

für
**Bewegtes
Training**

13 Impulse für
bewegte Weiterbildung
und bewegende
Lern-Erlebnisse

ISBN 978-3-7664-9932-5

In diesem Buch finden Sie ab Seite 104 meinen Beitrag.

Erwin Schottler

Teamcoach, Inspirator, Begleiter, Kreativ- & Motivationstrainer

Professional Mitglied der GSA

Kooperationspartner des Instituts für Human Resources, Freiburg



Bewegen und Natur prägen sein Wesen.

Sein natürliches Erscheinungsbild, seine Echtheit, Professionalität, und Lebensfreude, schaffen Vertrauen.

Mensch in Form – Unternehmen in Form.

Er holt Menschen behutsam ab, nimmt sie alle physisch und psychisch mit.

Er inspiriert, lässt Inhalte ganzheitlich erleben, bringt sie entdigitalisiert mit den Sehnsüchten der Menschen in Berührung, führt weg von ausgetretenen Pfaden, sensibilisiert für wertschätzende Kommunikation, Arbeitsqualität, schafft Bewusstsein, öffnet für Visionen, Innovationen, Motivation.

Wertschätzung schafft Wertschöpfung

Er sorgt ganz einfach dafür, dass Wertschätzung, Vertrauen, Begeisterung, die Ressourcen der Wertschöpfung erfahren und gelebt werden.

Lebenserfahrung und langjähriger Einsatz als Kommunikations- und Teamcoach sind Basis für Erwins Vermittlungsinhalte. Fundierte Kenntnisse und Lizenzen aus dem Sport- und Gesundheitsbereich garantieren (auch bei sensiblen Themen) kompetentes Einfühlungsvermögen, auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Einfach anders.

Erwin Schottler bewegt

Menschen - Unternehmen - *Gedanken*

Gedanken bewegen Kopf - Herz & Hand

www.donnensberger.de

„Walk“shop©

Worte bringen Werte auf den Weg

Die aktuelle Situation

Der demografische Wandel, ständiger Veränderungsdruck durch den lokalen und globalen Wettbewerb, höhere Anforderungen an die Flexibilität stellen Unternehmen und deren Mitarbeiterinnen ständig vor neue Herausforderungen. Leistungsdruck, auch gefühlt, lässt kaum Zeit für gegenseitige Wertschätzung und Kommunikation. Teamkonflikte, gesundheitliche Probleme und Demotivation sind oftmals die Folge. Der steigende Bedarf an hochqualifizierten, innovativen, motivierten, flexiblen und v.a. resilienten Arbeitskräften entwickelt sich zur Zukunftsaufgabe.

Ziele und Vision

Unternehmensziele und persönliche Ziele müssen als Partner begriffen werden. Auf dieser Basis können Werten wie Achtsamkeit, Wertschätzung, Respekt, Vertrauen, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Raum gegeben werden. Das daraus entstehende gute Betriebsklima ist Garant für Motivation, Leistungslust, Leistungsfähigkeit, Eigenverantwortung, persönliche Zufriedenheit und emotionale Bindung an das Unternehmen.

Diese Ziele zu erreichen und zu erhalten erfordert unterschiedliche Ansätze.

Kulturwandel

Braucht es völlig neue Werte oder bedeutet das von vielen Unternehmen und Konzernen gesteckte Ziel evtl. nur eine Rückbesinnung auf gemeinsame Werte, die in den 50er und 60er Jahren die Aufbruchstimmung erzeugt und Nachkriegsdeutschland auf einen guten, erfolgreichen Weg geführt haben?

Wenn ja, was hat sich seit dieser Zeit verändert?

Erfahrene, motivierte Kräfte sind in diesem Dauerprozess notwendig und unbezahlbar.

Fakten - Zahlen:

Nach der Gallup Studie 2012 hat jeder 4. Arbeitnehmer innerlich gekündigt. Laut der Studie beliefen sich 2011 die Kosten durch Fehltag auf mehr als 122 Milliarden Euro. Interessant ist dabei die Abstufung nach dem Grad der emotionalen Bindung zum Unternehmen.

Gut informiert die Fürstenberg Studie am Beispiel Uni Lever Hamburg. Bei 1.100 Mitarbeitern gingen pro Jahr 7 Millionen € verloren. Jeder Fehltag kostet die Unternehmen im Schnitt ca. 400.- Euro. Wie ist die Kostensituation in Ihrem Unternehmen?

Für die Menschen bedeutet jeder Fehltag -1 Tag weniger Lebensqualität.

Die Statistik der BARMER GEK spricht eine klare Sprache.

