

“GruppenCoaching - Fit in die Zukunft“

.....

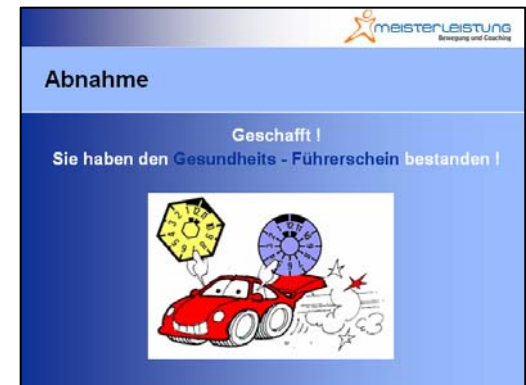
Ein Projekt der meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH bei der DAIMLER AG.

Für die Daimler AG arbeitet die Firma meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Bisher konnten ca. 5150 Mitarbeiter erfolgreich gecoacht werden. Dabei bildet das eingereichte Projekt **“GruppenCoaching - Fit in die Zukunft“** einen Baustein, welcher auf einer Sensibilisierung über ein Gesundheitsquiz (‘Gesundheits-Führerschein’) aufbaut.

Beim ‘Gesundheits-Führerschein’ lagen die Schwerpunkte im gesundheitspsychologischen Bereich. Über eine erste Phase der Einstellungsänderung wurden Verhaltensänderungsprozesse initiiert. Oberziel der BGF-Maßnahme war die Sensibilisierung der Mitarbeiter für gesundheitsrelevante Themen.

