

# GESÜNDER LEBEN –

## Ein webgestützter Coach hilft

Fehltag, Fluktuation und schlechte Produktivität verursachen in Unternehmen jährliche Kosten in Höhe von 121 Milliarden Euro (Gallup-Studie 2010). Immer mehr Unternehmen versuchen, mit betrieblichen Gesundheitsangeboten wie Yoga-kursen, Massagen oder anderen Einzelmaßnahmen vorzubeugen. Aber viele der nach Feierabend angesetzten Kurse geben nur einen kurzen Impuls und die Wirkung verpufft im Alltag schnell wieder. Nachhaltiger ist ein webbasiertes Coaching, das Beschäftigten flexibel und bezahlbar die Chance bietet, sich individuell bei der dauerhaften Verwirklichung der persönlichen Gesundheitsziele begleiten zu lassen.

Abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und wenig Stress – fast jeder weiß theoretisch, was zu einer gesunden Lebensführung gehört. Aber die Praxis sieht meist anders aus. „Lieb gewonnene Gewohnheiten, wenig Zeit und die Hektik des Alltags lassen gute Vorsätze schnell wieder verblässen“, weiß Armin Lutz, Geschäftsführer der danova GmbH in Erlangen. „Dabei wird es immer entscheidender, die Menschen zu einem dauerhaft gesunden Lebensstil zu motivieren.

Wir alle arbeiten immer mehr und leben länger. Je früher jeder Einzelne die Verantwortung für sich übernimmt, desto mehr Lebensqualität kann er beruflich und privat genießen und vermeidet dadurch massive gesundheitliche Einschränkungen.“

danova bietet ein individuelles Coaching an, mit dem Unternehmen auf breiter Basis die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern können. Wie läuft das Ganze ab und worum geht es? Diese Fragen werden vorab in einem Impulssminar geklärt, dem ein neuer Teilnehmer entweder online per Webinar folgt oder das vor Ort im Unternehmen für die ganze Belegschaft durchgeführt wird.

Nach der Anmeldung im Coaching-Portal beantwortet jeder zunächst gezielt ausgewählte Fragen zu seiner Lebensweise. Durch eine sofortige elektronische Auswertung erhält er z.B. erste Informationen über eine mögliche Umsetzung von Stressbewältigungsstrategien und andere alltagstaugliche „Sofortmaßnahmen“. Danach steht im nächsten Schritt ein ausführlicher Gesundheitscheck an. Hier wird

nach sportlichen Aktivitäten, beruflichen oder privaten Stressfaktoren gefragt, auch das Thema Ernährung wird analysiert. Wie oft stehen beispielsweise Nudeln auf dem Speiseplan, wie oft und wie intensiv bewegt er sich wöchentlich, hat der Einzelne Stresssymptome wie z.B. Einschlafprobleme? Die Analyse deckt ganz gezielt Optimierungsmaßnahmen in den einzelnen Bereichen auf.

Zum Programm gehören regelmäßige persönliche Coachinggespräche durch einen erfahrenen Psychologen, Ernährungs- oder Sportwissenschaftler. „Jeder Teilnehmer definiert anfangs seine ganz persönlichen Ziele“, erläutert Lutz. „Einer möchte einige Kilos abnehmen, ein anderer sucht eher nach Entspannungstipps und Möglichkeiten für bewusste Pausen während der Arbeit. Um langfristig motiviert und erfolgreich zu bleiben, müssen die Ziele realistisch sein.“

In der telefonischen Expertenbegleitung werden Erfolge und auch Hürden besprochen.



der an die Aufgaben und guten Vorsätze. „Ganz wesentlicher Baustein unseres Konzepts ist neben der persönlichen Beratung die Erfolgskontrolle. Wir analysieren, was der Teilnehmer erreicht hat und welche neuen Ziele darauf aufbauen können“, so BGM-Experte Lutz. danova empfiehlt den Teilnehmern eine Laufzeit von einem Jahr, aber auch kürzere Zeiten zum eigenen Kennenlernen und Bewerten sind möglich. „Es dauert mindestens drei Monate, bis sich das Verhalten eines Menschen dauerhaft ändert“, erklärt der Geschäftsführer. „Die Unterstützung durch den vertrauten Coach motiviert und gibt die nötigen Impulse, auch wenn es mal nicht so schnell voran geht wie geplant.“

Das Programm beinhaltet neben 6 proaktiven Coaching-Telefonaten die Bereitstellung von persönlichen und einfach in den Alltag integrierbaren Ernährungs- und Trainingsplänen, Tipps und Übungen zum Thema Stressabbau und Entspannung und auf das Individuum zugeschnittene Informationen. Auch bietet die Plattform ständige Analysemöglichkeiten und die Dokumentation der eigenen Entwicklung.

Die technische Unterstützung des Coachings und der Einsatz neuer Medien machen den persönlichen Coach für die breite Belegschaft bezahlbar. 30 Euro kostet die Teilnahme am Programm pro Mitarbeiter und Monat – am Tag einen Euro, also weniger als ein coffee to go.

Mehr Informationen unter [www.danova.de](http://www.danova.de).

Im Anschluss erhält der Einzelne jedes Mal exakt auf ihn zugeschnittene Tipps und Hilfestellungen – das können Rezepte für vitaminreiche Gerichte oder Trainingspläne für den Lieblingssport sein. Regelmäßige Newsletter erinnern immer wie-