

news+

KKH Nachrichten für Arbeitgeber

Ausgabe 3/2018

18 **Always on?**
Die Risiken der
ständigen Erreichbarkeit

20 **Ready for take-off!**
Wie Betriebe von
Gesundheitsförderung
profitieren

Mensch, Chef!

Warum Vertrauen und Wertschätzung
so wichtig sind

Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



4



SERVICE

- 3 Editorial**
Fragen an Dr. Ulrich Vollert.
- 4 Aktuelles**
Infos & Trends.
- 5 Service-Coupon**
Nützliche Infos gleich anfordern!
- 6 Beitragsfinanzierung**
Ab 2019 gilt die Parität.



8



TOP

- 8 Mensch, Chef!**
Warum Wertschätzung im Job so wichtig ist.
- 12 famPLUS**
Geschäftsführer Markus Solf im Interview.
- 13 Wenn's im Büro kracht**
Mediatoren helfen bei der Konfliktlösung.
- 14 Heut wähl ich meinen Chef!**
Wenn Mitarbeiter sich ihren Vorgesetzten aussuchen dürfen.



16



ARBEITSWELT

- 15 Fit im Job**
Berufsanfänger zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.
- 16 Hauptsache gesund!**
Wie Sie Ihr Unternehmen für junge Arbeitnehmer attraktiv machen.
- 18 Always on?**
Immer und überall für den Chef erreichbar: Das birgt Risiken.



20



TEAM

- 20 Ready for take-off!**
Dieter Baumann trainiert Mitarbeiter des Flughafens Hannover.
- 22 Interview**
Dr. Wolfgang Matz: „Gesundheit steht an erster Stelle!“
- 23 KKH-Lauf 2018**
Zahlen, Daten und Fakten zur Erfolgsveranstaltung.

IMPRESSUM

news+ Herausgeber: Kaufmännische Krankenkasse – KKH, Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover • Bei der Kaufmännischen Krankenkasse – KKH handelt es sich um eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. • Vorstand: Dr. Wolfgang Matz (Vorsitzender des Vorstandes), Dr. Ulrich Vollert (Mitglied des Vorstandes) • Telefon: 0511 2802-0, E-Mail: service@kkh.de, Internet: www.kkh.de • Datenweiterleitungs-Betriebsnummer: 29137937 • Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE811554035 • Aufsicht: Bundesversicherungsamt, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn • **Verantwortlich:** Chefredaktion/CvD: Sladjana Voges, Christine Ahl, KKH • **Verlag:** va bene publishing GmbH, Linrunstraße 23 A, 80335 München, Telefon: 089 8099112-20 Redaktion: Antonio De Mitri (Geschäftsführer), Dominik Krautschun (Textchef), Günter Maria Bregulla, Daniel Schönwitz, Melanie Thalheim, Artredaktion/Layout: Claudia Reidl, Jörg Bauerkämper • **Repro, Druck:** Frank Druck GmbH & Co. KG, Industriestraße 20, 24211 Preetz • **247. Ausgabe,** im Jahr 2018 erscheinen 3 Ausgaben (Frühjahr/Herbst/Winter). Bei Nachdruck Quellenangabe und Genehmigung der KKH erforderlich. • **Auflage:** ca. 300.000 • **Illustration:** Titel – vchalup@fotolia.com • **Mediadaten:** Sie möchten Ihr Unternehmen und Ihre Leistungen den Lesern dieses Magazins präsentieren? Dann informieren Sie sich über unsere aktuellen Mediadaten: www.kkh.de/newsplus • Wir freuen uns über Ihre Anzeigenschaltung. • Hinweis: Anzeigen von Fremdanbietern stehen für sich selbst. • **Gleichstellungshinweis:** Zur besseren Lesbarkeit sind personenbezogene Bezeichnungen teilweise nur in der männlichen Form ausgeführt. Selbstverständlich sind damit jeweils beide Geschlechter gemeint.



... DR. ULRICH VOLLERT

„Gemeinsam für die Gesundheit engagieren“



Dr. Ulrich Vollert,
Mitglied des Vorstandes der KKH



Herr Dr. Vollert, Experten fordern eine neue Unternehmens- und Führungskultur im Zeitalter der Digitalisierung. Welche Rolle spielt dabei das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz?

Ich halte dies für einen wesentlichen Punkt. Dass ein gesundes Arbeitsumfeld das Wohlbefinden steigert und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten erhält, ist bekannt. Dabei ist ein gutes Miteinander genauso wichtig wie Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, wie wir sie für Firmen anbieten.

Wie unterstützt die KKH Unternehmen hierbei?

Wir bieten in der betrieblichen Gesundheitsförderung Konzepte, die sich an die Besonderheiten des jeweiligen Unternehmens anpassen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten – allen voran Gesundheitstage, die wir bei unseren Kunden vor Ort durchführen, wie etwa kürzlich beim Flughafen Hannover (siehe Seite 20). Dort können sich die Mitarbeiter über Themen wie

Ernährung oder Bewegung im Alltag informieren und mit Check-ups herausfinden, wie es um die Gesundheit steht und was sie gegebenenfalls ändern könnten.

Und was tut die KKH, um hier mit gutem Beispiel voranzugehen?

Eine ganze Menge. In der KKH sind wir dabei, ein betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren. In vielen Einheiten der KKH haben wir bereits Gesundheitstage durchgeführt und zu Themen, wie Ergonomie, Bewegung und Stress beraten. Das werden wir weiterführen und nach und nach in allen Bereichen anbieten. Auch die Weiterentwicklung der Führungs- und Unternehmenskultur ist ein Thema, mit dem wir uns beschäftigen. Unser Ziel ist es, gesunde und zufriedene Mitarbeiter zu haben.

Auch in der Bundesregierung rückt die Rolle der Arbeitgeber im Gesundheitswesen in den Fokus. Es sind zahlreiche gesetzliche Änderungen im Bereich der

Sozialversicherung geplant, die auch für Arbeitgeber wichtig sind. Was gilt es beim Stichwort „Parität“ zu beachten?

Ab 2019 sollen auch die Zusatzbeiträge, die heute fast alle Kassen erheben, paritätisch, also zu gleichen Teilen vom Arbeitnehmer und vom Arbeitgeber finanziert werden. Eine Reform, die mit zusätzlichen Finanzlasten für die Arbeitgeber in Milliardenhöhe verbunden sein wird. Neben dieser monetären Belastung darf für die Arbeitgeber aber nicht auch noch ein Mehr an Bürokratie entstehen. Denn bei 110 Krankenkassen mit unterschiedlich hohen Zusatzbeiträgen, die sich noch dazu im Jahresverlauf verändern können, stehen die Personalbüros insbesondere von kleinen und mittleren Unternehmen vor Herausforderungen. Die KKH setzt sich deshalb für ein von ihr entwickeltes Modell ein, das den Aufwand in den Personalbüros minimiert und zugleich Planungssicherheit trotz sich verändernder Zusatzbeiträge schafft. (Näheres hierzu auf Seite 6 dieses Heftes.)



Top-Infos für Arbeitgeber

Sie möchten wissen, welche Meldepflichten Sie als Arbeitgeber haben, zum Beispiel bei Neueinstellung eines Beschäftigten, oder bei Änderungen im Beschäftigungsverhältnis? Viele Firmen – insbesondere kleine oder junge Unternehmen – finden dazu im Internet meist nur wenig verständliche Informationen.

Das Informationsportal der KKH für Arbeitgeber schafft Abhilfe. Eine Frage-Antwort-Funktion gibt Orientierungshilfe zu den Meldepflichten inklusive Handlungsempfehlungen und einer Übersicht über die erforderlichen Angaben. Zusätzlich sind ein Glossar der wichtigsten Fachbegriffe, Steckbriefe zu Themen rund um die Sozialversicherung und eine Bibliothek zu gesetzlichen Änderungen und Neuerungen enthalten.

www.kkh.de/infportal-arbeitgeber

SV-Beiträge: Fälligkeit nicht vergessen!

