«Future fit» von MediCongress: tolle Motivation und weit mehr als nur Information

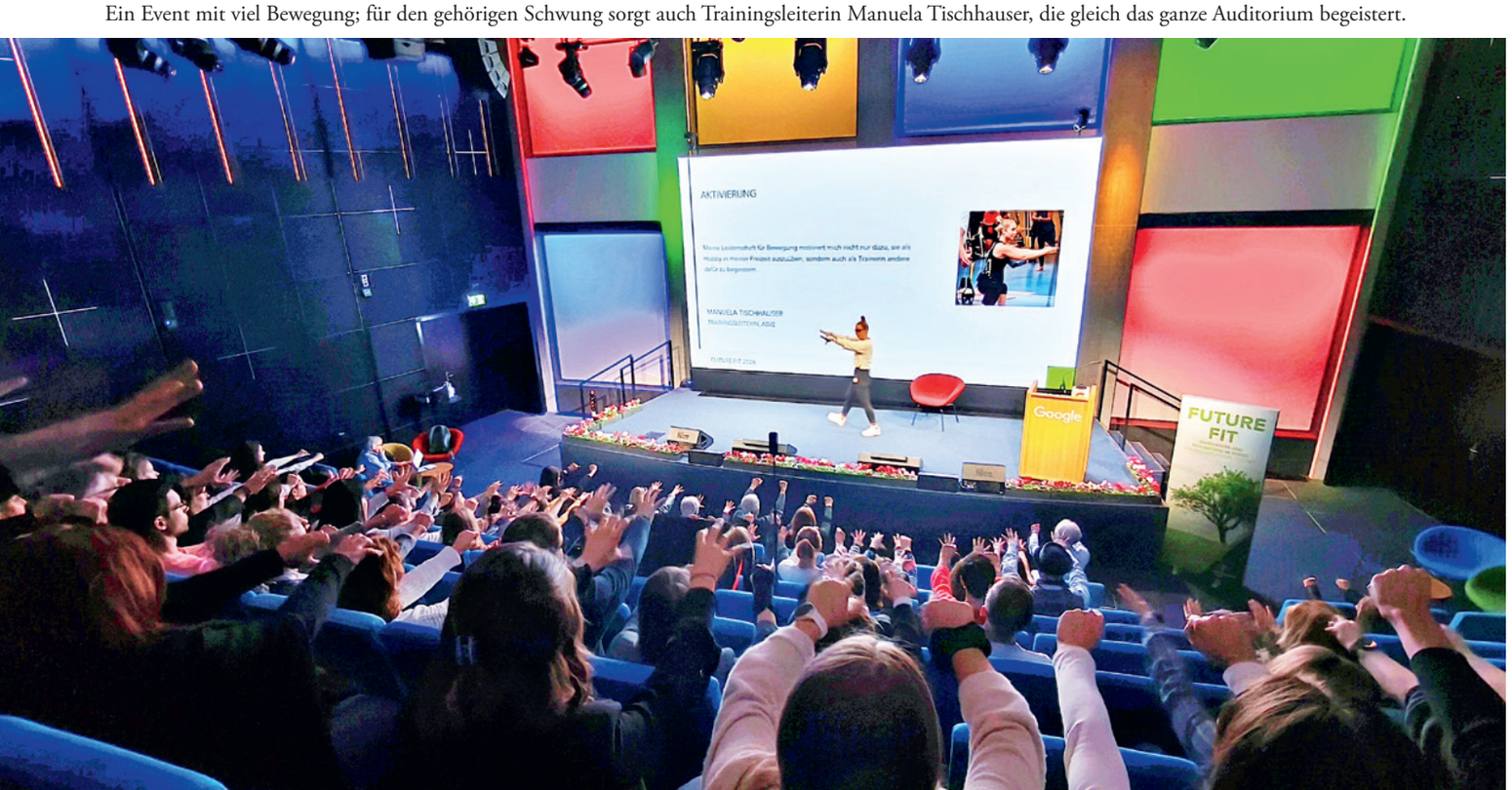
Ernst nehmen, Vorbild sein, Pausen machen und gesund bleiben

