOM - LSB BERATUNGS- & COACHING METHODENKATALOG



# GEK-O SYSTEM => SOR Modell

## Stressoren - Organismus - Reaktion



# Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



## 1. SITUATION:

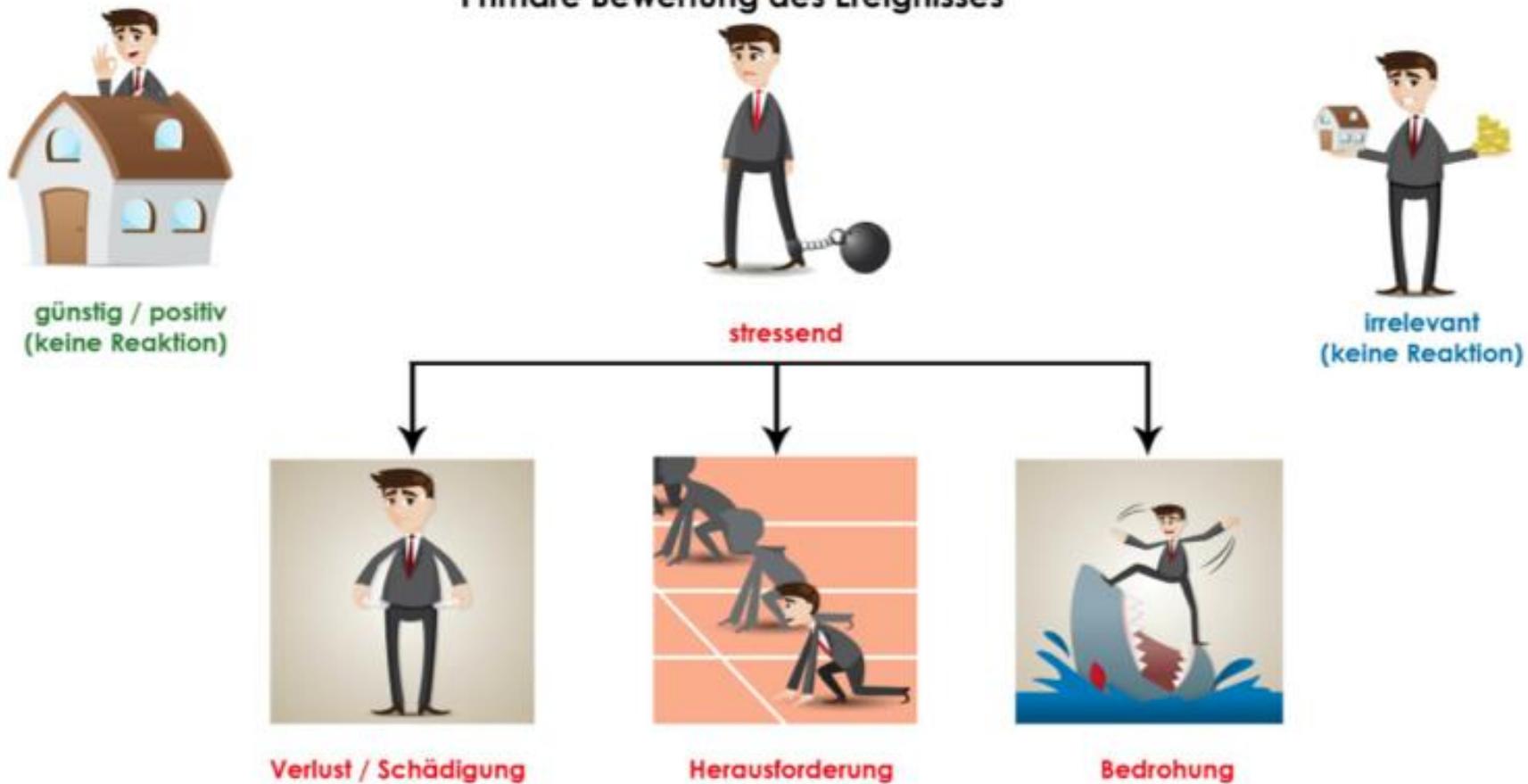
Eine für mich  
unangenehme Situation ...

## 2. INTERPRETATION:

... deute ich als Belastung ...