Haben Sie es im Kalender vorgemerkt? Die Gesamtsozialversicherungsbeiträge werden immer am drittletzten Bankarbeitstag des Monats fällig, in dem die Beschäftigung ausgeübt wird. Achtung: Samstage und Sonntage sowie gesetzliche Feiertage sind keine Bankarbeitstage. Zudem kann der drittletzte Bankarbeitstag im Kalender unterschiedlich ausfallen, da es je nach Bundesland unterschiedliche Feiertage gibt. Der Stichtag richtet sich nach dem Sitz der Krankenkasse. Beispiel KKH, die in Hannover sitzt: **In Niedersachsen ist ab diesem Jahr der Reformationstag am 31. Oktober gesetzlicher Feiertag.** Das bedeutet: Die Beiträge müssen am Freitag, 26. Oktober, bezahlt sein. Wenn Sie am Lastschriftverfahren teilnehmen, übertragen Sie Ihren Beitragsnachweis bitte spätestens am 23. Oktober.

Ich sag Ja – zur KKH!

Die KKH ist vom Magazin „Focus Money“ (Ausgabe 31/18) zum „Kundenliebling 2018“ gekürt und dafür mit Gold ausgezeichnet worden. Grundlage für die Bewertung waren Kundenurteile aus den Testfeldern Preis, Qualität, Service und Ansehen. Auch in einer eigenen KKH Befragung bestätigten Versicherte ihrer Krankenkasse eine hohe Servicezufriedenheit. Haben Sie ebenfalls gute Erfahrungen mit der KKH gemacht? Dann sagen auch Sie: Ja zur KKH! Wir freuen uns über Ihr Feedback unter:

www.kkh.de/jazurkkh

Aktuelle News kostenlos

Unser kostenloser Newsletter „KKH News“ hält Sie als Arbeitgeber immer auf dem Laufenden. Er informiert Sie monatlich über Wissenswertes wie beispielsweise eine erfolgreiche Personalführung oder steuerliche Regelungen und bringt Sie über unsere KKH Angebote auf den neuesten Stand. Melden Sie sich ganz einfach an unter:

www.kkh.de/news



Familie als Managementjob?

Familie und Beruf unter einen Hut zu kriegen, ist eine Herausforderung. Doch wenn die „lieben Kleinen“ erst einmal in die Pubertät kommen, wird die Wahrung des Hausfriedens für Eltern manchmal zur Managementaufgabe. In der Titelgeschichte von aktiv+, dem Mitglieder magazin der KKH, beantworten Experten unter anderem folgende Fragen: Wie geht man damit um, wenn es zu Hause immer mehr Streit gibt? Und was tun, wenn die Noten plötzlich abrutschen? Dazu lesen Sie Tipps, wie man dem Stress im Familienleben begegnen kann und Lösungen für Konfliktsituationen findet. Erfahren Sie außerdem, mit welchem Mut sich zwei Schlaganfallpatienten ins Leben zurückgekämpft haben und was es mit der noch jungen Trendsportart „Crunning“ auf sich hat. Plus: exklusiv im Heft – die YouTube-Stars „Die Lochis“.

www.kkh.de/aktivplus

Service-Coupon

Schnell bestellt

Sie möchten aktuelle Informationsbroschüren der KKH für Ihre Mitarbeiter und sich bestellen? Oder wünschen einen persönlichen Beratungstermin? Einfach unseren Service-Coupon im Internet aufrufen, ausfüllen und absenden. Fertig!

 www.kkh.de/servicecoupon



Aktuelle Bestellmöglichkeiten

Personalurlaubsplaner 2019

Professionelle Hilfe bei der Jahresplanung für Mitarbeiter: Der KKH Urlaubsplaner bringt Ordnung in die Termine Ihrer Belegschaft. Organisieren Sie Urlaubs- und Abwesenheitszeiten für bis zu 25 Mitarbeiter. In einer Übersicht können Sie sich informieren. Einfach als DIN-A4-Plan bei uns anfordern oder unter www.kkh.de/personal-urlaubsplaner auf den Computer laden und bearbeiten.

Motiviert statt ausgebrannt

Ob Arbeit Spaß macht oder zu einer zermürbenden und krank machenden Belastung wird, hängt von vielen Faktoren ab. Lesen Sie in unserer Broschüre, welche Stellschrauben es gibt und wie Sie an ihnen drehen können, um sich im Job wie im Leben Ihren Elan, Ihre Gelassenheit und Ihre Gesundheit zu bewahren. Rechtzeitig gegensteuern heißt es daher, wenn die Anforderungen im Beruf Körper und Seele belasten.

Entspannt bleiben im Beruf

Wenn die Belastung zu groß wird, kann Arbeitslust in krank machenden Arbeitsfrust umschlagen. Heute ist es mehr denn je auch Aufgabe des Arbeitgebers, Beschäftigte zu schützen. Führungskräfte müssen in puncto Stress nicht nur die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter im Blick behalten, sondern auch noch ihre eigenen. Wie dieser Balanceakt gelingen kann, zeigt unsere Broschüre.

Diese und weitere Broschüren für Arbeitgeber können Sie kostenlos unter www.kkh.de/firmenkunden herunterladen. Sie haben Fragen oder benötigen weitere Informationen? Schreiben Sie uns per E-Mail an: [✉ firmenkunden@kkh.de](mailto:firmenkunden@kkh.de)



Anzeige

DEUTSCHE 
Familienversicherung

DFV-ZahnSchutz
TESTSIEGER
Stiftung Warentest



www.deutsche-familienversicherung.de



VERSICHERTENENTLASTUNGSGESETZ

Paritätische Beitragsfinanzierung

Ab kommendem Jahr sollen die Krankenversicherungsbeiträge wieder zu gleichen Teilen von Arbeitgebern und Versicherten getragen werden. Das entsprechende Versichertenentlastungsgesetz soll nach jetzigem Stand Ende November verabschiedet werden und zum 1. Januar 2019 in Kraft treten.

Erstreckte sich diese sogenannte Parität bislang nur auf den allgemeinen Beitragsatz, müssen ab dem kommenden Jahr auch die individuellen Zusatzbeiträge der Kassen jeweils zur Hälfte finanziert werden. Dadurch werden alle Versicherten um knapp sieben Milliarden Euro entlastet. Bei den Arbeitgebern schlägt die Neuordnung der Beitragsfinanzierung allerdings mit einer Last von rund 4,5 Milliarden Euro zu Buche. Umso entscheidender ist es, dass die Regelung zur Parität aufseiten der Arbeitgeber zumindest unkompliziert umgesetzt

wird. Genau das steht aber derzeit noch nicht fest – das Versichertenentlastungsgesetz befindet sich noch im parlamentarischen Verfahren.

Arbeitgeber sollten sehr genau hinsehen, was hier auf sie zukommt. Insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen könnte das geplante Gesetz neue Aufwände in den Personalbüros verursachen. Immerhin gibt es über 100 Krankenkassen, mit einer Vielzahl von Zusatzbeiträgen, die sich zudem im Laufe des Jahres ändern können.

Die KKH hat ein Modell zur Umsetzung der Parität entwickelt, das die Bürokratie für Arbeitgeber minimiert und zugleich Planungssicherheit im Hinblick auf sich verändernde Zusatzbeiträge schafft: Hiernach zahlen die Arbeitgeber immer nur die Hälfte des durchschnittlichen Zusatzbeitrags in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), unabhängig

davon, bei welcher Kasse ihre Beschäftigten versichert sind. Zurzeit liegt dieser bei einem Prozent. Er wird immer im November des Vorjahres auf Basis der Bewertung des GKV-Schätzerkreises vom Bundesgesundheitsministerium festgelegt. Hinzu kommt wie bisher der halbe gesetzliche Beitrag von 7,3 Prozent. Dass die Höhe der kassenindividuellen Zusatzbeiträge variiert, stellt indes kein Problem dar: Kommt es zu Über- oder Unterzahlungen an den Gesundheitsfonds, weil eine Kasse günstiger oder teurer ist, gleicht dieser die finanzielle Differenz mit entsprechenden Ab- und Zuschlägen aus.

Das Modell stellt sicher, dass die geplante Beitragsreform – zusätzlich zur finanziellen Belastung – nicht auch noch ein Mehr an Bürokratie entstehen lässt. Es bleibt abzuwarten, inwieweit die Vorschläge der KKH im noch laufenden Gesetzgebungsverfahren Berücksichtigung finden.





