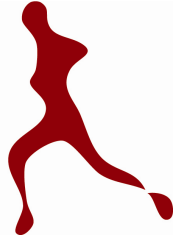


Führungskräfte – Manager der Gesundheit?

**Einsatz von Monitoring- und Feedbacksysteme
im Betrieblichen Gesundheitsmanagement**

Klaus Weiß



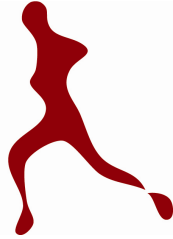
Führungskräfte = Höchstleistung?

Essen.

Fach- und Führungskräfte in Deutschland haben 2008 **viel gearbeitet**, **wenig Urlaub** genommen, und sind trotzdem zufrieden: Das ist das Ergebnis einer Umfrage, die die FOM Fachhochschule für Oekonomie & Management in Essen unter 302 Selbstständigen, Managern und Fachangestellten durchführte.

Damit wurde der Trend der Vorjahre bestätigt.

46 Prozent der Befragten arbeiten **45 bis 59 Stunden** pro Woche, fast jeder Zehnte leistet 60 und mehr Arbeitsstunden. Insgesamt schätzen knapp **67 Prozent** der Teilnehmer ihre **Arbeitsbelastung als hoch** bzw. **sehr hoch** ein. Von den durchschnittlich 29 Tagen Urlaubsanspruch lösten die Fach- und Führungskräfte **nur 24,5 Tage** ein. Dennoch sind fast **77 Prozent** der Fach- und Führungskräfte **zufrieden** mit ihrer Arbeit.

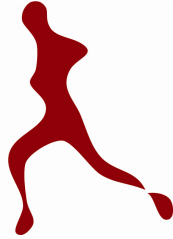


Längst haben auch Hochqualifizierte keine
Stellung auf Lebenszeit mehr in den Firmen;

Karrierewege werden schwieriger.

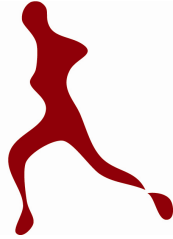
"Indem der Anteil der hochqualifizierten
Angestellten in den Betrieben steigt,
verlieren sie ihre vormals **privilegierte
Stellung**",

Fast alle 80 Befragten sagen, dass es
**weniger Personal und höhere
Leistungsanforderungen** gibt,
mehr Verantwortung der Führungskräfte
und ein ausgefeiltes Controlling. "Man
kann keinen mitziehen", sagt ein
Befragter



Führungskräfte = Stressmanage® ment

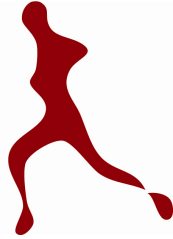




Führungskräfte - Stress-Symptome

- **Überforderung und Erschöpfungszustände**
- **Berufliche Identitätsprobleme und Sinnkrisen**
- **Depressionen**
- **Diffuse Ängste und Panikgefühle**
- **Psychosomatische Erkrankungen**
- **Entwicklung von Suchtverhalten**
- **Konzentrationsstörungen und Kreativitätsstau**
- **Störung der Work-Life-Balance mit der Folge von Ehe- und Beziehungskrisen**

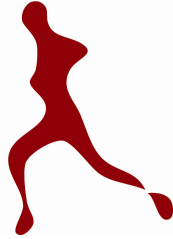
Bewegung und körperliche Aktivität steigern die Ressourcen



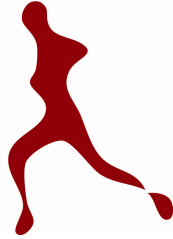
Führungskräfte - im Freizeitstress?