## Primäre Bewertung des Ereignisses



# 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:

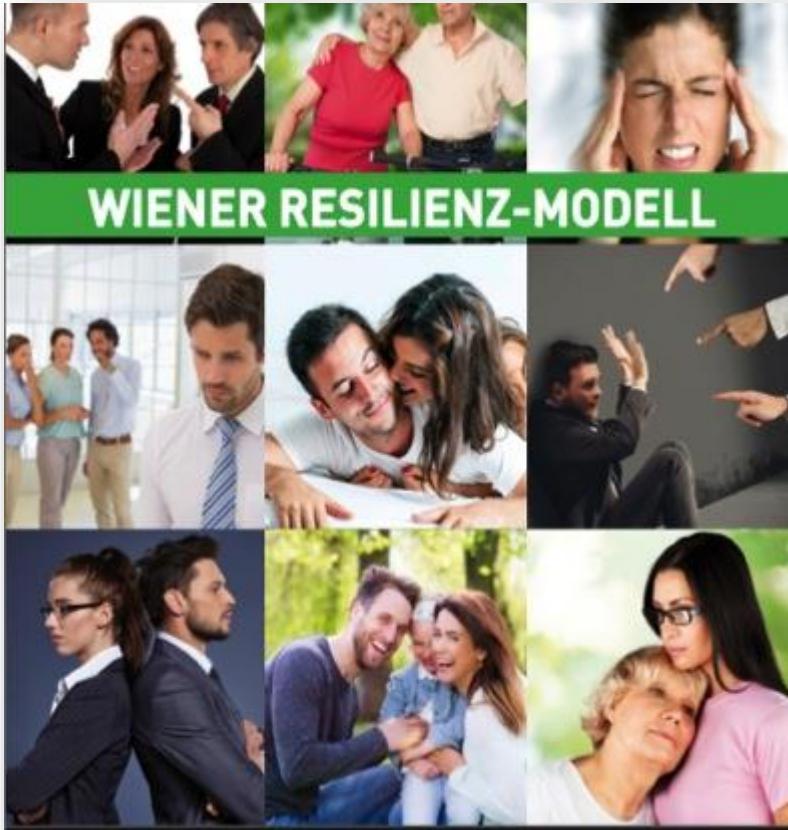
... "fällt mir alles auf den Kopf". Das tut ordentlich weh!!! ...

# Die eigene DYS-STRESS SPIRALE nützen



## 5. KONSEQUENZEN:

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



STÄRKUNG der  
eigenen  
RESILIENZ

# NUTZEN WRM BERATUNG

- AKTIVIERUNG der SELBSTHEILUNGSKRÄFTE
- 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					
	Stressor	Reaktionen		Strategien	ev. bessere Strategien
		physiologisch	psychologisch		
ständiger Stress					
außergewöhnlicher Stress					

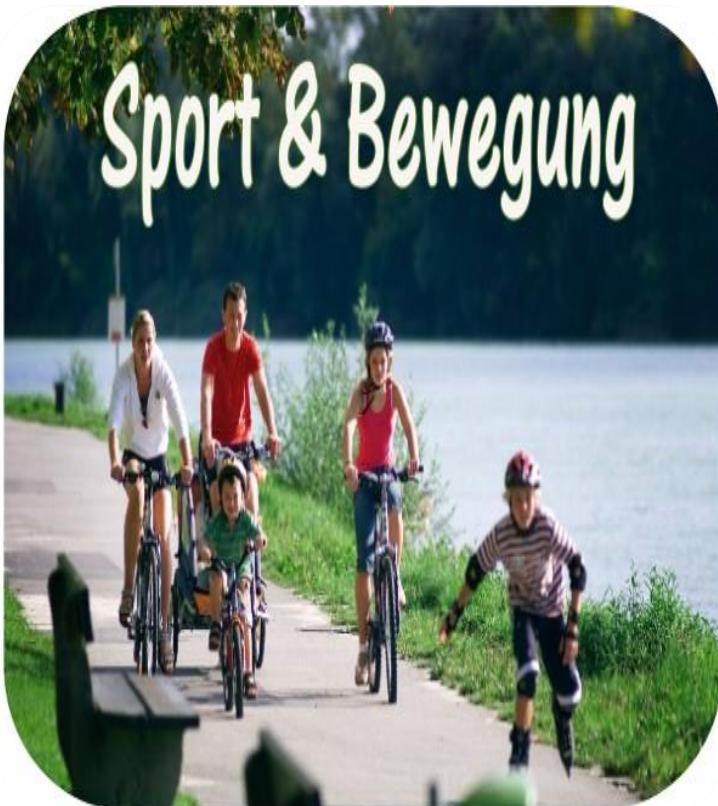
  

Entspannung	Durchgeführte Entspannungstechniken	Effektivität der Entspannungstechniken