E-Mobilität für alle

Jetzt auch für Ihr Geschäft

Umweltfreundlich.

Sparsam. Innovativ.



Mit den rein elektrisch betriebenen StreetScooter Nutzfahrzeugen können Sie in Zeiten drohender Dieselfahrverbote wirtschaftlich und klimaschonend agieren. Die robusten und sparsamen Fahrzeuge wurden speziell für urbane und regionale Anforderungen entwickelt und punkten mit zahlreichen Vorteilen:

- Sparsam und umweltfreundlich im Betrieb
- Kurze Lieferzeiten
- Reduzierte Wartungs-, Service- und Reparaturkosten
- Praxiserprobt mit über 15 Mio. km in der Zustellung der Deutschen Post

Weitere Informationen erhalten Sie auf deutschepost.de/streetscooter-kaufen

Jetzt Umweltbonus sichern!



STREETSCOOTER

Deutsche Post 



Mensch, Chef!

Unternehmen sind mehr denn je auf die Ideen und das Engagement ihrer Mitarbeiter angewiesen. Doch wie können Vorgesetzte gute Mitarbeiter binden und motivieren? Ein Plädoyer für eine menschliche Führungskultur.



Menschlichkeit ein. Das sieht auch Stefan Müller so: **„Jeder, egal ob Mitarbeiter oder Dienstleister, hat Freundlichkeit und Höflichkeit verdient“**, sagt

der Geschäftsführer des mittelständischen Chemie-Unternehmens Miltitz Aromatics in Bitterfeld-Wolfen. Das sei „Ausdruck von Wertschätzung“ und helfe zudem, „Probleme auf Sachebene zu lösen“.

Mit seiner Führungsphilosophie gehört der 40-Jährige zu einer neuen Generation von Chefs, die der autokratischen Kommandokultur vergangener Zeiten abgeschworen haben. In Deutschlands Chefetagen, wo Mitarbeiter bisweilen wie Befehlsempfänger behandelt oder auf „Human Resources“ reduziert werden, ist immer öfter von Respekt und Teamgeist die Rede.

Müller ist überzeugt, dass diese Art der Führung nicht nur unter menschlichen, sondern auch betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten geboten ist. Der Erfolg spricht für ihn: Seine Firma, die mit rund 50 Mitarbeitern synthetische Duftstoffe herstellt, gehört laut einer Analyse der Universität St. Gallen zu den „Future Champions“ im deutschen Mittelstand, die wegen ihrer Innovationskraft das Zeug zum Weltmarktführer haben.

Neben dem Gefühl, an einer positiven Entwicklung teilzuhaben, sei Wertschätzung „die wichtigste Motivationsquelle“ für Mitarbeiter, sagt Müller. „Sie wirkt nachhaltiger als finanzielle Anreize.“ Und das gilt im Zeitalter des Fachkräftemangels ganz besonders.

Schließlich sind gute Leute begehrt wie nie zuvor. Wer sich vom Chef anblaffen lassen muss, nimmt schneller seinen Hut – und wird anderswo mit offenen Armen empfangen.



„Wir erleben eine Verschiebung vom Arbeitgeber- zum Arbeitnehmermarkt“, sagt Ruth Lassalle, Beraterin bei HRpepper

Management Consultants in Berlin. „Unternehmen müssen sich inzwischen bei den Mitarbeitern bewerben – und nicht mehr umgekehrt.“

Ein weiterer wichtiger Faktor: Angesichts der Digitalisierung von Arbeits- und Produktionsprozessen ist die Wirtschaft mehr denn je auf Ideen und Engagement ihrer Mitarbeiter angewiesen. Denn wegen des Wandels müssen Unternehmen mit höherer Schlagzahl innovative Produkte, Dienstleistungen oder Geschäftsmodelle entwickeln.

Und da brauchen selbst die kompetentesten Chefs Impulse aus der Belegschaft. Deshalb reift derzeit flächendeckend eine Erkenntnis, die der 2005 verstorbene Managementvordenker Peter Drucker bereits im vergangenen Jahrhundert formuliert hat: Qualität und Motivation der Mitarbeiter sind in einer Wissensgesellschaft der Schlüssel zum Erfolg eines Unternehmens.

„Statt eines autoritären Führungsstils sind Wertschätzung und Vertrauen gefragt“, sagt die Psychologin Anne Haker, Organisationsberaterin bei HRpepper. Im Zeitalter der digitalen Revolution sollten Chefs empathisch,



Viele Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit an ihrer Arbeitsstätte. Dort müssen sie nicht nur mit ihren Kollegen, sondern auch mit ihren Vorgesetzten gut auskommen. Und damit das gut klappt, sind vor allem die Chefs gefragt. Denn sie bestimmen nicht nur die Richtung, in die sich ein Unternehmen bewegen soll – sie sind auch dafür verantwortlich, wie das miteinander am Arbeitsplatz ablaufen soll. Und die Zeiten von Chefs, die knappe Befehle bellen, sind heutzutage vorbei. Zum Glück. In die Chefetagen zieht



kommunikativ und teamfähig sein. Die Konsequenz: Unternehmen brauchen heutzutage keine klassischen Vorgesetzten, sondern eher Coaches, die Teams zusammenstellen und auch durch menschliche Qualitäten überzeugen können.



BUCHTIPP UND VERLOSUNG

Wie funktioniert Wertschätzung?

In ihrem Buch „Anerkennung und Wertschätzung – Futter für die Seele und Treibstoff für Erfolg“ erklären Hannelore und Markus F. Weidner, warum es bei der Unternehmensführung ganz besonders auf diese sogenannten weichen Faktoren ankommt: Auf 184 Seiten liefern sie zahlreiche Hintergrundinformationen und Fallbeispiele, die deutlich machen, wie man Leistungen richtig würdigt und Kritik wertschätzend formuliert. Für die Leser von news+ verlosen wir zehn Exemplare. Interesse? Schreiben Sie bis zum 31.10.2018 eine E-Mail mit dem Stichwort „Anerkennung und Wertschätzung“ an:

✉ info@qningge.de

Hannelore Weidner, Markus F. Weidner:
„Anerkennung und Wertschätzung – Futter für die Seele und Treibstoff für Erfolg.“
Gabal Verlag, 184 Seiten,
ISBN: 978-3-869-36705-7, 19,90 Euro



Dass sich das auszahlt, zeigte 2015 eine Studie der US-Managementberatung KRW International: Demnach liefern Unternehmen, deren Mitarbeiter ihren Chefs eine hohe Charakterstärke attestieren, fast fünfmal so hohe Renditen wie Konkurrenten mit Führungskräften, die als rücksichtslos wahrgenommen werden. „In den Köpfen ist die Botschaft angekommen, aber im Alltag sieht es vielerorts noch anders aus“, sagt Haker. Tatsächlich klafft zwischen Anspruch und Wirklichkeit eine beachtliche Lücke. So zeigt der aktuelle „Engagement Index“ des internationalen Marktforschungsinstituts Gallup: Gerade mal 21 Prozent der Mitarbeiter in Deutschland haben den Eindruck, dass ihr Chef sie motiviert, „hervorragende Arbeit zu leisten“. Dagegen haben 15 Prozent „innerlich gekündigt“ und machen Dienst nach Vorschrift, was die deutsche Wirtschaft nach Schätzung von Gallup bis zu 105 Milliarden Euro kostet – jedes Jahr. Leider seien sich Deutschlands Chefs „ihrer Defizite nicht bewusst“, kritisieren die Autoren der Studie: „97 Prozent halten sich selbst für eine gute Führungskraft.“



„Die meisten Führungskräfte überschätzen sich“, bestätigt Markus F. Weidner, 56, Gründer der Managementberatung Qningge im hessischen Karben und Co-Autor des Buches „Anerkennung und Wertschätzung – Futter für die Seele und Treibstoff für Erfolg“ (siehe Kasten links). Er verweist auf sogenannte 360-Grad-Feedbacks, bei denen sich Führungskräfte selbst einschätzen, aber auch von Mitarbeitern, gleichrangigen Kollegen und den



eigenen Chefs bewertet werden. „Dabei offenbaren sich immer wieder erhebliche Diskrepanzen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung“, sagt Weidner.