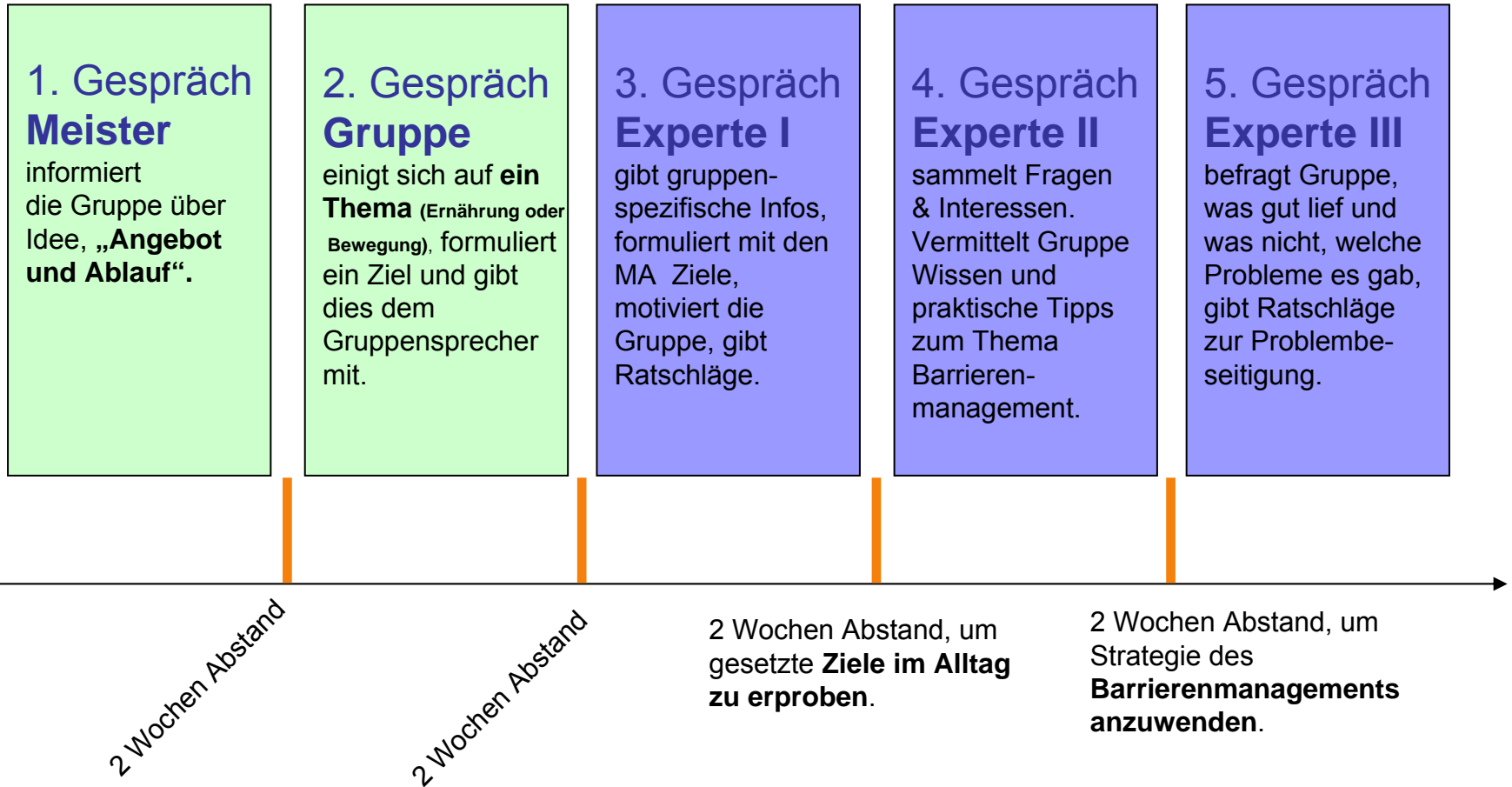


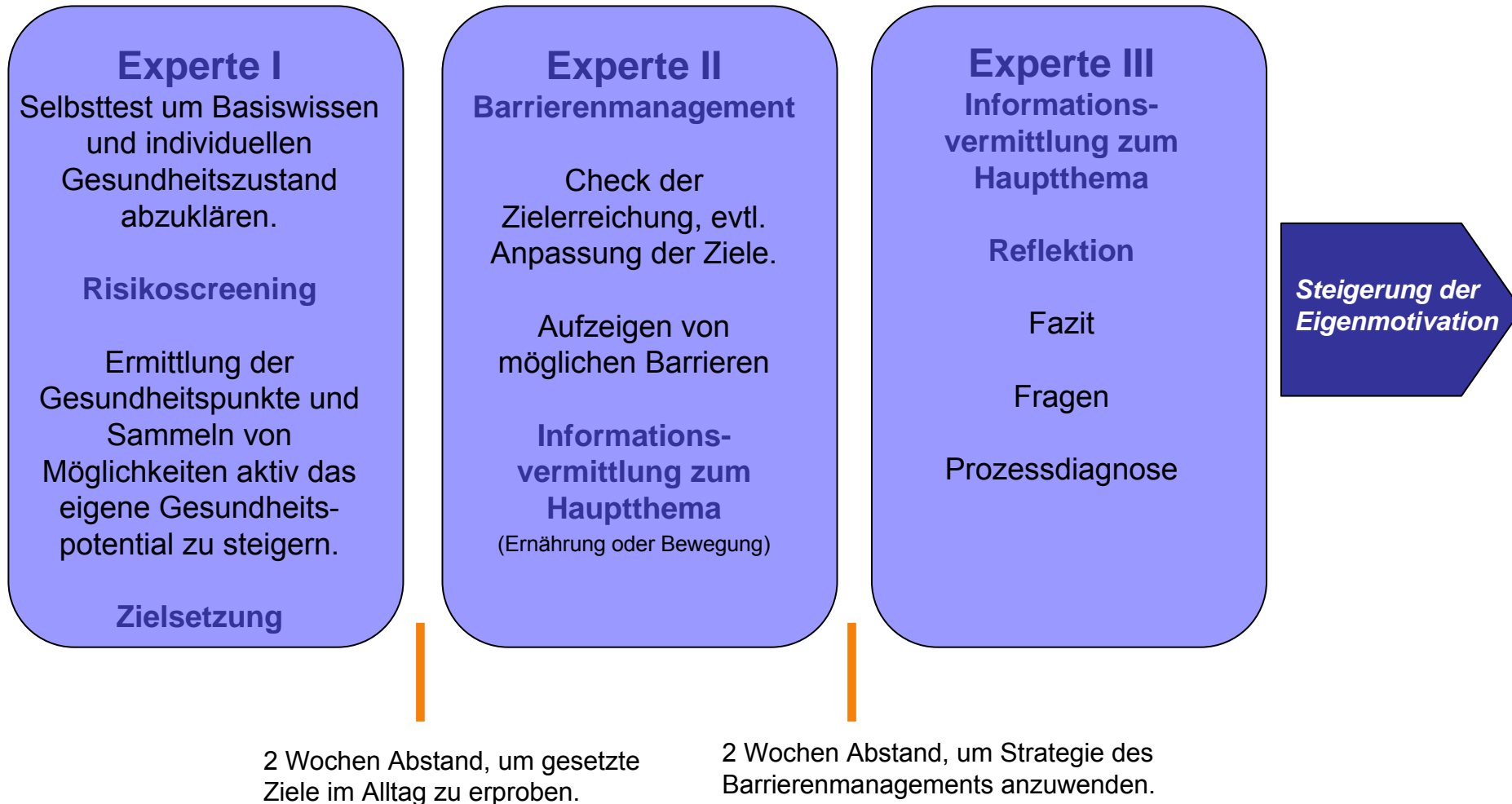
Im Anschluss an den “Gesundheits-Führerschein“ wurde die Firma meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH mit einem Folgeprojekt beauftragt, bei welchem die sensibilisierten Teilnehmer durch individuelle Zielsetzungen motiviert wurden.