Wer Verantwortung im Personalwesen, fürs Betriebliche Gesundheitsmanagement oder generell als Führungskraft trägt, weiss: Gesundheit entscheidet über Top-Leistungen und Stabilität. Steigende Absenzen, mentale Belastung und physische Überlastung sind keine Ausnahmen mehr, sondern Teil des Arbeitsalltags. Brutal können sich Stress und Burnout auswirken. Gute Absichten reichen nicht fürs Gegensteuern nicht – es braucht klare Entscheidungen, wirksame Strukturen und Führung mit Verantwortung. In Zürich profitierten die BesucherInnen von erstklassigen Ratschlägen. Schwungvolle Bereicherung waren dabei tolle Bewegungstipps von Manuela Tischhauser, Workshops und viele persönliche Gespräche bei gesunder kulinarischer Begleitung. So kam auch der Spassfaktor niemals zu kurz.

Die Problematik ist aber dennoch eine enorme und es geht im wahrsten Sinne des Wortes ans Lebendige. David Fricke, Psychologe bei Google, zeigte die Fakten. Unsicherheit, Angst vor Versagen und Depressionen liegen nahe beieinander. Neurologisch ist es die Amygdala im Gehirn, die wie ein Rauchmelder eine Alarmsituation herbeiführt. Gefahren würden aber oft als zu gross eingeschätzt, Menschen reagieren wie gelähmt und ihr Denken ist eingeschränkt – und das ist alles andere als gesund. «Wir brauchen psychologische Sicherheit, um negativen Auswirkungen vorzubeugen», unterstrich Fricke. «Dazu gehört auch, Fehler zuzugeben, ohne Angst vor negativen Konsequenzen haben zu müssen. Wir müssen zwischenmenschliche Risiken gesichert eingehen können, eine Feststellung, die auf die berühmte US-Psychiaterin Amy Edmondson zurückgeht.»

Psychologische Sicherheit ist eine solide Basis, um mit Abhängigkeiten und Beziehungen unterschiedlichster Art besser umzugehen, sie verschafft klare Strukturen und Aussagen und löst positives Verhalten aus. Das geschieht in einer Welt der Diversität, die zu unterschiedlichen persönlichen Perspektiven führt. «Wichtig ist es nun, dass diese Unterschiede kundgetan werden, damit positive Entwicklungen möglich werden.» Fricke zeigte anhand einer Grafik das Verhältnis zwischen Ansprüchen und psychologischer Sicherheit: Ist beides tief, besteht Apathie. Bestehen hohe Ansprüche, entsteht Angst, während bei geringen Ansprüchen und hoher Sicherheit eine Komfortzone herrscht. Ein wünschbares lernendes Umfeld hingegen wird durch hohe Ansprüche und hohe Sicherheit erreicht. So vermögen sich auch typische Reaktionen zu ändern: statt zynisch werden sie offen, neugierig und

Ein Event mit viel Bewegung; für den gehörigen Schwung sorgt auch Trainingsleiterin Manuela Tischhauser, die gleich das ganze Auditorium begeistert.



«Psychologische Sicherheit ist die beste Prophylaxe gegen Stress und Burnout», betont David Fricke (links). «Und regelmässige Pausen sind Gold wert», unterstreicht Roger Sigrist (Mitte). Oliver Neumann zeigt die fast unbegrenzten digitalen Möglichkeiten fürs Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

sogar wohlwollend. «Es gibt daher drei wichtige Regeln für Führungskräfte: keine Schuld zuweisen, selber in den Spiegel sehen sowie Lösungen und bessere Prozesse auslösen – Vorbild sein.»