Die gute Nachricht: Die meisten können lernen, wie es besser geht. Eine zentrale Voraussetzung für einen wertschätzenden Führungsstil ist, da sind sich Experten einig, Mitarbeiter stärker als Menschen wahrzunehmen. „Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und die Work-Life-Balance sind ganz entscheidende Faktoren, um qualifizierte Mitarbeiter zu gewinnen und zu binden“, meint Markus Solf, Geschäftsführer der Firma famPLUS in München, die Unternehmen und Mitarbeiter berät.

„Viele Top-Absolventen lassen sich nicht mehr allein mit guten Gehältern oder einem Firmenwagen locken“, so Solf. Insbesondere Berufsanfänger und junge Mitarbeiter – die „Millennials“ – forderten stattdessen flexible Arbeitszeiten, Home-Office-Optionen und Unterstützung bei privaten Herausforderungen ein. Maßgeschneiderte Angebote für Mitarbeiter mit Kindern oder pflege-

bedürftigen Familienmitgliedern sind deshalb nach seiner Überzeugung ein „knallharter Business Case“ (siehe Interview Seite 12). Zentral für den Erfolg sei allerdings, „dass die Führungskräfte mit gutem Beispiel vorangehen“. Allerdings tun sich viele Chefs schwer, Rücksicht auf gesundheitliche und private Aspekte zu nehmen. Berater Markus F. Weidner von Qnigge berichtet von einem Vorgesetzten, der ihm jüngst entgegenhielt, ob er denn „jetzt auch noch den Seelensorger spielen“ solle. Darum gehe es aber nicht, sagt Weidner – sondern „um die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit des Mitarbeiters“. Führungskräfte sollten deshalb zuhören und ernsthaft prüfen, was in Sachen Work-Life-Balance und Vereinbarkeit von Familie und Beruf möglich ist, rät er.

Ausdruck eines wertschätzenden Führungsstils ist auch eine ausgeprägte Feedbackkultur. „Vorgesetzte sollten zeigen, dass sie sich für die Arbeit ihrer Beschäftigten interessieren“, rät Ruth Lassalle von HRpepper. Deshalb sei es wichtig, regelmäßig nachzufragen, zuzuhören und „zeitnahes, anlassbezogenes Feedback“ zu geben.



Ihre Kollegin Anne Haker ergänzt: „**Vorgesetzte müssen Leitplanken definieren und Kritik deutlich artikulieren.**“ Das beliebte „Sandwich-

Feedback“, bei dem Führungskräfte ihre Kritik mit je einem Lob am Gesprächsanfang und -ende garnieren, lehnt sie deshalb ab. Stattdessen empfiehlt sie Managern, den Mitarbeitern zunächst sachlich zu erläutern, was sie beobachtet haben – und dann zu erklären, warum ihnen das

nicht gefallen hat und was sie sich für die Zukunft wünschen. Miltitz-Aromatics-Geschäftsführer Stefan Müller sieht das genauso: „Freundlich im Ton, aber bestimmt in der Sache – und mit professioneller Distanz.“ Auf diese Weise lasse sich verhindern, dass „Freundlichkeit als Freundschaft“ missverstanden werde. Und wenn die Kritisierten anderer Meinung sind? „Führungskräfte müssen zuhören und Widerspruch nicht nur dulden, sondern auch ernst nehmen“, sagt Siegfried Koeppe, heute Rentner und bis vor Kurzem Geschäftsführer von EMG Automation im sauerländischen Wenden,

eines Unternehmens, das wie Miltitz Aromatics als „Future Champion“ des deutschen Mittelstands gilt. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen über sich hinauswachsen, wenn sie wirklich etwas bewegen und verändern können“, sagt der 63-Jährige.

Eine andere Möglichkeit, den Mitarbeitern mehr Einfluss zu verschaffen, ist übrigens die Wahl des Chefs aus den Reihen der eigenen Mitarbeiter – ein Führungsansatz, der mehr als nur den Teamgeist stärkt. Mehr dazu auf Seite 14.



Lesen Sie auf den folgenden Seiten, warum es sich für Unternehmen lohnt, in betriebliches Gesundheitsmanagement zu investieren, welche finanziellen Schäden Stress und Streit am Arbeitsplatz verursachen – und wie Arbeitgeber davon profitieren, wenn ihre Mitarbeiter nicht 24 Stunden am Tag für sie erreichbar sind.



„Führungskräfte unterschätzen die Folgen von Stress“

**MARKUS SOLF**

Der 43-Jährige ist Gründer und Geschäftsführer von famPLUS in München. Er weiß, wie enorm wichtig maßgeschneiderte Angebote in Kooperation mit den Krankenkassen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Arbeitgeber und deren Mitarbeiter sind.

Jeder Mitarbeiter hat ein Leben neben seinem Beruf. Und auch das kann ganz schön stressig sein. famPLUS bietet passende Unterstützung.

news+: Herr Solf, famPLUS unterstützt Unternehmen und Mitarbeiter bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Was genau bieten Sie an?

Solf: Wir vermitteln zum Beispiel bundesweit 5.500 Leihomas und -opas, die Kinder nach Kita-Schluss abholen und für einige Stunden betreuen. Auf diese Weise schließen wir eine Lücke bei den staatlichen Betreuungsangeboten. Darüber hinaus unterstützen wir

Unternehmen unter anderem beim betrieblichen Gesundheitsmanagement – in enger Zusammenarbeit mit den Krankenkassen.

news+: Ein weiterer Schwerpunkt ist die Pflege: Sie bieten gemeinsam mit der KKH Mitarbeitern mit pflegebedürftigen Angehörigen Kurse an. Warum sollte ein Arbeitgeber das unterstützen?

Solf: Bei dem von den Arbeitgebern initiierten und von der KKH finanzierten Angeboten handelt es sich um eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. Wir wissen aus der täglichen Arbeit, wie überlastet berufstätige Angehörige Pflegebedürftiger sind. Viele eignen sich beispielsweise unbewusst falsche Stressbewältigungsmechanismen wie den Konsum von Schokolade, Alkohol oder Drogen an. Da es sich häufig um schleichende Prozesse handelt, unterschätzen viele Führungskräfte die mittel- bis langfristigen Folgen für die Leistungsfähigkeit. Der Bedarf in den Firmen ist groß, die Kurse sind sehr stark nachgefragt.

news+: Was genau bringen Ihre Kurse?

Solf: Wenn Angehörige von Pflegebedürftigen durch Vorträge und Webinare auf ihre neue Rolle vorbereitet sind, sinkt der Stressfaktor deutlich – mit positiven Folgen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Das Besondere an unseren Pflegekursen ist, dass wir bezüglich Zeit und Ort gezielt auf die Bedürfnisse Berufstätiger eingehen. Die Kurse sind deshalb modular aufgebaut und finden direkt auf dem jeweiligen Firmengelände oder als Webinar statt.



KKH PFLEGE COACH

Angehörige, Pflegebedürftige und Arbeitgeber können sich im Internet kostenlos für den Kurs KKH PflegeCoach anmelden – auch wenn sie nicht bei der KKH versichert sind. Die Teilnehmer lernen so die Grundlagen einer guten Pflege kennen, und Arbeitgeber können das Thema stärker in ihrem Unternehmen verankern. Zu den Themen Alzheimer und Demenz bietet der KKH PflegeCoach ein spezielles Tool. Er informiert über die Hintergründe der Krankheit und erläutert die besonderen Anforderungen an die Pflege.

www.kkh.de/pflegecoach

WIE ARBEITET DIE KKH MIT FAMPLUS ZUSAMMEN?

Die famPLUS GmbH bietet Unternehmen in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse bei der KKH Pflegekurse zu verschiedenen Themen an. Pflegenden Angehörigen und an einer ehrenamtlichen Pflege Tätigkeit interessierte Personen können sich Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der häuslichen Pflege aneignen und Strategien erlernen, die der psychischen Situation des Pflegebedürftigen, seiner Familie sowie der besonderen Belastung der Pflegeperson präventiv oder in Akutsituationen Rechnung tragen.



www.famplus.de

Wenn's im Büro kracht



Konflikte zwischen Kollegen können Unternehmen viel Geld kosten. Immer öfter kommen deshalb professionelle Mediatoren zum Einsatz, die zwischen den Streithähnen schlichten sollen.