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



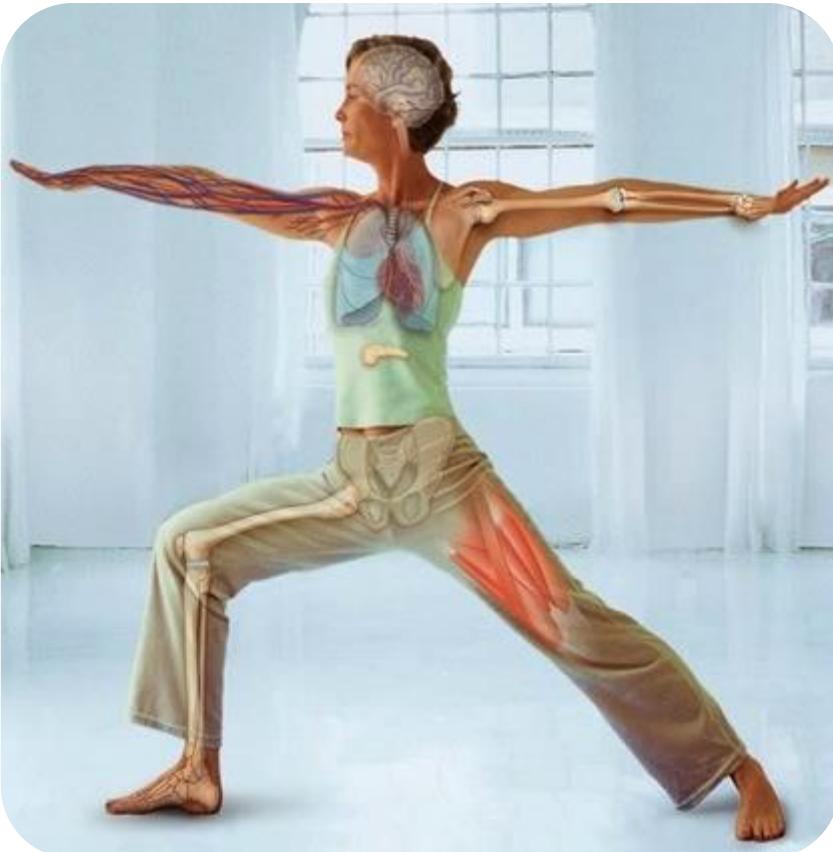
1. Atmung
2. Koordination
3. Mobilisierung
4. Kondition
5. Kräftigung
6. Dehnung
7. Energie
8. Entspannung

# 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 Beruhigungsoasen



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  
Lösungswwege  
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!!! ...