**Aus sportwissenschaftlicher Sicht
sind die gewählten Sportarten oft
Stress erhöhend und nicht Stress reduzierend**



Verantwortung als Führungskraft für gesundheitsgerechte Arbeitssituationen zu übernehmen und dieser Aufgabe gerecht zu werden verlangt nach Kenntnissen, Selbsterfahrungen und einem guten Einschätzungsvermögen bezüglich der eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

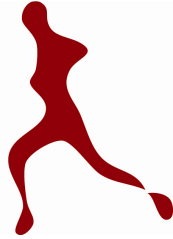


Führungskräfte - Selbsteinschätzung

Personal Training und Coaching mit der Unterstützung von Feedbacksysteme kann die Sensibilität und Selbsteinschätzung der Teilnehmer verbessern.

Zahlen und Fakten unterstützen hier oft mehr als Wort und Gefühle.

Durch Feedbacksysteme sind persönliche Situationen konkreter zu beurteilen.



Führungskräfte - Monitoring



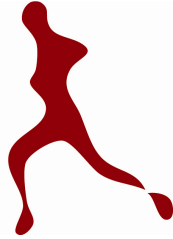
Body Monitoring System



Tragedauer

Nonstop bis zu

10 Tagen möglich



Parameter

Accelerometer

Beschleunigungs- und Bewegungssensoren vertikal und horizontal

Skin Temperature

Messung der Hauttemperatur

Near-Body Temperature

körpernahe Umgebungstemperatur

Step Counter

Anzahl der Schritte während der Aufzeichnung

Galvanic Skin Response (GSR)

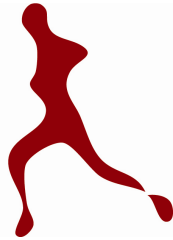
Hautleitfähigkeit

Heat Flux

Wärmeaustausch zwischen der Hauttemperatur und der körpernahen Temperatur

Energy Expenditure

Energieverbrauch im Durchschnitt und bei körperlichen Aktivitäten über 2,5 bzw. 3,0 METs



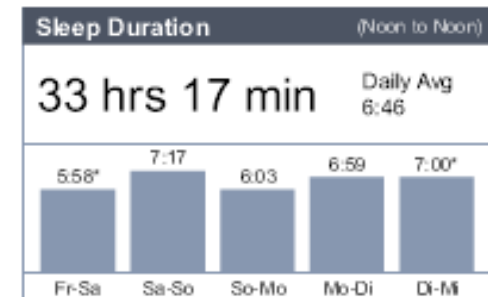
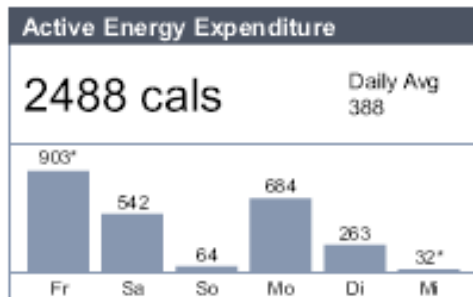
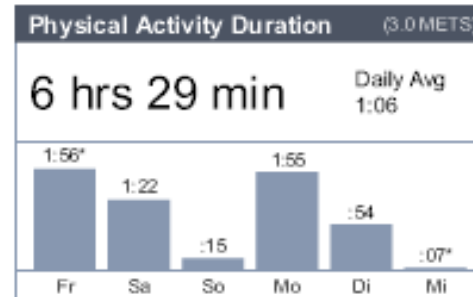
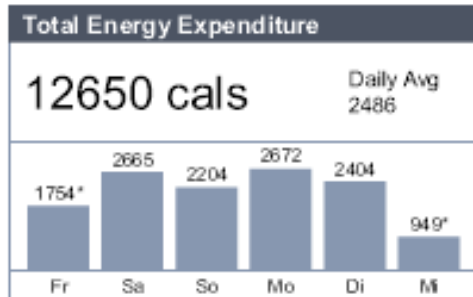
Ergebnisse