Wenn Menschen zusammentreffen, sind Differenzen oder Auseinandersetzungen völlig normal. Aber sie können für Unternehmen teuer werden: Laut der „Konfliktkostenstudie“ des Beratungsunternehmens KPMG in Kooperation mit der Hochschule Regensburg und der Fachhochschule Bern gehen im Schnitt zehn bis 15 Prozent der Arbeitszeit für Streitigkeiten im Job drauf.

Führungskräfte verbringen sogar 30 bis 50 Prozent ihrer Zeit damit, Auseinandersetzungen zu schlichten oder sich mit anderen Konfliktfolgen zu beschäftigen. Dazu gehören laut Studie etwa „Fehlzeiten aufgrund betrieblicher Ängste oder Mobbing“, die die deutsche Wirtschaft jährlich mit circa 30 Milliarden Euro belasten. Ein Mobbingfall schlägt demnach im Schnitt mit 60.000 Euro zu Buche.



BUCHTIPPS

Anita von Hertel: „Grrr! Warum wir miteinander streiten und wie wir davon profitieren können“
Campus Verlag, 225 Seiten, 36,95 Euro,
ISBN 978-3-593-76660

Anita von Hertel: „Professionelle Konfliktlösung“, Campus Verlag,
328 Seiten, 34,99 Euro,
ISBN 978-3-59339-833-4



WEBTIPP

Im Verzeichnis der DGM (Deutsche Gesellschaft für Mediation) lassen sich deutschlandweit professionelle Mediatoren finden.

www.dgm-web.de

STREITIGKEITEN = CHEFSACHE

So handeln Sie souverän, wenn Konflikte an Sie herangetragen werden:

- Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitern regelmäßig auch über Dinge, die nicht rundlaufen. So können viele Konflikte bereits am Anfang beseitigt werden.
- Nehmen Sie Streitigkeiten ernst und gehen Sie aktiv die Vermittlung zwischen den Parteien an.
- Haben Sie persönliche Beziehungen zu einem der Beteiligten? In diesem Fall geben Sie die Klärung an einen neutralen Dritten ab.
- Handeln Sie besonnen, erbitten Sie sich nach Anhörung der Fakten Bedenkzeit oder Rücksprache mit anderen.
- Erkundigen Sie sich immer wieder nach dem aktuellen Stand – bis eine Lösung gefunden ist.

Kein Wunder, dass professionelles Konfliktmanagement in den Unternehmen eine immer größere Rolle spielt. So konstatierten die Europa-Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder und die Beratungsgesellschaft PwC jüngst in einer gemeinsamen Untersuchung, dass das Thema „in den letzten zehn Jahren immer mehr an Aufmerksamkeit und praktischer Bedeutung“ gewonnen hat. Zur Bewältigung von Konflikten holen sich Unternehmen vermehrt professionelle Hilfe ins Haus und setzen beispielsweise einen Mediator ein. Das sind oft Psychologen oder Juristen mit einer Zusatzausbildung, die die Streithähne anhören, nach Ursachen forschen und ein gemeinsames Ziel formulieren – ohne jemandem die Schuld zuzusprechen.

Kleine und mittelständische Unternehmen dagegen engagieren deutlich seltener derartige Experten. Dabei könnten auch sie mit einem geeigneten Mediator nicht nur eine Menge Ärger, sondern auch Geld sparen. Einen Versuch ist es immer wert.

Heut wähl ich meinen Chef!

Moderne Führungsstrukturen drücken sich nicht nur durch flache Hierarchien aus. Jetzt zieht Demokratie in die Chefetagen ein.

Der Schweizer Softwarehersteller Haufe-umantis, der zur Freiburger Haufe-Gruppe gehört, hat es in die Tat umgesetzt: Dort wählen die Mitarbeiter bereits seit 2013 einmal im Jahr sämtliche Führungskräfte. Nur mit einem „agilen Wechsel zwischen Folgen und Führen“ könnten Unternehmen im laufenden Geschäft erfolgreich sein – und gleichzeitig neue Ideen hervorbringen, meint der gewählte Vorstandschef Marc Stoffel.

Die Wahlen sind für ihn eine „regelmäßige Messung der Betriebstemperatur“. Zudem ist Stoffel überzeugt, dass Mitarbeiter, die gemeinsam ihren Vorgesetzten bestimmen, besser zusammenarbeiten – und dem Auserwählten eher den Rücken stärken. Sympathien für

Kollegen stehen entgegen vieler Vorurteile bei den Wahlen nicht zur Debatte.

Ein weiteres Beispiel: Die 138 Mitarbeiter der Abteilung „Corporate Communications“ der Deutschen Telekom durften 2017 vier Mitglieder aus den eigenen Reihen in den Führungskreis wählen.

18 Mitarbeiter kandidierten und sorgten, so Kommunikationschef Philipp Schindera, für einen „wirklich tollen, kreativen und inhaltsstarken Wahlkampf“. Eine lupenrein demokratische Plattform wurde die Abteilung aber nicht – denn die vier Neuen dürfen nicht über Personal- und Budgetthemen mitentscheiden. Allerdings denkt man bei der Telekom darüber



MARC STOFFEL

Der 36-Jährige ist Vorstandschef des Softwareherstellers Haufe-umantis. Er wurde nicht berufen – sondern gewählt.

nach, das Modell auszuweiten. Und damit sind sie nicht allein: Laut Umfragen bei der Technischen Universität München sind gerade Millennials und aktuelle Studienabgänger für diese Form der Führung besonders aufgeschlossen.



WEBTIPP

Wissenswertes zum Thema Demokratie im Unternehmen hat die Hans-Böckler-Stiftung auf ihrer Internetseite zusammengestellt.

www.mitbestimmung.de



Tosca Tannenberg, 22

„Ich denke, junge Menschen sollten von Beginn ihres Berufslebens an ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher Belastung und Entspannung am Arbeitsplatz finden. Dadurch können zum Beispiel langfristige Schäden durch falsche Haltung vermieden werden. Meinem Arbeitgeber ist es wichtig, den Mitarbeitern zu zeigen, wie man damit umgeht, viele Stunden am Tag im Büro zu sitzen. Durch geschultes Personal haben wir ausgleichende Rücken- und andere Körperübungen gelernt. Ich finde, so sollte sich jeder Arbeitgeber engagieren, da gesundheitsförderndes Verhalten beiden Seiten zugutekommt. Ich würde mir auch Massagen am Arbeitsplatz wünschen, da das viele Sitzen zu Rücken- und Nackenverspannungen führt.“

„Fit im Job? So sehen wir das!“

Wie wichtig ist Berufsanfängern das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz? Wir haben vier junge Menschen gefragt, die sich bei der KKH zum Kaufmann oder zur Kauffrau im Gesundheitswesen ausbilden lassen.