Pausen sind Gold wert

Roger Sigrist, Coach, Superviser und Teamentwickler, kennt ein tolles Mittel gegen Stress und Burnout: Pausen. Wie wichtig die sind, zeigt die Zahl von 6.5 Milliarden Franken an Kosten, ausgelöst durch Stress und Burnout. Pro Tag und erkrankte Person sind das rund 1000 Franken. Und die Statistiken zeigen noch Bedrohlicheres: 25 % aller Menschen in der Schweiz fühlen sich Burnout-bedroht, 42 % leiden unter Stress und 52 % sind emotional erschöpft. Wer durch Burnout ausfällt, fehlt im Schitt 218 Tage am Arbeitsplatz. Auslöser für die Krise sind Konflikte am Arbeitsplatz, Überlastung, fehlende Wertschätzung, Fachkräftemangel und digitale Überflutung. Daraus entstehen neurowissenschaftliche Effekte: Dazu gehören der Dopamin-Loop. Das ist die variable Belohnung durch übermässigen Digitalkonsum und funktioniert wie bei Spielautomaten. Strukturell nimmt die graue Substanz im präfrontalen Cortex ab, funktional erfolgt fragmentierte Aufmerksamkeit. Das ganze Verhalten ist suchtähnlich. «Die gute Nachricht ist jedoch», so Sigrist, «Neuroplastizität funktioniert in beide Richtungen. Pausen und bewusster Medienkonsum können unser Gehirn schneller umtrainieren als wir denken.»

Achtsamkeit sei dabei das Zauberwort. «Das bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment (hier und jetzt) zu sein ohne zu bewerten. Es geht darum, wach zu sein, nicht perfekt», betonte Sigrist. Zahlreiche, namentlich grosse Firmen haben das erkannt und fördern die Gesundheit am Arbeitsplatz. Wer physisch und psychisch gesünder unterwegs ist, ist auch wesentlich empathischer. Ein gesteigertes Immunsystem und mehr Schlaf sind gut fürs soziale Leben und die gesellschaftliche Integration.

Pausen sollten gezielt geplant werden: «Bei ersten Anzeichen von Ermüdung oder alle 60 bis 90 Minuten. Pausen können fürs Aufstehen, Fenster öffnen, kurzes Dehnen und bewusstes Atmen genutzt werden. Wer wach ist, ist weit mehr vor Fehlern gefeit. Eine gute Führung besteht auch hier im Vorbild sein – Pausen selbst sichtbar praktizieren.»

Online-Selbsthilfetraining

Birgit Schmid, Leiterin Psychologie santé24, beleuchtete die Ausgangsbasis für das Betriebliche Gesundheitsmanagement: «Präventionsangebote reichen nicht: Workshops sensibilisieren, sie helfen aber nicht bei ausgeprägteren Belastungen. Psychotherapie ist hochschwellig: Mitarbeitende haben Hemmungen davor. Selbst eine Behandlung alleine reicht nicht aus, denn TherapeutInnen und PsychiaterInnen berücksichtigen die Rückkehr an den Arbeitsplatz oft zu wenig. Falsch ist weiter die Annahme, eine Rückkehr an den Arbeitsplatz dürfe erst nach Symptomfreiheit erfolgen – dabei kann gerade Arbeit stabilisierend wirken. Es sei auch nicht richtig, wenn Belastun-

Prof. Dr. Peter Sandor weist auf regelmässiges Bewegen hin, was die geistige Fitness fördert, während Dr. Evelyn Mauch deutlich macht, dass das Engagement von Unternehmen fürs BGM unentbehrlich ist.

gen personalisiert werden und ebenso wenn Überforderung im Unternehmen erkannt werden, aber das Wissen zum Ansprechen fehle. Nötig sei vielmehr eine ebenso niedrigschwellige wie rasch verfügbare Unterstützung.

Einen grossen Nutzen verspreche es, wenn Führungskräfte nahe an den Mitarbeitenden sind, wenn sie frühzeitig allfällige Veränderungen und Frühwarnzeichen erkennen, den Mut aufbringen, Beobachtungen anzusprechen, wirksam zu handeln und nicht selber zu therapieren, sondern Unterstützung zu beiziehen und Begleitung sicherzustellen. santé24 bietet Beratung für Unternehmen, welche die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden verbessern möchten. Betroffene Mitarbeitende erhalten wahlweise ein begleitetes Online-Selbsthilfetraining oder eine telepsychologische Beratung. Diese Massnahmen können eine positive Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden haben.