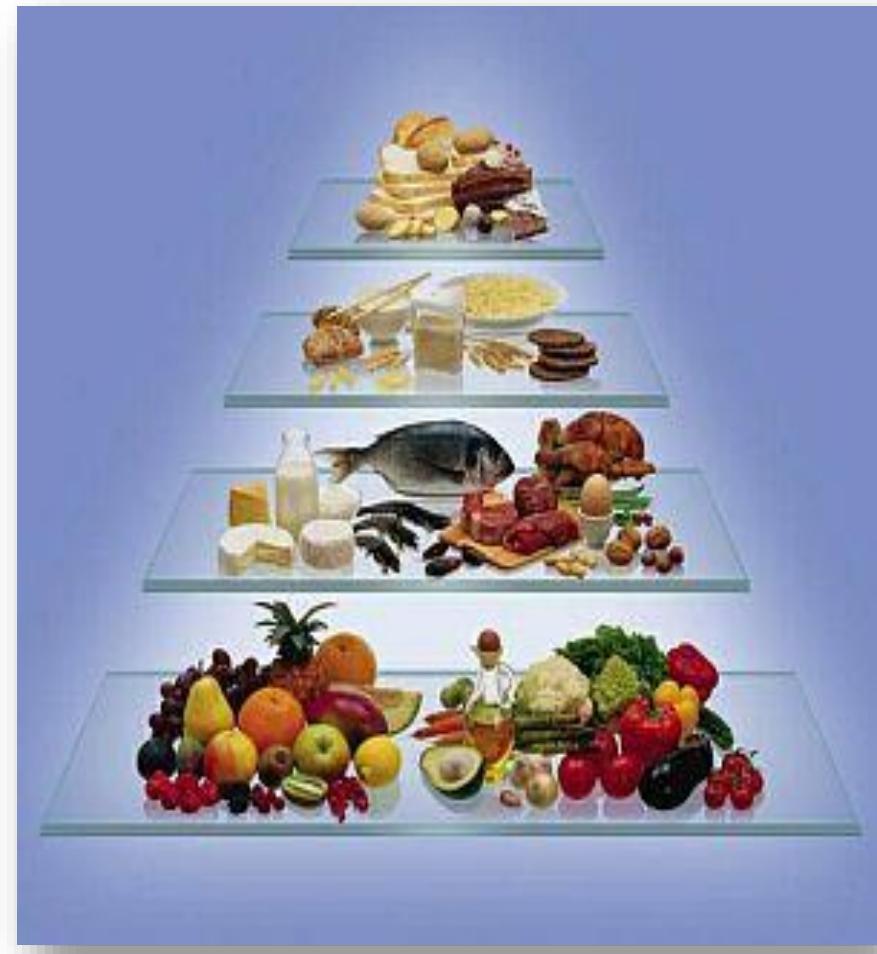
# Sport & Bewegungsberatung

- „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

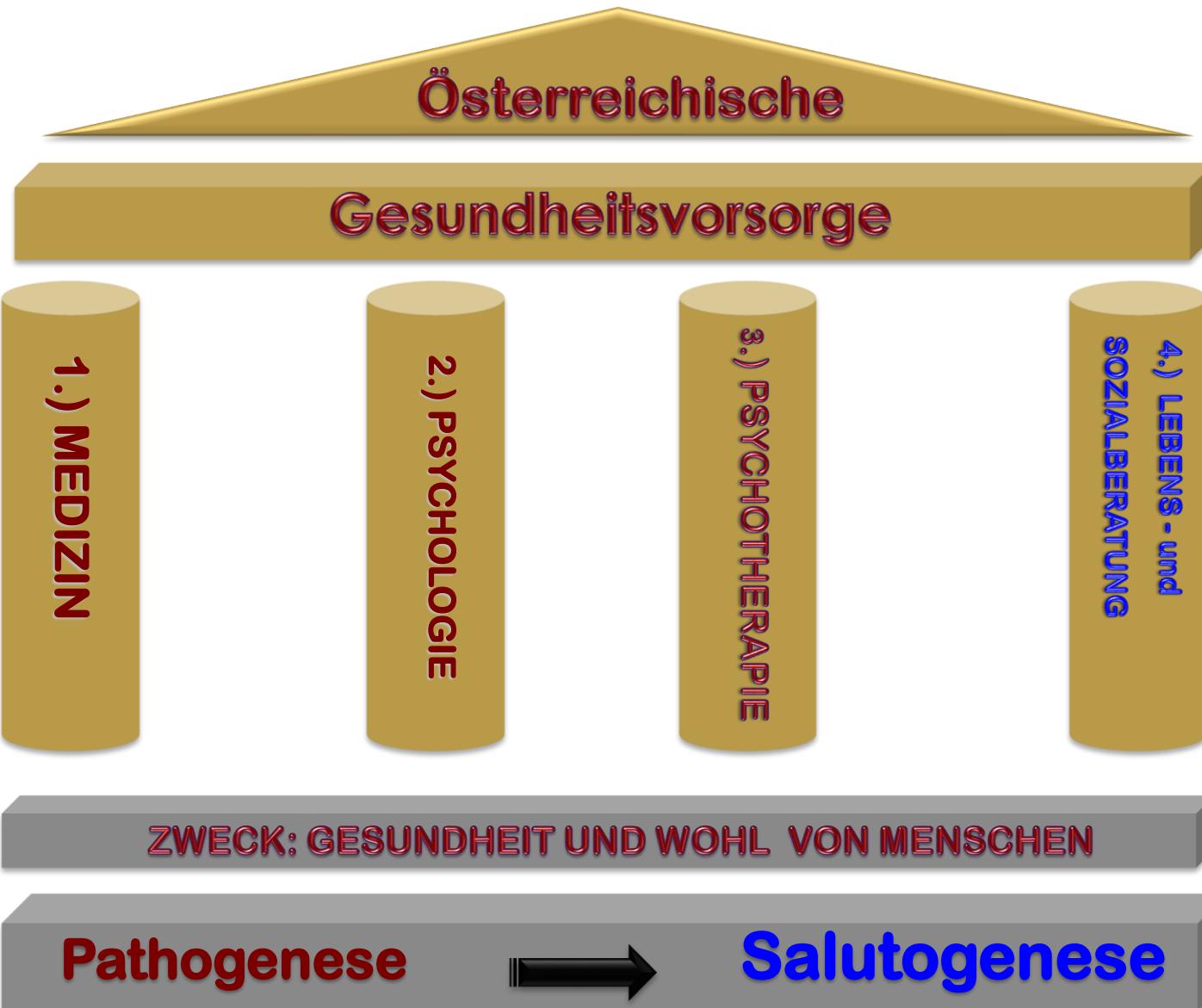
## 5. Station: GESUNDHEITSBERUFE

- ARZT
- KRANKENHAUS
- PHYSIOTHERAPIE
- PSYCHOTHERAPIE



### 5. KONSEQUENZEN:

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



# PROBLEMZONE FIRMA

## Kosten für Unternehmen bei Stress-Überlastung<sup>(1)</sup>

- 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<sup>(2)</sup>

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

**Je später ein Burnout diagnostiziert wird, desto höher die Kosten<sup>(3)</sup>**

Volkswirtschaftliche Kosten bei Früherkennung von Burnout: 1.500 - 2.300 €

bei zeitverzögter 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](http://www.esf.at)