Justin-Ron Trentzsch, 20

„In meiner Freizeit spiele ich Fußball, deswegen konnte ich mir gut ein Betriebsturnier vorstellen. Ich finde aber auch die bisherigen Angebote meines Arbeitgebers sehr gut. Mit uns wurden verschiedene Check-ups zur Wirbelsäule und zur Herzgesundheit gemacht. Die Übungen sind sehr hilfreich, da sie entspannen und mir wahrscheinlich im späteren Leben sehr viele Beschwerden ersparen werden. Alle Aspekte der Gesundheitsvorsorge halte ich für hilfreich, da man in jedem Bereich etwas dazulernen kann.“



Maja Zeidler, 17

„Als junger Mensch ist man häufig auch ohne große sportliche Aktivitäten fit und gesund. Doch man sollte früh dafür sorgen, dass die Gesundheit erhalten bleibt. Je eher man sich mit diesem Thema beschäftigt und darauf achtet, desto leichter fällt es später. Ich finde es gut, dass das Thema Gesundheit in einem Seminar schon zu Beginn unserer Ausbildung angesprochen wurde und wir so von Anfang an hilfreiche Tipps und Übungen kennengelernt haben. Ich habe bereits einige Angebote zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge wahrgenommen, unter anderem drei Gesundheits-Check-ups und die Arbeitssituationsanalyse. Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, wäre das ein firmeneigener Fitnessraum.“



Dominic Wentzel, 24

„Privat mache ich sehr gerne Sport, hauptsächlich Fußball. Meiner Meinung nach sollten sich junge Menschen aber auch mit der Gesundheit am Arbeitsplatz auseinandersetzen, da sie noch ihr ganzes Berufsleben vor sich haben. Ich selbst habe bereits an einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge teilgenommen. Es ging darum, wesentliche Probleme des Arbeitsalltags herauszuarbeiten, um diesen zu optimieren und Stress zu vermeiden. Ich fand diese Maßnahme sehr interessant und hilfreich, da ich mir so bewusst gemacht habe, was mich im beruflichen Alltag belasten kann. Beim KKH Angebot zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge sprechen mich am meisten die sportlichen Aktivitäten an. Sie machen am meisten Spaß, was im Endeffekt für eine längerfristige Motivation sorgt.“



Hauptsache gesund

Berufseinsteiger legen zunehmend Wert auf die sogenannten weichen Faktoren am Arbeitsplatz. Wir geben Tipps, wie Sie Ihr Unternehmen für junge Leute attraktiver machen.



Gehalt und Aufstiegschancen sind nach wie vor wichtige Punkte bei jeder Bewerbung. Doch gerade qualifizierte Berufseinsteiger interessieren sich auch für Themen wie die Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz. Oft informieren sie sich bereits vor der Bewerbung auf der Website oder fragen beim Vorstellungsgespräch nach entsprechenden Angeboten. Unternehmen können also schon bei der Bewerbersuche mit vielfältigen und einfallsreichen Aktivitäten bei der Zielgruppe bis 30 Jahre punkten. Hier ein paar Beispiele:



Fitness

Schon lange ist bekannt, welchen großen Einfluss eine gute körperliche Konstitution auf die berufliche Leistungsfähigkeit hat. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Für Unternehmen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen. Wie wäre es mit einer eigenen Fahrradflotte, die die Angestellten kostenfrei nutzen können? So verspricht schon der Arbeitsweg eine große Portion Bewegung und frische Luft.

Tipp: Beliebt sind auch gemeinsame sportliche Events, wie zum Beispiel ein Fußballturnier zwischen Hausmannschaften oder eine Beteiligung am KKH-Lauf sowie gemeinsame Yogakurse in der Firma. www.kkh.de/kkh-lauf (siehe auch Seite 23)



Vorsorge

Vorsorge ist Fürsorge – das gilt auch für Firmen und ihre Angestellten. Sei es nun die Möglichkeit, sich regelmäßig vom Betriebsarzt durchchecken zu lassen oder gemeinsam mit Kollegen Workshops zur Rückengesundheit zu besuchen. Warum nicht mal einen betrieblichen Gesundheitstag veranstalten, an dem man verschiedene Sportarten testen, Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und Spezialisten zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen befragen kann? Übrigens: Die KKH unterstützt Unternehmen dabei.

🌐 www.kkh.de/gesundheitsmassnahmen



Gesundheitsbewusstes Arbeiten

Wer 40 Stunden wöchentlich am Arbeitsplatz verbringt, sollte eine gesunde Arbeitsumgebung vorfinden. Besonders wichtig: ergonomische Schreibtische und Bürostühle, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Innovativ sind beispielsweise Stehpulte oder Sitzbälle. Aber auch eine gute Beleuchtung, schadstoffarme Möbel und Auslegware sowie eine geräuscharme Umgebung sorgen für körperliches Wohlbefinden.

🌐 www.arbeitsschutzgesetz.org/ergonomie-am-arbeitsplatz



Ernährung

Currywurst mit Pommes war gestern. Mitarbeiter schätzen zunehmend ein Angebot an leichten und gesunden Gerichten in der Kantine. Es lohnt sich also, das bisherige Speisenangebot zu überdenken und auf eine zeitgemäße Zubereitung umzustellen. Vorträge über gesundheitsbewusste Ernährung oder ein Kochkurs für die gesamte Abteilung machen das Thema noch greifbarer.

🌐 www.kkh.de/ernaehrung

Tipp: Viele wertvolle Ideen rund um eine ausgewogene Ernährung bieten die Online-ErnährungsCoaches aus unserer Präventionsdatenbank.

🌐 www.kkh.de/ernaehrungscoach



Vergünstigungen

Um seine Mitarbeiter zu einer gesundheitsbewussteren Lebensweise zu motivieren, kann der Arbeitgeber Vorteile gewähren. So könnten etwa die Beschäftigten für das Training für einen Firmenlauf freigestellt werden. Die Teilnehmer am Fußballturnier freuen sich über Trikots, die Wandergruppe über Rucksäcke. Einen Zuschuss zum Anti-Stress-Kurs oder zum Yogaworkshop können Unternehmen steuerlich geltend machen.

🌐 www.bundesgesundheitsministerium.de

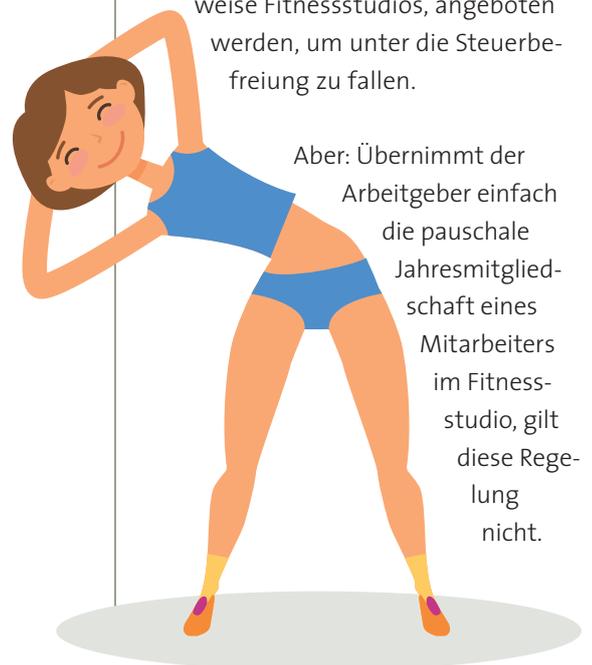
(Suchbegriff: Steuerliche Vorteile)

Steuern sparen durch Gesundheitsangebote

Wussten Sie schon? Arbeitgeber profitieren von steuerlichen Vorteilen, wenn sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern. Pro Jahr darf ein Unternehmen 500 Euro für jeden Beschäftigten aufwenden, ohne dass Lohnsteuer und Sozialversicherungsbeiträge bezahlt werden müssen. Allerdings fallen unter die Steuerbefreiung nur Maßnahmen, die den Anforderungen der Paragraphen 20 und 20b des Sozialgesetzbuches V entsprechen. Gefördert werden demnach:

- **Bewegung**, zum Beispiel Rückengymnastik
- **Ernährung**, zum Beispiel Ernährungsberatung
- **Entspannung**, zum Beispiel Yogakurse
- **Suchtprävention**, zum Beispiel Nikotinentwöhnung

Diese Maßnahmen dürfen auch von externen Dienstleistern, wie beispielsweise Fitnessstudios, angeboten werden, um unter die Steuerbefreiung zu fallen.



Aber: Übernimmt der Arbeitgeber einfach die pauschale Jahresmitgliedschaft eines Mitarbeiters im Fitnessstudio, gilt diese Regelung nicht.



Always on?

Laptop, Smartphone, Tablet – durch die digitalen Helfer sind Mitarbeiter heutzutage praktisch immer und überall erreichbar. Aber wann muss man die Reißleine ziehen?



Ein kurzer Anruf am Abend, eine E-Mail im Urlaub: Für die meisten Arbeitnehmer ist das mittlerweile keine Seltenheit mehr. Speziell die jüngeren Mitarbeiter, aber auch Arbeitnehmer in gehobenen Positionen halten das inzwischen für normal.