Fallen Mitarbeitende durch eine hohe Belastung am Arbeitsplatz aus, kommt das Unternehmen teuer zu stehen. Nach Berechnungen des SWICA Präventionsmanagements basierend auf Zahlen des Bundesamts für Statistik kostet Unternehmen ein Absenztag im Durchschnitt 1250 Franken. Um dem Stress im Arbeitsalltag besser begegnen zu können, bietet santé24 mit Job-Balance für Betroffene eine rasche Unterstützung. Ziel der Online-Selbsthilfe-Trainings und der telepsychologischen Beratung ist es, die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden zu verbessern und eine positive Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu erzielen. Welches der beiden Angebote im jeweiligen Fall besser passt, wird bei einem Erstgespräch gemeinsam bestimmt. In allen Fällen bestehen vielseitige Vorteile: rasche professionelle Unterstützung durch psychologische Fachpersonen, flexible Betreuung neben der beruflichen Tätigkeit und das Streben, dass Arbeitnehmende nach Möglichkeit im Arbeitsumfeld bleiben.

Fit im Kopf – fit im Job

Gesunde Mitarbeitende sind unverzichtbar. Prof. Dr. med. Peter Sandor, CMO ZURZACH Care, unterstrich diese Tatsache: «Nur ein gesundes und leistungsfähiges Gehirn kann Entscheidungsprozesse mit hoher Präzision erbringen. Die Basis für Entscheidungen und generell für ein gutes Leben liegt in der Hirngesundheit, der ‹Brain Health›. Das Gehirn ist unsere Steuerzentrale, der Sitz unseres Erlebens und unserer Persönlichkeit, der Ort, wo Vernunft und Gefühl zu Hause sind. Es ist unser persönliches Universum.»

Sandor plädierte für einen «gesunde Lebensstil». Er charakterisierte ihn mit mindestens 30 Minuten Sport drei Mal pro Woche, obst- und gemüsereicher bezw. mediterraner Kost, regel-

Feine Analysen und praxistaugliche Tipps brachte das von Dr. Susanne Simon geleitete Podium mit (v.l.n.r.) Dr. Silke Schmidt Oggier, Noémi Swoboda, Dr. Karin Faisst, Rodolphe Eurin und Oliver Neumann.

mässiger Kontrolle und wo nötig Behandlung vaskulärer Risikofaktoren wie Blutdruck, Blutzucker und Fettstoffwechselstörungen. Absolut nötig sei ein Nikotinstopp. Dazu kommt Bewegung, für die ein Schrittzähler – in jedem Mobile eingebaut – Motivation bedeuten könne. «Das hat psychologischen Effekt. Es ist keine weitere Instruktion notwendig, wenn sich jemand dafür entscheidet, es zu probieren. Sportlich sind 10 000 Schritte pro Tag, aber es ist auch gut, einfach mal anzufangen und weiterzumachen.»

Interessant ist auch das Schlaf-Tracking: «Es ist wahrscheinlich eine zusätzliche Möglichkeit, die Hirngesundheit positiv zu beeinflussen. Auch das ist Geschmackssache und die Evidenz in diesem Bereich steckt noch in der Entwicklung. Abschliessende Aussagen zum Nutzen sind noch nicht möglich. Damit zu experimentieren, kann jedoch zur Selbstreflexion anregen und das Wohlbefinden günstig beeinflussen.»

Natürlich halte das Berufsleben immer wieder belastende Situationen bereit. Deshalb sei der psychische Trend wichtig, das Verhältnis positiver zu negativen emotionalen Erfahrungen. Ein positiver Trend liegt bei einem Quotienten ≥ 3 : 1 vor, d.h. wenn auf drei positive emotionale Eindrücke bloss einer oder weniger negative kommen. Nicht lockerlassen, gewinne auf jeden Fall. Man müsse zudem lernen, Abgründe zu überwinden: «Krankheiten können den geplanten Weg zum Gipfel verbauen. Der Hausarzt kann die Rolle eines Bergführers übernehmen und helfen, sicher zum Gipfel zu gelangen.»

Zufriedene Mitarbeitende sind auch gesünder

Ein erstes Fazit zeigte ein Podiumsgespräch, geleitet von Dr. Susanne Simon, Senior Partner TROCKLE Unternehmensberatung. Rodolphe Eurin, CEO Schulthess Klinik, unterstrich dabei: «Mitarbeiterzufriedenheit ist die beste Prävention. Das ist auch für unsere praktizierte Value Based Healthcare bestens geeignet, bei der wir messen, was der effektive Nutzen unserer Leistungen für die Patienten ist. Dieses Outcome wollen wir transparent machen. Zufriedene, engagierte Mitarbeitende sind dabei entscheidend.»