Im eingereichten Projekt “**GruppenCoaching - Fit in die Zukunft**“ hatten die Teilnehmer die Möglichkeit mit ihrem Coach ihre Ziele anzupassen und Lösungsmöglichkeiten für auftretende Hindernisse zu erarbeiten. Viele der freiwilligen Teilnehmer wurden während dieses Prozesses aktiv.

- Fortführung des Themas Gesundheit in den Arbeitsgruppen (Sensibilisierung “Gesundheits-Führerschein“ → Motivierung zu Verhaltensänderung → Aktivierung über **“GruppenCoaching - Fit in die Zukunft“**)
- Bewusstseinsbildung bei den Mitarbeitern zum Thema Gesundheit (Aktivität der Mitarbeiter anstoßen)
- Eigenverantwortung der Mitarbeiter verdeutlichen und ihnen bei der Umsetzung fundiert helfen.
- Unternehmen unterstützt die Gruppen bei vorhandener Eigeninitiative.





Zu Beginn des ersten Expertengesprächs liegt bereits das **Handout „Gesundheitswaage“** an den Plätzen der MA aus. Nach einer **persönlichen Begrüßung** und kurzen Vorstellung des Experten startet die Gruppe damit verschiedene Definitionen über Gesundheit am Flipchart zu sammeln. Die Kernbotschaft hierbei lautet: **Gesundheit hat viele Facetten, für jeden ein wenig unterschiedlich.**

Das von der Gruppe gewählte Thema wird dabei aufgegriffen. Die Gruppenteilnehmer füllen Ihre eigne Gesundheitswaage aus (positive und negative Aspekte), evtl. stellt der Experte auch seine Waage kurz vor, um den TN das ausfüllen Ihrer persönlichen Waage zu erleichtern. Der Experte gibt Unterstützung bei aufkommenden Verständnisfragen. 1-2 Teilnehmer stellen ihre persönliche Waage vor. Im Anschluss zeigt der Experte in Interaktion mit der Gruppe Konsequenzen für die eigene Gesundheit anhand von Beispielen auf. Der zweite Abschnitt des Handouts „Gesundheitswaage“ wird vorgestellt und ausgefüllt. Durch Hilfestellung des Experten fällt es den TN leichter **ein persönliches Gesundheitsziel zu formulieren.**

Am Ende von „Experte I“ haben alle Teilnehmer den „roten Faden“ der Veranstaltung vermittelt bekommen. Alle Teilnehmer haben ihre Gesundheitswaage ausgefüllt und jeder Teilnehmer hat erfahren, warum Zielsetzung wichtig ist und hat sich auch **ein** (eigenes) Ziel gesetzt (**und schriftlich fixiert!**).