Allerdings: Wie „always on“, also die ständige Erreichbarkeit, das persönliche Wohlbefinden der Betroffenen beeinträchtigt, wenn während der Freizeit die Arbeit ruft, zeigt eine Studie des

Projektes MASTER (Management ständiger Erreichbarkeit, siehe Webtip), durchgeführt von der Universität Freiburg und dem Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung in München. Demnach stört bereits ein kurzer Anruf des Arbeitgebers die Erholung.

Dazu Projektmitarbeiter und Arbeitspsychologe Eberhard Thörel, 36:

„Eine berufliche Kontaktaufnahme in der Freizeit unterbricht die Erholung, und der Arbeitnehmer wird mental in die Arbeit zurückgeholt.“ Besonders schwer wiegt dabei, dass solch ein



WEBTIPP

Mehr über die Projektgruppe MASTER (Management ständiger Erreichbarkeit) inklusive Selbstcheck für Unternehmen:

www.erreichbarkeit.eu



DIGITAL DETOX – SO FUNKTIONIERT'S

Sich weniger von elektronischen Geräten abhängig machen – Arbeitspsychologe Eberhard Thörel (Foto), 36, weiß, wie sich der sogenannte Digital Detox erfolgreich umsetzen lässt. Seine Tipps:

- Vorgesetzter und Mitarbeiter sollten klar definieren, ob und in welchen Situationen eine Kontaktaufnahme in der Freizeit erforderlich sein könnte.
- Arbeitnehmern mit Heimarbeitsplatz hilft eine räumliche Trennung von Büro und Wohnräumen. Das Diensttelefon und das E-Mail-Konto der Firma sollten nur während der festgelegten Arbeitszeiten genutzt werden.
- Überarbeitete Angestellte tendieren dazu, nicht erledigte Aufgaben mit nach Hause zu nehmen. Hier sollte nach Möglichkeiten zur Entlastung gesucht werden.
- Fachwissen sollte möglichst nicht nur bei einem Mitarbeiter liegen. Wenn Kompetenzen geteilt werden, ist eine Vertretung im Urlaubs- oder Krankheitsfall leichter.
- Nicht zuletzt ist jeder Arbeitnehmer auch selbst für die Wahrung seiner Grenzen verantwortlich. Schulungen und Workshops zum Thema Zeitmanagement und Gesundheitsvorsorge können dazu beitragen.

Kontakt in der Regel unerwartet geschieht und der Mitarbeiter dadurch einen Kontrollverlust erleidet. Je länger der Kontakt dauert, desto weniger kann man danach wieder abschalten. Allein die Möglichkeit, dass sich Chef oder Kollegen jederzeit melden könnten, führt zu unbewusster Anspannung. Wichtige Regenerationsphasen sind so kaum möglich. Thörel: „Ständige Erreichbarkeit geht oft einher mit einem gesteigerten Stressempfinden, einer höheren Anfälligkeit für Schlafstörungen und Burnout sowie verschiedenen körperlichen Beschwerden.“



Tinnitracks – wenn's im Ohr pfeift



Wer immer online ist – der steht ganz schnell auch unter Stress. Ein Umstand, der die Entstehung eines Tinnitus begünstigen kann.

Bei einem Tinnitus hört der Betroffene dauerhaft störende Geräusche, ohne dass es dafür eine Geräuschquelle gibt. Besonders häufig sind Menschen betroffen, deren Stresslevel dauerhaft zu hoch ist. Die Lebensqualität ist dann stark eingeschränkt. Mit der Medizin-App „Tinnitracks“ kann nun vielen Erkrankten geholfen werden. Die Anwendung filtert die persönliche Tinnitusfrequenz aus der Lieblingsmusik des Patienten heraus. So können die betroffenen Nervenzellen im Hörzentrum beruhigt und der Tinnitus nachhaltig gelindert werden. Dies kann jedoch nur funktionieren, wenn sich der Tinnitus mit einem Ton, zum Beispiel einem Piepen oder Pfeifen, bemerkbar macht. Die KKH übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für ein Jahr.

www.kkh.de/tinnitracks

Apps zur Selbstkontrolle

Die meisten Menschen sind sich gar nicht mehr bewusst, wie häufig ihr Blick jeden Tag zum Smartphone wandert. Lange Konzentration auf andere Tätigkeiten ist dann oft kaum mehr möglich. Doch es gibt Apps, die dabei helfen, das Handy auch mal guten Gewissens wegzulegen:



QualityTime

Die App speichert unter anderem die stündliche, tägliche und wöchentliche Nutzungszeit sowie den Gebrauch einzelner Anwendungen. Es gibt die Möglichkeit, sich selbst individuelle Pausen einzurichten, an die man dann mittels Alarm erinnert wird.

▶ **Kostenlos für Android**



Forest

Ein virtuelles Bäumchen pflanzen, um das Smartphone wegzulegen? So funktioniert die englischsprachige App „Forest“. Wenn die Anwendung startet, blockiert sie alle anderen Apps während der gewünschten Zeitspanne. Auf dem Bildschirm beginnt das Bäumchen zu wachsen. Wenn man doch vorzeitig wieder auf andere Funktionen des Telefons zugreift, stirbt der Baum.

▶ **Für iOS und Android, 0,96 Euro bis 2,19 Euro**

Moment

Sowohl am Smartphone als auch am Tablet speichert die App „Moment“ die Nutzungszeit. Wenn ein selbst gewähltes Maximum erreicht ist, erinnert sie den Nutzer daran, das Handy wegzulegen.

▶ **Kostenlos für iOS**



Ready for take-off

Schon lange verbinden die KKH Hauptverwaltung und den Flughafen Hannover nicht nur die regionale Nähe zueinander, sondern auch viele gemeinsame Aktivitäten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Nun geht die Partnerschaft in die nächste Flugphase ...



Die Flughafen Hannover-Langenhagen GmbH ist als Betreiber mit ihren rund 1.400 Beschäftigten zuständig für die gesamte Ablauforganisation – vom Parkhaus über die Flughafenfeuerwehr bis hin zur Start- und Landebahn. Im Prinzip ist sie das Herzstück des Flughafens mit einer enormen Vielfalt an unterschiedlichen Arbeitsplätzen,

Beschäftigten und somit auch gesundheitlichen Herausforderungen. Zusammen mit der KKH hat das Unternehmen schon zahlreiche gemeinsame Aktivitäten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung verwirklicht. So können die Mitarbeiter viele Sport- und Fitnessangebote nutzen oder den haus-eigenen Physiotherapeuten aufsuchen.



Linke Seite: Olympiasieger Dieter Baumann informierte und trainierte Mitarbeiter des Flughafens Hannover. Rechte Seite: KKH Vorstandschef Dr. Wolfgang Matz (links) mit Airport-Personalleiterin Sandra Ritter, Dieter Baumann und dem Geschäftsführer des Flughafens Hannover-Langenhagen, Dr. Raoul Hille.



Für alle, die auf dem Rollfeld arbeiten, gibt es das innovative Projekt „fit in a box“. Dabei handelt es sich um eigene, mobile Fitnessstudios. Nun sollen die Gesundheitsangebote im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung noch vielfältiger werden, um auch über die Arbeitszeit hinaus wirken zu können. So gab es in diesem Jahr bereits einige Neuerungen. Im März und im Mai starteten Workshops zur alltagsgerechten Umsetzung von Bewegungs- und Ernährungszielen. Passend dazu fand im Juni

der Gesundheitstag mit der KKH zum Thema Bewegung statt. Olympiasieger Dieter Baumann hielt einen Impulsvortrag und gab eine exklusive Trainingsstunde, bei der er mit einer kleinen Gruppe auf dem Flughafen-gelände seine Runden drehte.

Auch Geschäftsführer Dr. Raoul Hille und die Personalleiterin Sandra Ritter waren dabei. Sie sind beide seit Jahren begeisterte Läufer und nahmen gerne das Angebot wahr, ihrem Sport einmal unter so professioneller Leitung nachgehen zu können. Aber auch die Teilnahme an anderen Angeboten, wie beispielsweise einem Test zu Gleichgewicht und Beweglichkeit, ließen die beiden Führungskräfte sich nicht nehmen. Das zeigt, wie wichtig dem

Airport die Gesundheit seiner Belegschaft ist und wie hoch die Bereitschaft, mit gutem Beispiel voranzugehen. So nutzten auch zahlreiche Airport-Mitarbeiter die Screenings und informierten sich bei den Experten der KKH zum Beispiel zu den Themen Vorsorge, Fitness und Prävention.