# 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**



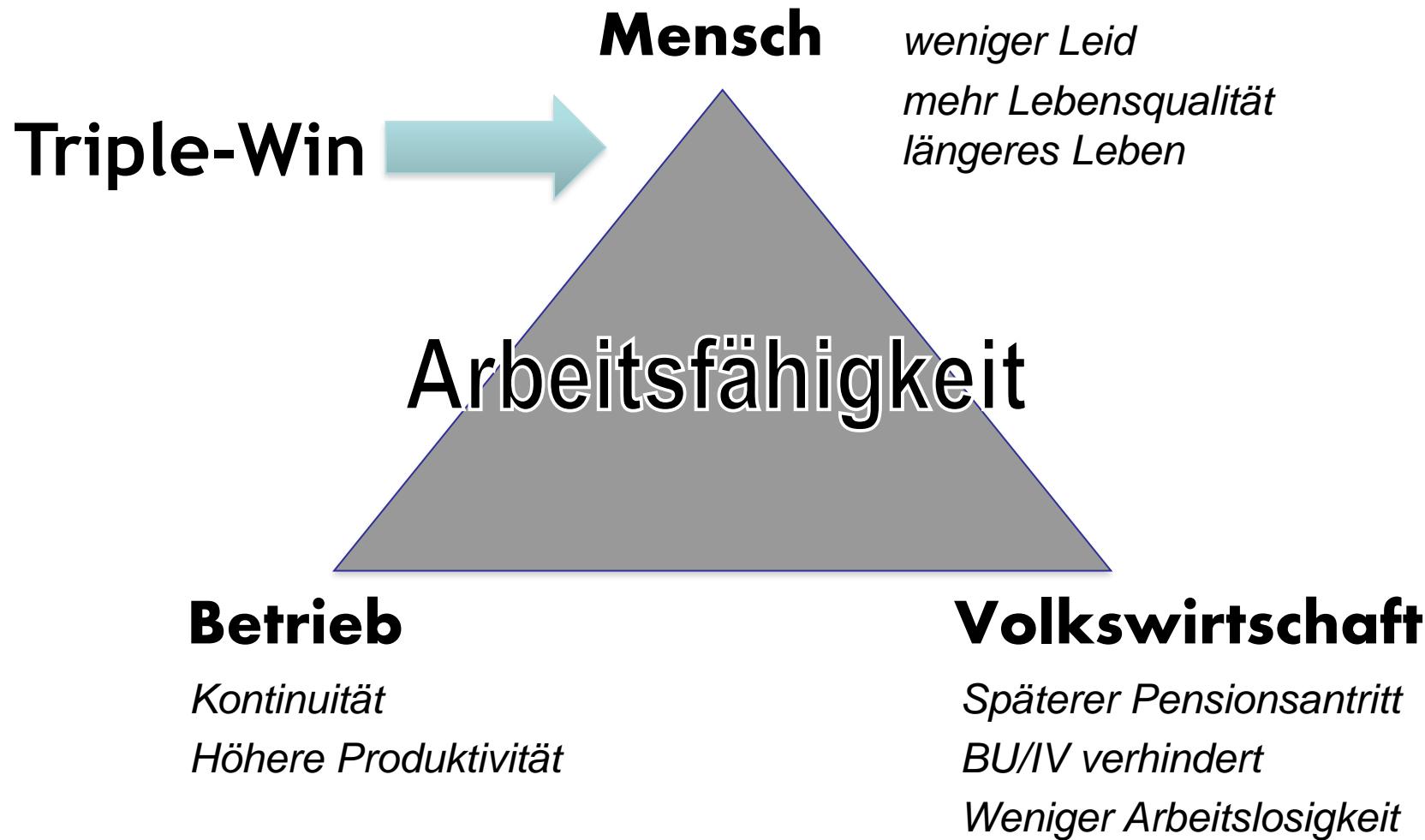
- zu 100% gefördert / kostenlos
- eine Initiative der österreichischen Bundesregierung
- basierend auf der Rechtsgrundlage:  
Arbeits- und Gesundheitsgesetz (AGG)



Diese Maßnahme wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert. [www.esf.at](http://www.esf.at)