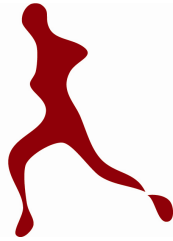
Start Time
Fr 23 Jun 2006 14:50

End Time
Mi 28 Jun 2006 11:02

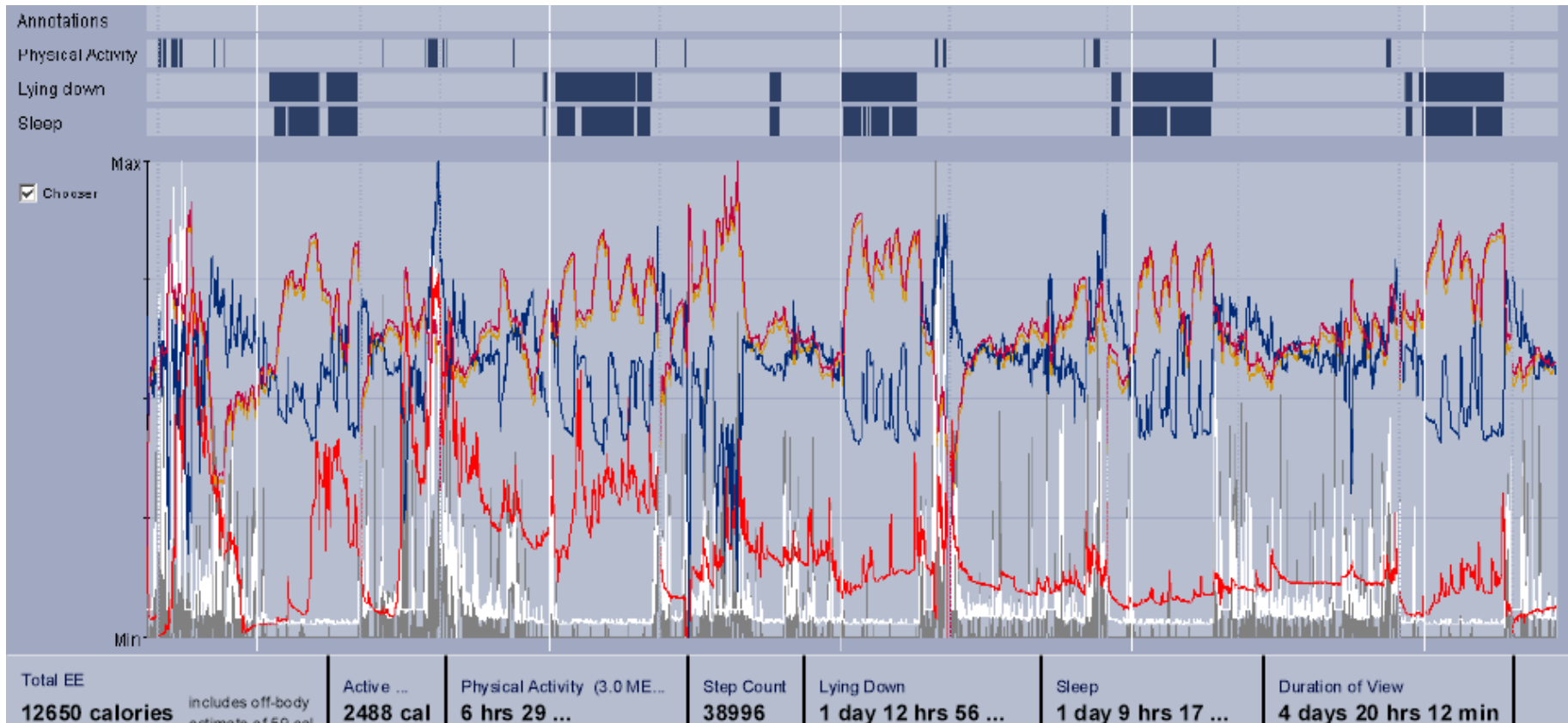
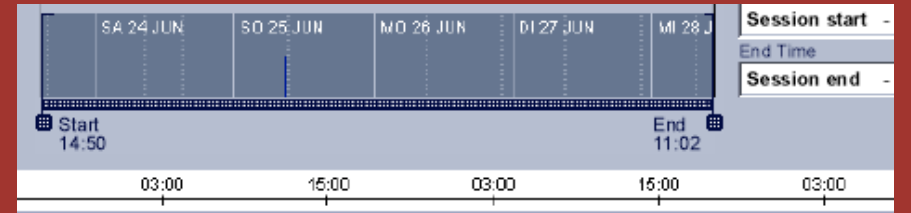
Duration of View
4 days 20 hrs 12 min