Der Gruppensprecher wurde angehalten die Gruppe bei den Gruppengesprächen immer wieder auf das Thema anzusprechen. **Schlussbotschaft: Verfolgen Sie Ihr Ziel!**

Das zweite Expertengespräch beginnt mit einer kurzen Begrüßung und einem Rückblick. Jeder TN soll sich sein eigenes Gesundheitsziel nochmals vor Augen führen. Der Experte unterstützt die TN beim **Check der Zielerreichung** und sammelt gemeinsam mit der Gruppe bei fehlgeschlagener Zielerreichung Barrieren die einer Zielerreichung im Weg standen.

Die Gruppe klassifiziert diese aufgetretenen Barrieren und findet **Möglichkeiten, diese zu umgehen**. Der Experte teilt das themenspezifische „Handout II“ aus und unterstützt die Gruppe beim ausfüllen.

Am Ende von „Experte II“ haben die TN einen Check ihrer Zielerreichung (evtl. an einem Bsp.) durchgeführt und ihre Ziele ggf. neu angepasst.

Die Teilnehmer haben die Einordnung von Hindernissen (Barrieren) kennen gelernt und Möglichkeiten und Tipps vermittelt bekommen, diese zu umgehen (**Barrierenmanagement**). Jede Gruppe hat die Arbeitsblätter ausgefüllt und Informationen darüber erhalten.

Beim dritten und letzten Expertengespräch wird zu Beginn der Gesamtprozess (alle 3 Gespräche) abgebildet und nochmals das Vorgehen erklärt. Der Experte erarbeitet mit der Gruppe Möglichkeiten, sich selbst bei Zielerreichung **sinnvoll zu belohnen** (statt Feierabendbier einen Kinobesuch planen) und so die Motivation dauerhaft hoch zu halten.

Weitere Gruppenaufgabe:

Wie kann ich einen Kollegen unterstützen, welcher leider nicht teilnehmen konnte / wollte?

Mögliche Fragestellungen:

Was sollte man berücksichtigen, wenn man etwas verändern möchte? Was kann man tun, um dran zu bleiben?

Take-home-message / Der Prozess in fünf Schritten:

1. Information 2. Ziele 3. Handlungsplan 4. Hindernisse 5. Belohnen / Dabei bleiben.

Ziele setzen für zukünftige gemeinsame Aktivität (z. B. Gruppenausflug). Auffordern zum ausgewählten Thema am Ball zu bleiben, sowie Gruppenaktivität und Eigenaktivität zu fördern.

Der **Gesamtprozess** (Eigene Möglichkeiten erkennen; Positive Konsequenzen vor Augen führen; Ziele finden und fixieren; Hindernisse erkennen und umgehen; Dranbleiben) wurde den TN nochmals aufgezeigt.

Offene Fragen aus der Gruppe wurden beantwortet, neue Ziele konnten gesetzt werden. Gemeinsam mit dem Experten wurden „**Belohnungsstrategien**“, die das Dranbleiben erleichtern, diskutiert. Die Gruppe hat überlegt, wie Sie Kollegen, welche nicht teilnehmen konnten oder wollten informieren kann.

Die im Auftrag der **DaimlerChrysler BKK** durchgeführte Evaluation des **“GruppenCoaching - Fit in die Zukunft“** durch die **Universität Tübingen** belegt die Wirksamkeit und den nachhaltigen Nutzen dieser innovativen Maßnahme.

Mehr als 70 % der Teilnehmer haben sich **verhaltenswirksame Ziele** gesetzt und den ersten Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil damit getan.



STARTEN
wollen



HINDERNISSE
überwinden



ZIELE
erreichen

DaimlerChrysler Betriebskrankenkasse

GruppenCoaching

Evaluation

DaimlerChrysler
Betriebskrankenkasse

Überblick

Hintergrund: - Nach Durchführung des Gesundheitsquiz im Bereich OF und damit erzielter Sensibilisierung zum Thema Gesundheit sollte daran angeknüpft das Thema weiter vertieft werden.