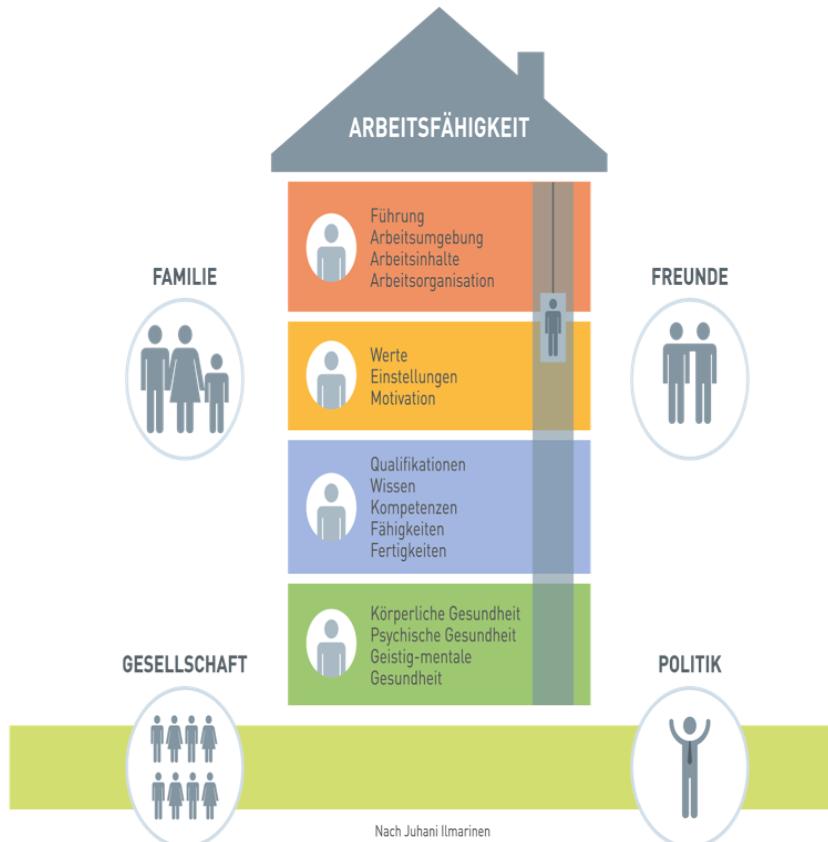
**fit2work** Betriebsberatung vereint  
wirtschaftliche mit sozialen Zielen



# 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?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

völlig arbeitsunfähig

derzeit die beste Arbeitsfähigkeit

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

sehr gut eher gut mittelmäßig eher schlecht sehr schlecht



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

(zu wenige/zu viele Informationen, emotionale Anforderungen, Zeit- u. Leistungsdruck, ...)

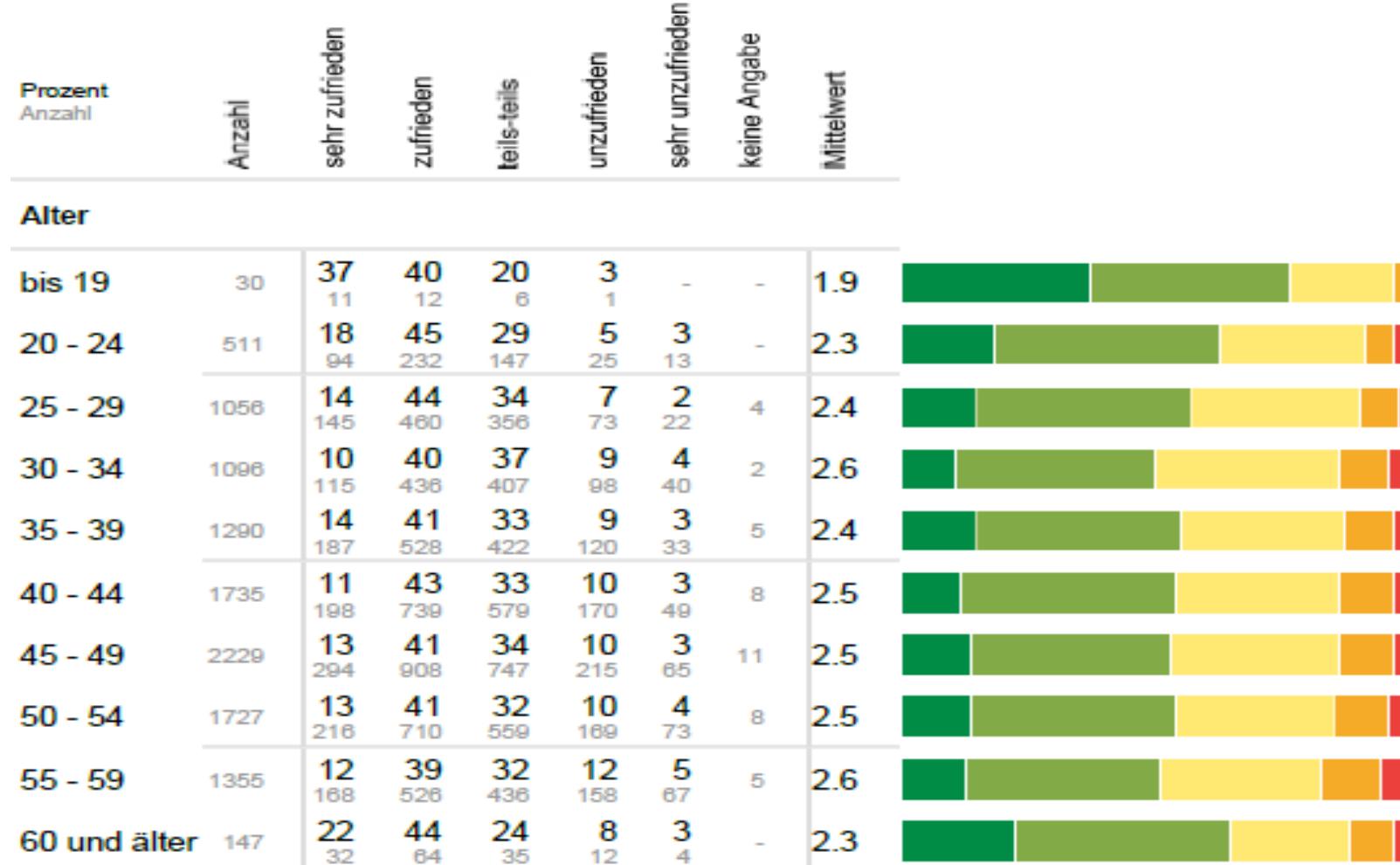
sehr gut eher gut mittelmäßig eher schlecht sehr schlecht