Für die zweite Jahreshälfte sind ebenfalls zahlreiche Aktivitäten rund um die Gesundheit geplant. Flughafenchef Dr. Raoul Hille und KKH Vorstandschef Dr. Wolfgang Matz wollen die Partnerschaft weiter stärken und ausweiten. Neben den bisherigen Angeboten sollen auch die Services für die Mitarbeiter und die KKH Versicherten vor Ort ausgebaut werden. Die Teilnahme am KKH-Lauf 2019 mit einem Team des Flughafens ist zum Beispiel wieder fest eingeplant.



TEAM

„Gesundheit ist das Wichtigste!“



DR. WOLFGANG MATZ

Der Vorstandschef der KKH weiß als aktiver Läufer selbst, wie wichtig das Thema Gesundheit für Mitarbeiter ist.

news+: Herr Dr. Matz, was sind aus Ihrer Sicht die größten Mehrwerte der KKH für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Hannover Airport?

Matz: Hier steht das Thema Gesundheit an erster Stelle. Im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung sind wir ein Partner, der sehr flexibel und ganz individuell auf die vielen unterschiedlichen Herausforderungen beim Airport eingehen kann. Unser Anspruch als Krankenkasse ist es dabei nicht nur die Gesundheit am Arbeitsplatz nachhaltig zu fördern, sondern den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch attraktive Gesundheitsangebote mit nach Hause zu geben. Der individuelle und persönliche Service für unsere Versicherten beim Airport rundet dieses Angebot sicherlich sehr gut ab.

news+: Wie profitiert die KKH von der Partnerschaft mit dem Hannover Airport?

Matz: Der Flughafen ist mit seiner internationalen Bedeutung natürlich ein sehr attraktiver Partner für uns. Deshalb geht der Rahmen der Kooperation über das Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung hinaus und erstreckt sich auf eine eher strategische Ebene. Wir lernen über gemeinsame Projekte vom Airport, welche Bedarfe so ein Großkunde hat und wie wir uns als Krankenkasse bei unserem Angebot weiterentwickeln können. Dazu kommt, dass wir auch in Themen der Organisation und Kommunikation von so einem innovativen Unternehmen wie dem Hannover Airport lernen können.

news+: Das Thema Bewegung – speziell Laufen – spielte bei den bisherigen Aktivitäten eine wichtige Rolle. Wie sieht es mit Ihren (Lauf-)Aktivitäten aus?

Matz: Da erwischen Sie mich auf beiden Füßen – aber nicht auf dem falschen ... (lacht). Bewegung jeder Art, aber speziell das Laufen, sind mir wirklich wichtig. Sofern es der Terminkalender privat und beruflich zulässt, gehe ich in der Regel ein- bis zweimal pro Woche laufen. Natürlich geht da immer etwas mehr, und „für mehr“ hole ich mir gerne noch ein paar Tipps beim KKH Laufexperten und Olympiasieger Dieter Baumann.



WEBTIPP

Gewinnen Sie Ihre Führungskräfte für das Thema Gesundheit mit unseren maßgeschneiderten Seminaren. Hier vermitteln wir Ihren Führungskräften beispielsweise das Basiswissen zur gesundheitsförderlichen Führung und stärken die Vorbildfunktion gegenüber den Mitarbeitern.

www.kkh.de/gesundheitsmassnahmen

KKH – Ihr starker Partner für eine gesunde Firma



Mehr Gesundheit für Ihre Firma!

Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter individuell zu fördern.

Mehr Service für Sie!

Weniger Aufwand – mehr Effizienz: Wir unterstützen Sie gern in allen Sozialversicherungsfragen durch unsere Experten für Arbeitgeberservice – entweder telefonisch oder persönlich vor Ort.

Mehr Sicherheit bei Ausfall von Beschäftigten!

Mit den günstigen Umlagesätzen können Sie bei der KKH richtig Geld sparen und das Ausfallrisiko von Beschäftigten aufgrund von Krankheit (U1) und Mutterschaft (U2) versichern.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

In einem persönlichen Gespräch stellen wir Ihnen gern die sich bietenden Möglichkeiten einer Zusammenarbeit dar.

Schreiben Sie uns bei einem Terminwunsch einfach eine E-Mail an:

✉ firmenkunden@kkh.de



Hoch motiviert: das Team des Paketdienstleisters DHL beim KKH-Lauf in Essen

KKH-Lauf 2018

Auch dieses Jahr war der KKH-Lauf in zwölf deutschen Städten das Highlight für viele Firmenteams. Es winkten nicht nur Prämien für die laufstärksten Teams, die Mitarbeiter konnten sich natürlich auch über die gesetzlichen Leistungen bei der Gesundheitsförderung informieren und beraten lassen. Erstmals gab es an den Standorten des KKH-Laufs Informationszelte, in denen die Experten der KKH Wissenswertes zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung vermittelten. Um zu wissen, wie es im eigenen Unternehmen aussieht, zum Beispiel hinsichtlich der Themen Arbeitsumgebung, -organisation oder Vorgesetztenverhalten, bot die KKH auch einen Quick-Check „Gesunde Arbeit“ an.

www.kkh.de/kkh-lauf



Mehr als **21.000**

kleine und große Freizeitsportler sind mit Dieter Baumann in zwölf Städten gelaufen.

Über

40.000

Besucher feuerten die Läufer an.



Rund **100.000**

Euro wurden für einen guten Zweck gesammelt. Seit 2005 gehen alle Start- und Spendengelder an BILD hilft e.V. „Ein Herz für Kinder“.



DIE KKH HILFT

Zusammen mit Führungskräften oder dem Betriebsrat eines Unternehmens entwickeln KKH Experten ein Konzept für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Das Ziel: gesunde und motivierte Mitarbeiter, die produktiver und entspannter arbeiten und dadurch weniger krankheitsbedingte Ausfälle haben. Abhängig von den Bedürfnissen der Angestellten enthält der Plan Bewegungsangebote, Kurse zum Stressabbau, Prävention oder Vorsorgeuntersuchungen. Angebote wie zum Beispiel ein KKH Gesundheitstag und gemeinsame Mitmachaktionen bringen den Mitarbeitern das Thema Gesundheit im Unternehmen näher.

Sie haben Interesse oder wünschen eine Beratung? Schreiben Sie uns eine E-Mail: ✉ bgf-koordinierungsstelle@kkh.de

www.kkh.de/bgf

Wohin im Herbst?

Die Natur verändert sich – lange bevor das Laub bunt wird, wandeln sich die Farben des Lichts und der Pflanzen. Es ist nicht mehr so heiß und die Orte sind auch nicht mehr so voll. Eine wunderschöne Jahreszeit, um zu verreisen und den Herbst bewusst zu erleben. Wie wäre es mit Nordic Walking im Allgäu, Radfahren durchs sanft hügelige Rottal oder Yoga auf Rügen? So können Sie rechtzeitig vor dem Stress zum Jahresende nochmal richtig abschalten. Möglich macht das unser Kooperationspartner Dr. Holiday, einer der führenden Anbieter von Gesundheitsreisen. Unter bestimmten Voraussetzungen werden Präventionsreisen von der KKH bezuschusst. Und wer schon seinen Urlaub für das kommende Jahr buchen möchte, für den gibt's Ende Oktober die KKH Reiselwelten 2019.

Mehr Infos unter

www.kkh.de/reiselwelten



Ihr Erfolgsfaktor: ein gesundes Unternehmen.

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind entscheidende Erfolgsfaktoren für Ihr Unternehmen. Die KKH unterstützt Sie hierbei mit maßgeschneiderten Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Unser Angebot reicht von nützlichen Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung, attraktiven Mitmachangeboten zu den Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Raucherentwöhnung sowie Schulungen für Führungskräfte. Mehr Informationen unter www.kkh.de/bgf



Ausgabe 07/2018



Ausgabe 07/2018



Ausgabe 07/2018



Ausgabe 27/2017

KKH Kaufmännische
Krankenkasse