BARMER GEK Gesundheitsreport 2010 - Teil I

Arbeitsunfähigkeitsgeschehen 2009

Tabelle 2: Die zehn Krankheitsarten mit dem höchsten Anteil am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen nach Geschlecht

Krankheitsart (ICD-10)	Anteil am Krankenstand in %		Anteil an AU-Fällen in %		Erkrankungsdauer in Tagen		Ø-Alter in den Krankheitsgruppen	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Muskel-Skelett-System	25,2	21,8	16,3	13,4	21,2	22,4	43,6	46,1
Atmungssystem	15,2	16,4	31,2	32,4	6,7	6,9	37,5	40,8
Psychische Störungen	14,2	19,3	4,6	6,6	42,1	40,0	42,4	44,3
Verletzungen	10,4	6,8	7,2	4,4	19,8	20,9	35,5	42,8
Verdauungssystem	7,0	5,6	13,8	12,4	7,0	6,2	38,8	41,6
Neubildungen	4,5	7,2	1,6	2,3	38,5	43,6	49,1	47,9
Kreislaufsystem	7,3	3,9	3,6	2,9	27,6	18,2	48,6	46,9
Infektionen	4,0	3,7	8,9	8,1	6,2	6,3	36,2	39,8
Symptome	3,2	3,7	4,5	5,3	9,8	9,6	38,8	41,0
Urogenitalsystem	1,3	2,9	1,4	3,7	12,4	10,7	44,2	41,0
Übrige Krankheiten	7,7	8,7	6,9	8,5				
Summe	100	100	100	100				

8.800€

16.800€

8.000€

16.400€

9.800€

Unter Neubildungen in der Tabelle sind gut und bösartige Krebserkrankungen erfasst.

Die zugefügten Eurobeträge beziffern die Kosten für das Unternehmen pro Person auf der Basis der o.g. Kosten pro Fehltag i.H.v. 400 Euro.

Ursachen für diese Situation

Ist es gerecht, die Verantwortung für alle, auch nur gefühlte, negativen Aspekte und Fehlentwicklungen auf das Unternehmen und den Beruf zu schieben?

Beurteilen Sie bitte selbst, mit Herz, Ihre Verantwortung für sich selbst und Ihre Lebensumstände. Nehmen Sie sich etwas Zeit und seien Sie bitte ehrlich zu sich selbst. Bei einer 40 Stunden Woche, zuzüglich 2 Stunden Fahrzeit pro Tag sind Sie in Ihrem Erwerbsleben **Ein Viertel** Ihrer zur Verfügung stehenden Zeit im Beruf.

Sie sehen: **Drei Viertel** Ihrer Zeit im aktiven Berufsleben gehört Ihnen. Bitte bedenken Sie, ehe Sie in Zukunft **“Keine Zeit“** sagen, kurz an diese Ausführungen.

Denken Sie auch an die Zeit nach Ihrer beruflich aktiven Zeit, in der Sie noch lange und verdient ein genussreiches Leben führen wollen.

Weitere Ausführungen dazu gleich. Natürlich trifft diese Berechnung bei Personen die 60 Stunden und mehr pro Woche beruflich tätig sind nicht zu.

Seien Sie als Führungskraft bitte ehrlich zu sich

und denken auch Sie an Ihr genussreiches Leben, welches Sie, verdient, auch nach dem Job noch lange auskosten wollen.

Diese Erkenntnisse

auch mit Blick auf die Eigenverantwortung sind Fakten die verantwortungsbewusste Konzepte zukünftig beinhalten werden.

Ältere, erfahrene Mitarbeiterinnen sind hier tragende Säulen bei der Vermittlung und Umsetzung.

„Wir leben gegen unsere Natur.“

(Prof. Klaus Bös – Sportwissenschaftler KIT Karlsruhe)

Genetisch sind wir noch in der Steinzeit. Ausgrenzung aus der Sippe war der sichere Tod. Heute nennt sich die Sippe „Team“. Unsere Lebensweise hat sich in der Zeit, in der unser Leben bequemer und komfortabler wurde, gegen unsere Natur entwickelt.

Mobbing ist ein Beispiel wie sich Menschen, auch digital ohne das Gesicht zeigen zu müssen, das Leben gegenseitig erschweren. Sie kennen sicher viele bittere Beispiele.

Hierzu empfehle ich Ihnen die Geschichte der **„Drei Siebe“ von Sokrates:**

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

"Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund..."

"Halt ein" unterbrach ihn der Philosoph.

"Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe? Welche?" fragte der andere verwundert.

"Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen, und..."

"Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft.