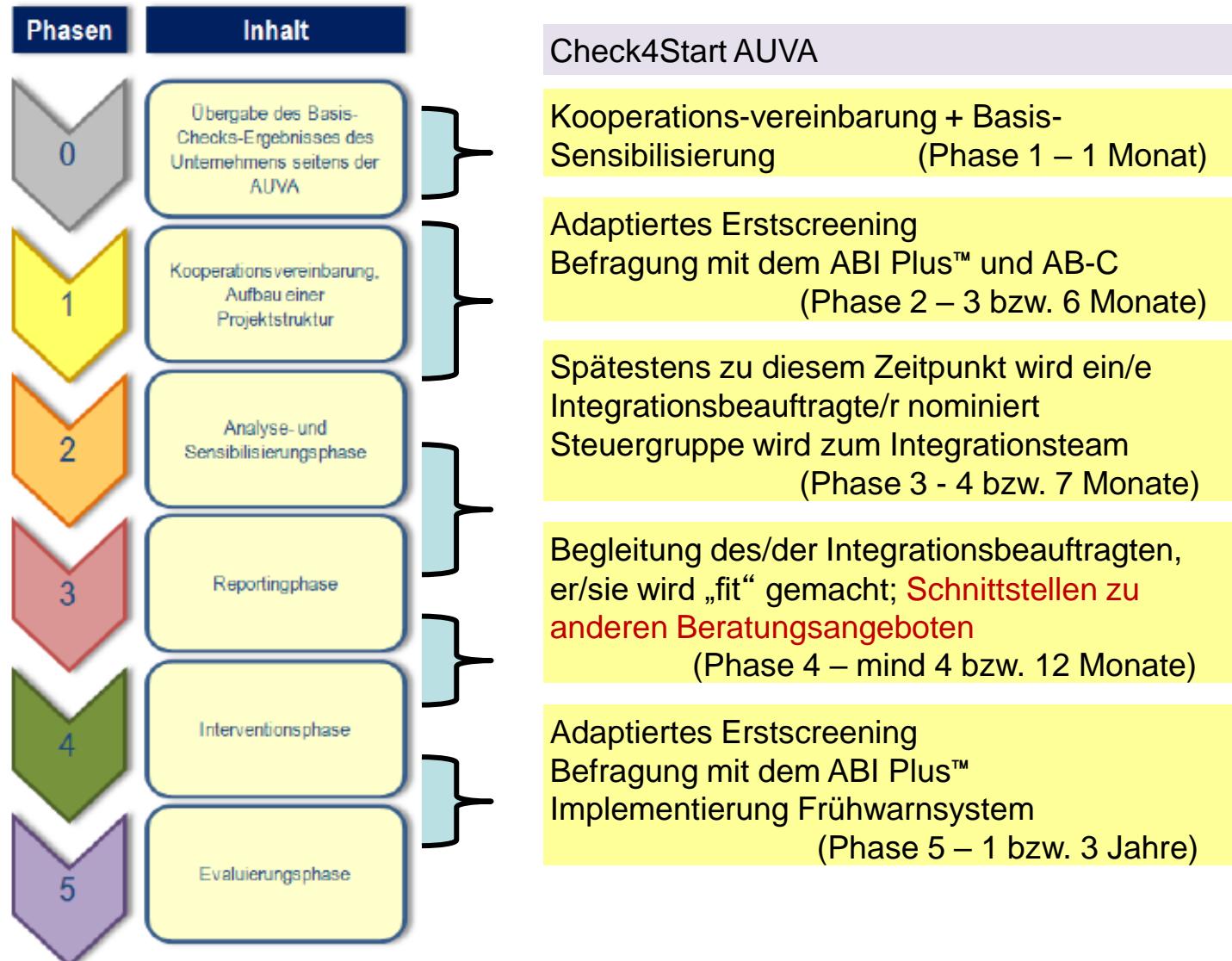


Der Fragebogen umfasst 74 Fragen, die innerhalb von 10-15 Minuten beantwortet werden können



