

Gesund gecoacht

Auch im beschaulichen münsterländischen Steinfurt hat sich in den vergangenen Jahren die Arbeitswelt in der Kreissparkasse deutlich verändert. Eine Folge dieser Veränderung sind zunehmende psychische Belastungen für viele Mitarbeiter. Denn mit der zunehmenden Komplexität und Dynamik moderner Lebens- und Arbeitsprozesse kann das Entwicklungstempo des Menschen häufig nicht mehr mithalten. Die Folge: Der gestiegene Druck in Kombination mit nachlassender Orientierung in den gesellschaftlich zur Verfügung stehenden Lebensstilen kann zu persönlicher Überforderung führen.

„Im Rahmen unseres Gesundheitsmanagements haben wir erkannt, dass eine veränderte Führungsarbeit und das Angebot an Präventionsmaßnahmen wie Betriebssport und Entspannungskurse allein die negativen Wirkungen auf unsere Mitarbeiter nicht ausgleichen können“, erinnert sich Sonja Gottwald. Darum suchte sie nach neuen Ideen – und fand das Gesundheitscoaching: „Mit diesem konkreten Beratungsangebot haben wir einen effektiven Weg gefunden, gezieltere Unterstützung zu ermöglichen“, freut sie sich.

Der Coach kommt

Gesundheitscoaching konzentriert sich auf persönliche Fragestellungen rund um die Gesundheit einer Person. Sie soll persönliches Maß an Wohlbefinden (wieder) finden und erhalten – im Beruf und im Privatleben. Gesundheitscoaching zielt darauf, einen gesundheitsorientierten Arbeits- und Lebensstil zu entwickeln, den gesunden Umgang mit Stress- und Belastungssituationen zu lernen, die Arbeitszufriedenheit und -motivation zu erhöhen und die gesundheitliche Kompetenz zu optimieren.

Die Idee wurde umgesetzt – und fand Anklang. Eine konstant steigende Zahl von Beratungsgesprächen und viele positive Rück-

”

Mit dem Gesundheitscoaching haben wir einen effektiven Weg gefunden, gezieltere Unterstützung zu ermöglichen.

Sonja Gottwald,
Kreissparkasse Steinfurt



meldungen der Mitarbeiter zeugen von hoher Akzeptanz dieser menschlich-nahen Beratungsform. „Wir konnten etlichen Mitarbeitern bei der Klärung von beruflichen als auch privaten Schwierigkeiten helfen, die Einfluss auf deren Lebensqualität und Leistungsfähigkeit haben“, berichtet Gottwald.

Preiswürdig

Nicht zuletzt durch dieses Angebot ist die Kreissparkasse Steinfurt von der Unfallkasse NRW für ihr Engagement im Arbeits- und Gesundheitsschutz ausgezeichnet worden. Sie erhielt die höchste Bewertungsstufe als „Sicheres und gesundes Unternehmen“. Und ist nun für weitere Belastungen gerüstet.

Doris Ostermann

Weitere Infos:
www.gesundheitscoaching-os.de



modelle