Ist das, was du mir erzählen willst - wenn es schon nicht wahr ist - wenigstens gut?" Der andere zögerte. "Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil...."

"Nun", unterbrach ihn Sokrates. "so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint."

"Notwendig gerade nicht..."

"Also", lächelte der Weise, "wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit."

„Walk“shop©

In den „Walk“shops© erfahren Sie viel über die vorgenannten Fakten. Garantiert werden viele Teilnehmer nachdenklich und -verändern bitte in kleinen Schritten-Gewohnheiten zum Wohl der eigenen Lebensqualität.

Die Themen

- Stress
- Rücken
- Psyche
- Diabetes
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf
- Gedächtnis
- Hirnleistung

Diese Themen füllen die Medien mit oft fragwürdigen Tipps zur Heilung durch Fremdhilfe. **Soweit muss es nicht kommen. Sie werden sehen!**

Wäre es nicht sinnvoller genussreich zu leben und die Entstehung dieser negativen, zum Großteil **selbst verursachten** Situationen selbst und ohne Kosten zu verhindern?!

Von was träumt der Erwin Schottler?

Human Resources (HR), Personalentwicklung (PE) und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Die Fakten sprechen für sich – ABER: Wie denken Sie?

42% der Frühverrentungen sind psychisch bedingt.

Der Anteil psychisch bedingter AU-Tage hat sich von 2000 bis 2012 fast verdoppelt (plus 96 Prozent), ermittelte die BPTK.

Kommunikations(un)arten als Ursachen spielen keine unwesentliche Rolle.

Hier verschmelzen Inhalte von HR, PE und BGM und sind unverzichtbare Partner.

Die Erfolge der Unternehmen die diese Kultur leben sprechen für sich.

Verantwortungsvolle, wertschätzende Unternehmensqualität schafft

Vorsprung durch Arbeitsqualität.

Achtung und Attraktivität in der Arbeitswelt, gestaltet innovative, erfolgreiche Zukunft.

Wer ist verantwortlich für die Unternehmenskultur und Veränderungen?

Führungskräfte in ihrer dreifachen Verantwortung

1. Unternehmensziele erfüllen
2. Selbstmanagement
3. Menschen führen - *bedeutet auch Bewusstsein für deren Selbstmanagement zu schaffen.*

Wie funktioniert die Umsetzung?

Welche Inhalte und Maßnahmen werden entsprechend der individuellen Anforderungen wie transportiert?

Wie wird eine Nachhaltigkeit generiert?

Meinungsbildner, positive Stimmung, Überzeugung, Erfolge, angenehme Bedingungen am Arbeitsplatz holen immer mehr Mitarbeiterinnen ins Boot.

Wertschätzung bringt Wertschöpfung

Wertschätzende Kommunikation hält Unternehmen erfolgreich auf dem Weg.
Angenehme Bedingungen am Arbeitsplatz lassen die Quellen der Zufriedenheit und Leistungslust sprudeln.

Motivation, Arbeitsqualität entwickeln sich positiv – werden gelebt.

Quellen der Unzufriedenheit werden kleiner, negative Ausflüsse minimieren sich.

Wohlstand durch Anstand

Welche Rolle die Ressource Mensch dabei spielt, wird gleich beleuchtet.

Fit für die Firma ! ?

BGM bedeutet für viele, fit sein steht für - noch mehr lernen, noch mehr leisten und mehr Verantwortung.

Wie gestalte ich die Vermittlung effektiv und nehme möglichst viele mit?

Wie gelingt es, auch die Verweigerer (siehe Gallup-Studie) abzuholen und zum mitmachen zu gewinnen?

Gehört dieses komplexe Thema in den digital vernetzten Raum mit toller Tagungstechnik?

Bilder und Worte beschreiben Natur, Bewegung, Licht, Schatten, Farben, die vier Jahreszeiten.

Springen dabei Menschen kurz vor der digitalen Demenz mit Null-Bock auf Natur emotional an? Werden hier Inhalte mit allen Sinnen erlebt? Was bleibt dort hängen?

„Walk“shops© sind eine geeignete Form der ganzheitlichen Vermittlung.

Entdigitalisiert, im natürlichsten Seminarraum mit der besten Klimaanlage werden sie durchge„h“führt.

Was ist in der Natur besonders und anders als bei der *neudeutsch*: Indoorvariante?

Es wird gesprochen, zugehört, angesehen, Körpersprache registriert, Eindrücke der Natur auch unbewusst werden wahrgenommen. Die Resonanz auf die Nachricht im direkten Dialog ist garantiert. Wesentliches wird mit viel Anstand ausgetauscht und behalten.