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





# 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:

- ABI+ Ergebnisse aller Standorte
- Evaluierung der psychischen Arbeitsplatzbelastungen
- Anonymisierte Berichte von Betriebsärzte
- 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
Körperverkrampfung	17 % wöchentlich
Körpererregung	26 % wöchentlich
Müdigkeit & Nervosität	36 % wöchentlich
Völlegefühl	20 % wöchentlich

# Führungskompetenz / Arbeitsorganisation: geistige Belastungen:

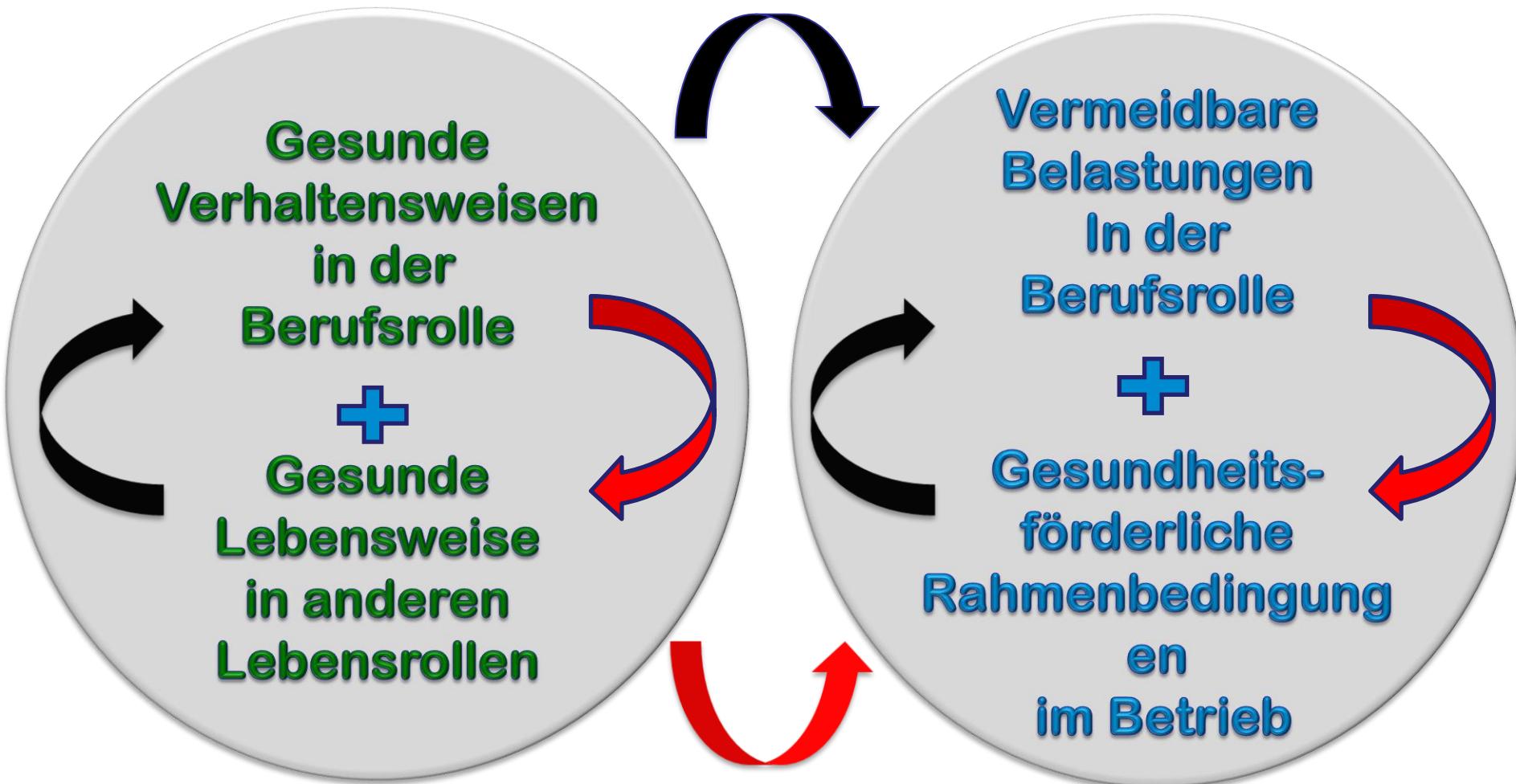
Wertschätzung FK	85 :: 15 % aller MA
Qualitätsrückmeldung FK	85 :: 15 % aller MA
Entscheidungskompetenz zw. FK & MA	85 :: 15 % aller MA
Vertrauen zw. FK & MA	78 :: 12 % aller MA
Führungskompetenz	80 :: 20 % aller MA

# 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