Ziele:

- Mitarbeiter in Aktion bringen
- Gesundheitsziele vereinbaren
- Barrieremanagement betreiben
- Gesundheitsinhalte vermitteln


→ **Steigerung der Eigenmotivation!**

Umsetzung:

- Teilnahme auf freiwilliger Basis
- Entscheidung für eine von 3 Gruppen zu den Themen Ernährung, Bewegung oder Rücken
- Coaching erfolgte während ReKos in 3 Terminen zu je 30 min über eine externe Agentur



Evaluation des GruppenCoachings im Rahmen einer Diplomarbeit





DaimlerChrysler
Betriebskrankenkasse

Ergebnisse I

Direkte Veränderung im Gesundheitsverhalten

- Im Bereich direkt beobachtbarer Veränderungen bewirkt das GruppenCoaching v.a. im Bereich des **Ernährungsverhaltens** positive Veränderungen.
- Außerdem werden durch die gezielte Vermittlung von Wissen das **Bewusstsein und die Sensibilität** gegenüber dem Thema Gesundheit allgemein und speziell der Wahrnehmung der eigenen Gesundheit gesteigert.

DaimlerChrysler
Betriebskrankenkasse

Ergebnisse II

Prädiktoren einer zukünftigen Verhaltensänderung

■ Zielintention

Nach Ablauf der Maßnahme hatten sich **alle TN eigene Gesundheitsziele gesetzt.**

■ Planung der Verhaltensänderung

Für den Bereich Barrierenmanagement zeigt das GruppenCoaching z.T. **große positive Effekte**, so dass besonders der Bereich **Bewältigungsintention** davon profitiert.

■ Selbstwirksamkeit

Zwar im Vergleich zur Kontrollgruppe durchaus **Effekte mittlerer Stärke**, jedoch keine sichtlichen Veränderungen bei den TN im Durchschnitt.

■ Konsequenzerwartung

Im Schnitt keine erkennbaren und relevanten Veränderungen (wohl aber **leichte Verbesserungen** bei isoliert positiven Items).

DaimlerChrysler
Betriebskrankenkasse

Fazit

- Vor dem Hintergrund z.T. schwieriger Rahmenbedingungen **sehr gute Ergebnisse**
- Die im Überblick genannten und mit dem Gruppen-Coaching verbundenen **Ziele wurden durchweg erreicht.**
 - Die Mitarbeiter setzten sich eigene Gesundheitsziele und kamen dadurch **selbst in Aktion**
 - Die **Durchführung wurde** unterstützt durch ein begleitendes Barrierenmanagement
 - Weiterhin erhöhte sich durch Vermittlung konkreter Inhalte das Wissen zum Thema Gesundheit und damit einhergehend die **Sensibilität** gegenüber der **eigenen gesundheitlichen Situation**

Wissenschaftliche Studien belegen den auch finanziell messbaren Nutzen von Projekten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Einsparung pro investiertem € / \$:

- WeberHaus € 1,80
- United Airlines \$ 15,00
- Brewery COORS \$ 6,15
- Bank of America \$ 6,00
- Citibank \$ 4,56
- Chemieunternehmen DuPont \$ 2,05

90 % aller Untersuchungen belegen positive Kosten - Nutzen Effekte

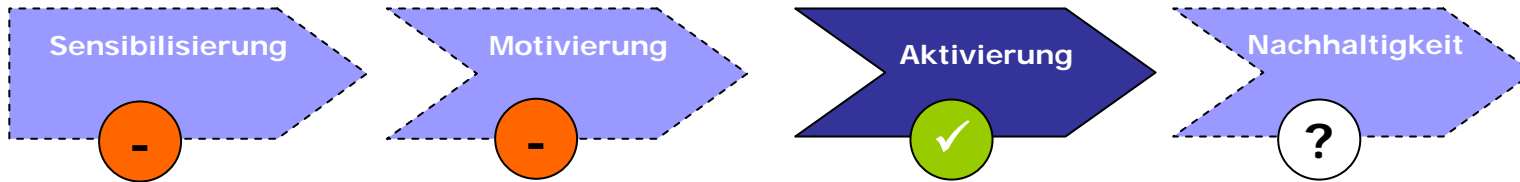
vgl. Pelletier (1999, 2002, 2004)