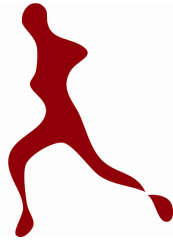
Duration on-body
4 days 19 hrs 21 min (99%)





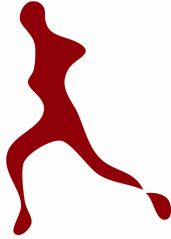
Ergebnisse





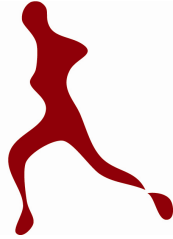
Ergebnisse



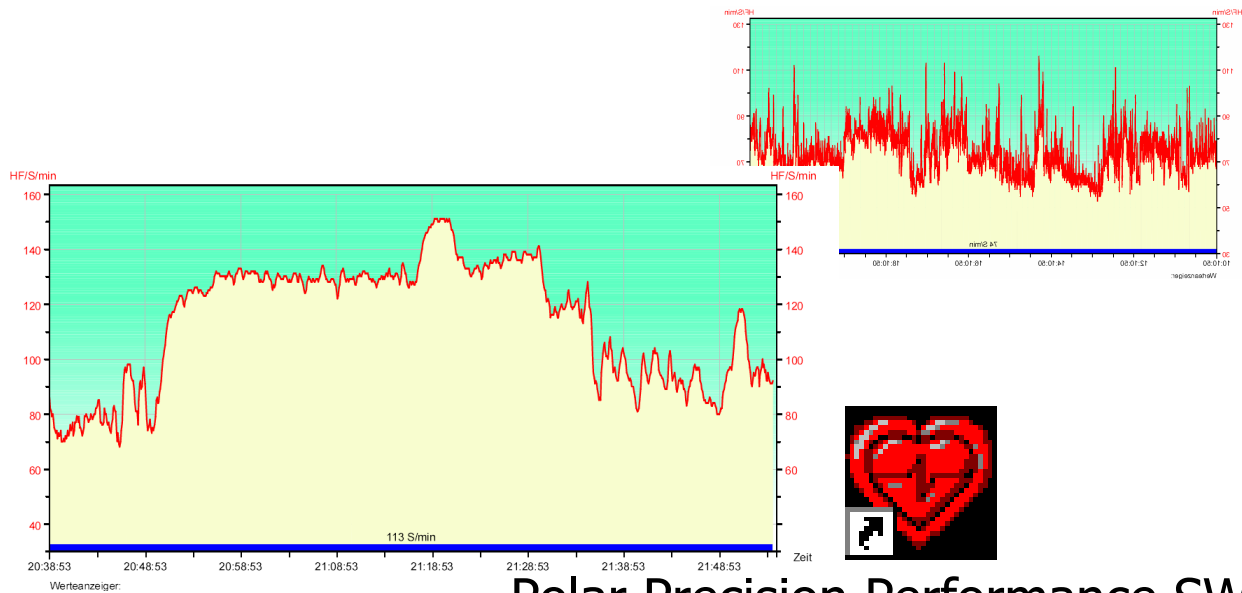


Ergebnisse

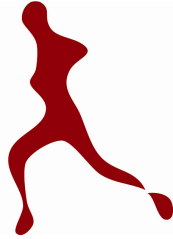
- **Beurteilung des Aktivitätsniveau**
 - **Energieverbrauch**
 - **Schrittzahl**
- **Einschätzung der Regeneration durch die Beurteilung der Liege- und Schlafsituation**
- **Beurteilung der Stressregulation**