Oliver Neumann, CEO CyberHealth GmbH, wies auf vorhandene unterschiedliche persönliche Ansichten und Erfahrungen hin. Das könne teils altersbedingt sein und sei immer ernst zu nehmen: «Es gilt, auf individuelle Weise das Gesundheitsbewusstsein zu fördern. Diese Kompetenz müssen wir auch auf digitale Weise unterstützen. Fühlt sich ein Team wohl, entsteht gleichzeitig ein erstklassiges Arbeitsklima.»

Das Event-Programm stiess auf beste Resonanz. So freuen sich Moderatorin Dr. Susanne Simon (links) und MediCongress-CEO Doris Brandenberger.

«Dabei sind junge Mitarbeitende besonders herausgefordert», ergänzte Noémi Swoboda, Leiterin Betrieb & Entwicklung BGM Gesundheitsförderung Schweiz. «Es ist entscheidend, dass junge Menschen richtig ins Erwerbsleben starten können. Ein bedeutender Aspekt dabei ist die Förderung der Selbstverantwortung.»

Dr. Silke Schmidt Oggier, Medizinische Leiterin SWICA Gesundheitsorganisation santé24, betonte: «Wir müssen eine Arbeitsatmosphäre fürs Betriebliche Gesundheitsmanagement schaffen. Das Vertrauen in gute Führungskräfte verstärkt die psychologische Sicherheit. Das zu erreichen ist jedoch kein Sprint, es ist ein Marathonlauf. Besser geht das, wenn Menschen führen, die sich für Menschen interessieren und dabei authentisch wirken.

Dr. med. Karin Faisst, Amtsleiterin und Präventivmedizinerin im Gesundheitsdepartement St. Gallen, wies darauf hin, wie wertvoll es sei, sein Gegenüber immer voll wahrnehmen. «Wir müssen uns zudem immer wieder selber reflektieren. Das ist eine ständige Herausforderung, die wir richtiggehend lernen müssen. Gelangen wir zu gesunden Entscheidungen, entsteht eine Vorbildfunktion. Diese muss in der Unternehmensstrategie verankert werden.»

Prävention ohne Ausreden

Oliver Neumann, CEO CyberHealth GmbH, und ein Team sind intensiv unterwegs. Sie bieten 15 Kurse in vier Handlungfeldern, haben während der letzten fünf Jahre 250 000 Kurse durchgeführt, sind überall niederschwellig erreichbar und bieten Lösungen, die technisch individualisierbar und in unterschiedlichen Sprachen einsetzbar sind.

Neumann hat eine Vision: «Wir gestalten eine Welt, in der Gesundheit Dein Lebensbegleiter ist, denn über 60 % aller jährlich in der DACH-Region diagnostizierten Neuerkrankungen gelten als vermeidbar. Verhaltensänderungen wie Rauchverzicht, gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und Vorsorge spielen hierbei eine entscheidende Rolle.» – Leider zeigt der Alltag, dass Ausgaben für Prävention nur einen verschwindenden Bruchteil gemessen an den Gesundheitskosten ausmachen und Menschen zu wenig Geduld zum Vorbeugen zeigen. kurzfristige Belohnungen stehen über dem langfristigen Nutzen. Das äussere sich so: «Was ich heute will, ist wichtiger als das, was mir morgen hilft.» Verzögerung von Belohnung demotiviert – sofortige Wirkung motiviert: «Ich sehe nicht, ob es wirkt – also lass ich es.» Fazit: «Die Menschen scheitern nicht an mangelndem Wissen, sondern an emotionaler Distanz zur Zukunft, am Fehlen direkter Belohnung, an der Überforderung durch komplexe Gesundheitsentscheidungen und durch Einflüsse des Alltags.»

Apps, Tracker & Co.