Die Maßnahme konnte selbst unter den erschwerten Rahmenbedingungen eines produzierenden Großunternehmens (Daimler AG, Sindelfingen) reibungslos durchgeführt werden und ist somit problemlos auf verschiedene Unternehmensgrößen und Unternehmensarten übertragbar.

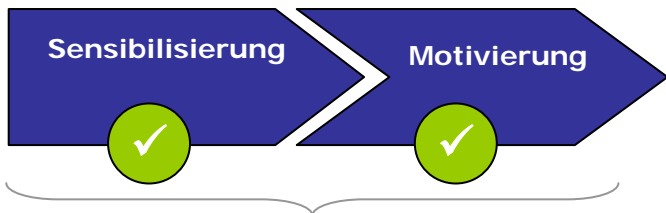
Nach einer Maßschneidung an die entsprechenden Rahmenbedingungen sowie die Zielgruppe ist ein ähnlich großer Erfolg und die Übertragbarkeit in andere Unternehmen sichergestellt.

Teilnehmeraussagen zufolge hat die Maßnahme einen direkten Einfluss auf das Gesundheitsverhalten.

Modernes Gesundheitsmanagement bedeutet nicht nur die Aktivierung der Mitarbeiter durch das Angebot vielfältiger Aktivitäten, denn...



... mit dieser Vorgehensweise erreicht man nur die „Motivierten“, welche sich (auch außerhalb des Unternehmens) bereits um ihre Gesundheit kümmern. Die Mitarbeiter, welche Unterstützung und Motivation zu einem gesünderen Lebensstil benötigen, werden dadurch nicht erreicht! Hier sind andere Methoden und Vorgehensweisen gefragt:



"Erster Schritt" und Grundvoraussetzung für eine **Verhaltensänderung.**

Das **"GruppenCoaching"** greift diese wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse auf und transferiert sie in die Unternehmenspraxis.

Welche zukünftigen Vorteile bietet die Vorgehensweise?

Diverse Studien konnten bereits aufzeigen, dass isolierte Inselmaßnahmen (bspw. Rückenschulen, Ernährungsberatungen, etc.), welche im “Gießkannen-Verfahren“ umgesetzt werden, nie besonders lange Wirkung zeigen. Sie erreichen lediglich die Personengruppe der “Motivierten“, welche bereits in Eigenverantwortung das Thema Gesundheit bearbeiten.

Die große Personengruppe der “Unmotivierten“ wird durch direkte Aktivierung nicht erreicht (siehe Modell).

Diese Mitarbeiter verursachen jedoch in den meisten Fällen den größten Teil der anfallenden Kosten im Unternehmen. Dabei gehen aktuelle Studien von insgesamt ca. € 750.- pro Mitarbeiter und Fehltag aus! Dass es sich also lohnt diesen Bereich zu überdenken, liegt auf der Hand.

Ohne motivationale Grundlagen sind nachhaltig positive Effekte nicht zu erzielen.

Hier setzt das „**GruppenCoaching - Fit in die Zukunft**“ neue Maßstäbe und greift aktuellste, wissenschaftliche Erkenntnisse auf, um das Gesundheitsmanagement der Zukunft erfolgreich zu gestalten.

meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH

Postadresse:

Heilbronner Straße 165
D-70191 Stuttgart

Telefon:

0711 - 28 43 0 - 10

Email:

info@meister-leistung.com

Web:

www.meister-leistung.com





Die Firma meisterleistung Bewegung und Coaching GmbH wurde im Namen des Landes Baden-Württemberg vom Wirtschaftsministerium im Juli 2006 ausgezeichnet.