

Jonas Treixler



Till Treixler



Michael Treixler



Führungskräftegesundheit zwischen eigener Resilienz, extremer Leistungsanforderung und gesundheitlichen Mitarbeiterressourcen Ein "Magisches Dreieck"

"Nur wer selbst stark ist, kann anderen helfen!"

Dem „Magischen Dreieck“ aus eigener Resilienz (Gesundheit), extremer Leistungsanforderung und gesundheitlichen Mitarbeiterressourcen ist jede Führungskraft tagtäglich ausgesetzt. Der wirtschaftliche Leistungsdruck stellt für deutsche Betriebe ein zunehmendes Problem dar. Der Anspruch der Unternehmen an ihre Führungskräfte und Mitarbeiter steigt stetig, so dass die gleiche Arbeit von immer weniger (älter werdenden) Personen in immer kürzerer Zeit erledigt werden muss. Somit ist zu befürchten, dass bei einer dynamischen Verschlechterung der Arbeitsbedingungen nicht nur Mitarbeiter, sondern auch Führungskräfte unter der Verdichtung der Arbeitszeit und der ständigen Erreichbarkeit leiden und in höherem Maße als früher gesundheitliche Schäden davontragen werden.

Die körperliche Gesundheit ist die Basis, auf der alle weiteren Dimensionen einer erfolgreichen Führungskraft aufbauen. Besonders die physische Gesundheit wird durch den überdurchschnittlich langen Arbeitstag bei meist körperlich inaktiver sitzender Tätigkeit, zu wenig Zeit für Pausen und Nahrungsaufnahme und stressigem Alltagsgeschäft negativ beeinflusst. Die Intensität dieser dauerhaft „ungesunden“ Berufsausübung legt die Vermutung nahe, dass kardiovaskuläre Risikofaktoren in dieser Berufsgruppe besonders ausgeprägt sein müssen, da in vielen Studien bewiesen werden konnte, dass vor allem Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress sowie weitere Risikofaktoren für ein erhöhtes KHK-Risiko verantwortlich sind.

Seit Jahrzehnten wird das Klischee vom gestressten Manager *kolportiert*, dessen Herzinfarkt als eine „Berufserkrankung“ und damit als eine zwangsläufige Folge des Berufs in Kauf genommen wird.

Aus diesem Grund soll im *ersten Schritt* über die Gesundheit von über 5.000 Führungskräften über einen Beobachtungszeitraum von 12 Jahren berichtet werden. Im Rahmen einer SKOLAMED-Längsschnittstudie soll mit Hilfe des PROCAM-Risiko-Scores (individuelles exzessives Infarktisiko) die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos bei dieser Berufsgruppe bewertet werden (Jonas Treixler).

Im *zweiten Schritt* soll in einer SKOLAMED-Querschnittstudie dargestellt werden, dass die körperliche Fitness nicht nur einen positiven Einfluss auf das kardiovaskuläre Risiko bei Führungskräften hat, sondern dass gesunde und sportlich aktive Führungskräfte ihre psychosozialen Stressfaktoren besser kompensieren können, leistungsfähiger, gesünder und zufriedener sind als Führungskräfte, die sich nicht um ihre physische Fitness kümmern (Till Treixler).

Im *dritten Schritt* soll der Zusammenhang zwischen dem Umgang mit der eigenen Gesundheit und der der Mitarbeiter thematisiert werden, denn Führungskräfte mit niedrig ausgeprägtem persönlichem Gesundheitsbewusstsein kümmern sich auch nicht um die Entlastung und Gesundheit ihrer Mitarbeiter (Michael Treixler).

Jonas Treixler (MBA, BGM-Fachmann IHK-Zert.)

Till Treixler (B.A, BGM-Fachmann IHK-Zert.)

Michael Treixler (Geschäftsführender Gesellschafter der SKOLAMED GmbH)

Jonas, Till und Michael Treixler
Bergheimerstr.15, 50181 Bedburg
Tel.: 02223-2983-0, E-Mail: treixler@skolamed.de
Internet: www.skolamed.de