Für Motivation sorgen können digitale Gesundheits-Apps, Tracker oder Smartwatches, weil sie sofortige Rückmeldungen geben bezüglich Fortschritt, Vitalwerten oder Bewegung. Gamification belohnt das Verhalten, nicht nur Ergebnisse. Ein weiterer spannender Weg besteht in der Digitalisierung der Zukunft. Dazu wird der digitale Zwilling geschaffen. Er zeigt zwei Wege, zwei Zukunftszenarios: den präventiven Zwilling versus den passiven Zwilling. Analysen zeigen, dass der gesund lebende präventive Zwilling 24 Jahre mehr an gesundem Leben geniesst sowie ein um 40 % geringeres Demenzrisiko und eine um 15 – 24 % geringere Sterblichkeit aufweist. Der passive Zwil-

ling hingegen leidet weit mehr unter Krankheiten und verursacht das Dreifache an Gesundheitskosten. Neumann: «KI zeigt die Wege. Entscheiden musst Du. Digitalisierung hilft.»

Damit der Einstieg leichter fällt, hat das Cyber-Health-Team den Speed-Hackathon entwickelt. «Das heisst Prävention ohne Ausreden. In 30 Minuten werden mit den Teilnehmenden fünf Etappen bewältigt: Einstieg (Challenge), Barrieren (Probleme und Ausreden sichten), Hacks (Probleme knacken, Mini-Lösungen erarbeiten), Pitches (Ergebnisse festhalten) und Verdichtung (Top-Hebel zum nachhaltigen Erfolg bestimmen). Der Weg ist klar: «Nicht Wissen ist das Problem, sondern der Alltag. Gesunde Entscheidungen scheitern oft an Konflikten. Was sichtbar, einfach und geplant ist, passiert eher. Selbstverantwortung braucht Struktur, nicht nur Motivation. Kleine Schritte schlagen grosse Vorsätze.»

Mentale Gesundheit muss durch die Unternehmen gefördert werden

Diese Meinung vertrat Dr.med. Evelyn Mauch, Leitende Ärztin Telemedizin santé24. Es gehe dabei um Erkenntnisse der Neurowissenschaft, der Förderung der Achtsamkeit und der emotionalen Intelligenz. «Psychologische Sicherheit ist wichtig. Im Dauerstress entsteht keine Kreativität. Diese jedoch führt zu Innovationen, was unabdingbar für erfolgreiche Unternehmen ist. Voraussetzung dafür sind gesunde Mitarbeitende. Erfolgreich ist nur, wer die besten, die gesündesten Bedingungen für die alles entscheidenden Mitarbeitenden schafft. Solchen Unternehmen gehört die Zukunft.»

Kluge und weitsichtige Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeitenden bei mentalen Problemen, stellen Informationsmaterial zur Verfügung, leisten Hilfe beim Stressmanagement und bei Suchtproblemen, beraten bei allen Fragen von Mental Health, Selfcare und Wellbeing, helfen bei Mobbing am Arbeitsplatz und bauen gezielte Organisationsstrukturen auf, die Akzeptanz vermitteln. Gute Gespräche im Team seien zu fördern, dazu gehöre auch eine gesunde Portion Spass, denn «Spass gibt ein tolles Gefühl, Stress andererseits treibt Leute in die Flucht. Führungskräfte gestalten die Unternehmenskultur, welche die beste Basis für erstklassige Leistungen darstellt. Sie müssen aktiv wirken, wobei ein gutes Gespräch oft mehr bewirkt als hundert Seiten eines Strategiepapiers.»

Weitere Informationen

www.medicongress.ch

Universität St.Gallen
Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis

Institut Neumünster

Systemisches Management im Gesundheitswesen (CAS-HSG)

DIE FÜHRENDE MANAGEMENT-AUSBILDUNG FÜR HEALTH PROFESSIONALS

Start: 25. August 2026 - 3. September 2027
Dauer: 25 Tage in 6 Modulen

- integrativ, praxistauglich, lösungsorientiert und verantwortungsbewusst
- schafft optimalen Zugang zu einem exzellenten Kompetenz-Netzwerk
- stärkt nachhaltig die eigene Führungswirksamkeit

Alle Informationen und Anmeldung unter: www.unisg.ch

APPROVED BY SIWF FMH ISFM