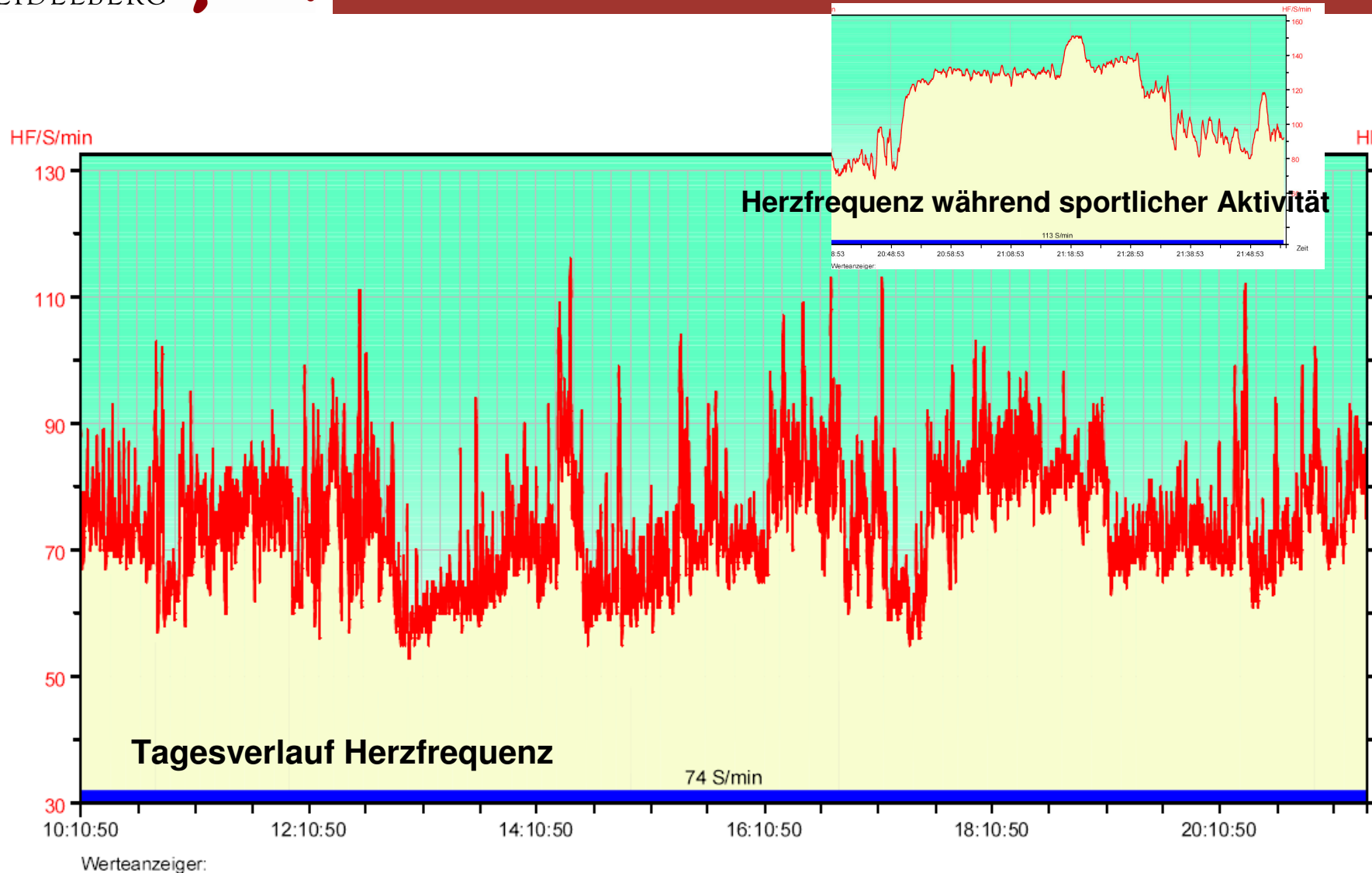
Monitoring Herzfrequenz

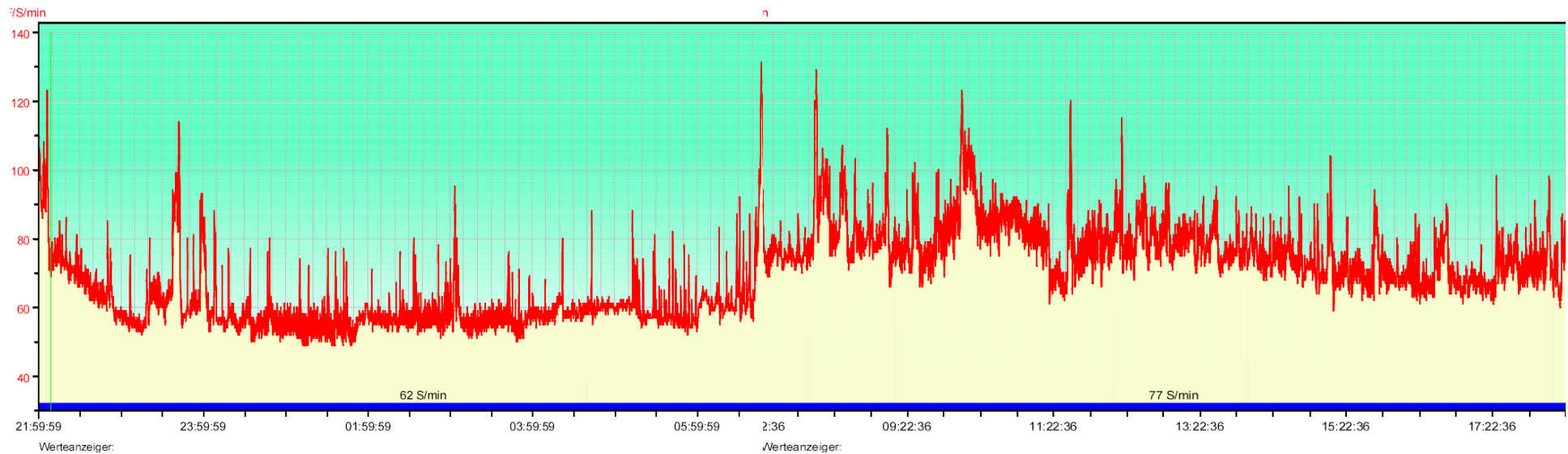
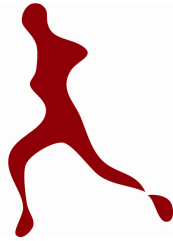


Polar Precision Performance SW.Ink

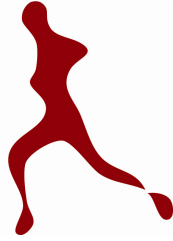


Monitoring Herzfrequenz

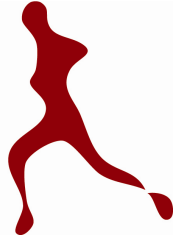




**22 Stunden Aufzeichnung
(neu bis zu 36 Stunden und Auswertung der Herzfrequenzvariabilität möglich)**



- **Feedbacksysteme sind heute weitgehend nutzbar (stören nicht)**
- **Ergebnisse sind für individuelle Betreuungskonzepte wertvoll**
- **Situationen am Arbeitsplatz und der aktuellen Lebenssituation können analysiert werden**
- **Ergebnisse können für individuelle Betreuungskonzepte**
 - **Stressreduktion**
 - **Gewichtsmanagement****genutzt werden.**



**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**