

Wie Manager lernen, gesünder zu leben

Manager leiden zunehmend unter chronischem Stress. Wer trotzdem fit und leistungsfähig bleiben will, sollte ganz gezielt etwas für seine Gesundheit tun. Immer mehr Unternehmen bieten ihren Führungskräften deshalb bereits ein präventives Gesundheitsprogramm an. Davon profitiert nicht nur der Manager selbst, sondern auch die Firma. Denn leistungsfähige, belastbare Manager tragen entscheidend zum Unternehmenserfolg bei. Wie muss ein solches Gesundheitsprogramm aussehen, damit es einen nachhaltigen Erfolg erzielt und sich die Investition somit für das Unternehmen lohnt?

Gute Vorsätze und was im Alltag davon übrig bleibt

Wer kennt sie nicht, die festen Vorsätze, regelmäßig zu joggen oder endlich ein paar Kilo abzunehmen? Der Wille ist da – wären da nur nicht all die widrigen Umstände, die unser Vorhaben früher oder

später über den Haufen werfen. Manager haben es in dieser Hinsicht besonders schwer: Der unvorhergesehene Businessstrip, das kurzfristig angeetzte Meeting konkurrieren immer wieder mit dem Wunsch, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Ein weiteres Problem sind die Motivationskiller. Zum Beispiel der Frust, der entsteht, wenn die kleinen Belohnungen und Freuden des Manager-Alltags – das Gourmet-Menü mit Kunden, die Drinks im Flieger – nun plötzlich der Gesundheit geopfert werden sollen.

Gerade für beruflich stark engagierte Manager ist es besonders schwierig, die üblichen Empfehlungen zu befolgen, die in Büchern und Seminaren angeboten werden. **So bringt es nichts, wenn ein Manager lernt, gesund zu kochen – er isst häufig im Restaurant und braucht Tipps, um sich dort ein gesundes Menü zusammenzustellen.**

Damit ein Gesundheitsangebot greift und nachhaltig Erfolg hat, muss es auf den einzelnen Manager eingehen können und seinen Lebensstil, seine Bedürfnisse und seine Persönlichkeit individuell berücksichtigen. HDP Health Development Partners hat mit „In Balance“ ein solches Programm entwickelt, dessen Konzeption hier vorgestellt werden soll.

Empowerment statt Verhaltensvorschriften

Die Programm-Philosophie zielt darauf ab, **den Teilnehmer dabei zu unterstützen, autonom und selbstverantwortlich mit der eigenen Gesundheit umzugehen.** Er soll lernen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden selbst aktiv zu wollen, zu steuern und zu gestalten. Das Programm berät und unterstützt ihn dabei, das Richtige zu tun, es richtig zu tun und möglichst noch Spaß dabei zu haben (s. Kasten).

Eingefahrene Verhaltensweisen wie Bewegungsmangel oder schlechte Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht während eines Wochenendseminars verändern. Eine solche Umstellung ist viel



*Dipl. Kfm. Sascha Knospe,
Programmentwicklung, HDP
Health Development Partners,
Königstein
s.knospe@inbalance.de*



*Monika Titze, M.A., Beratung,
HDP Health Development
Partners, Stuttgart
m.titze@inbalance.de*