Respekt, Toleranz, Gelassenheit entstehen von selbst.

In dieser Atmosphäre verschmelzen fachliches und BGM einfach. Ge„h“meinsam auf dem Weg zu sein, das Vesper aus den Rucksäcken zu teilen, Handreichungen, schaffen ursprüngliche soziale Lebenssituationen und ruhige Momente. Entschleunigt entstehen Ge„h“sprache, auch mit privaten Inhalten bzw. Situationen aus dem Arbeitsleben.

Diese Momente und die erlebte ange„h“nehme Dialogform, gilt es, in den Arbeitsalltag zu transportieren und dort zu erhalten.



Panta Rhei. Worte bringen Werte natürlich auf den Weg.

Die Energie der Natur

Als „Donnersberger“ schwärme ich natürlich vom Wald. Er bietet nicht nur Bäume, auch das, was darunter ist. Blicke in alle Richtungen zeigen ständig neue Bilder. Zwitschern, rauschen, knacken, die Reizaufnahme mit allen Sinnen, kreative Fenster öffnen sich von selbst. Gedanken kommen in Fluss. Das fühlten schon die Philosophen. Ja, manche gingen nur im Kreis, aber nicht jeder.

Viele unserer berühmten Vordenker waren auf der Wanderschaft.

Manch lauschiges Plätzchen macht sinnlich kreativ. An was denken Sie gerade?

Fakten, Ideen, Inhalte ankern leichter durch orts- oder erlebnisorientierte Erinnerungen.

Unebene Wege

trainieren Balance, Koordination, Reaktion = Sturzprophylaxe – körperlich und geistig! Bewegungsabläufe steuert Ihr Gehirn, halten es in form. Die gleichzeitige Reizaufnahme mit allen Sinnen nimmt auch unbewusst unzählige Eindrücke wahr, aktiviert verschiedene Hirnregionen.

2 ½ Stunden Bewegung in der Natur pro Woche reichen, unser Hirn so fit zu halten, dass im Alter von 80 Jahren noch 20 % neue Verschaltungen entstehen. (Prof. Wildor Hollmann, Sporthochschule Köln). (Neudeutsch „Update“ fürs Hirn).

Die positive Wirkung von Tageslicht, Grün, Bewegung wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend und steuert Hormonausschüttungen. Dies ist wissenschaftlich erwiesen.

Der Spaziergang in der Mittagspause, bewirkt positive Stimmung, die über den Nachmittag bis nach Feierabend anhält. *Vergl. Prof. Terry Hartig, University Upsala*

Stress, von zu Hause mit zur Arbeit gebracht, hält sich leicht über den Vormittag, bleibt in der Mittagspause beim „surfen- oder so“ sicher erhalten, steigert sich am Nachmittag, bis er am Abend in voller Blüte wieder mit nach Hause gebracht wird und die Familie erfreut.



Wie Ihre Seele auftankt erleben und erfahren Sie in der Natur – ohne Handy!

Über Rücken, Psyche, Stoffwechsel, Immunsystem, Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf, Kondition, Attraktivität, Standfestigkeit haben Sie nun noch nichts gelesen.

Statt zu staunen, nehmen Sie Ihren inneren Schweinhund an die Leine und **raus geht's**.

Sollte er Ihnen Ihre Wanderschuhe versteckt haben, rufen Sie mich an.

Ich kenne die Tricks des Burschen. **Wir finden sie.**

Demografischer Wandel – die Herausforderung der Zukunft

„Walk“shops© bringen Erfahrung und Zukunft ge„h“meinsam auf dem Weg.

Erfahrenes und junges Wissen sind auf Augenhöhe unterwegs. Respektvolle Dialoge entstehen von selbst. Fachliches Wissen, (Lebens)Erfahrung, Rücksichtnahme, davon kann die erfahrene Kraft vieles schildern.

Diese Erkenntnisse helfen jungen Kolleginnen und Kollegen die richtige Geschwindigkeit zu erkennen.

Wenn du in die falsche Richtung unterwegs bist, hilft es auch nicht, die Geschwindigkeit zu erhöhen.



Fehlertoleranz

Niemand macht absichtlich einen Fehler. Vor der Entscheidung kommt die Einschätzung. Sie bestätigt mir, Richtig! Die Entscheidung fällt. Wenn sich später herausstellt, dass die Einschätzung zu diesem Moment nicht die richtige war, handelt es sich also nicht um einen Fehler, sondern um eine Fehleinschätzung.

Wurde dabei nicht gleichzeitig eine gute **Basis zur Optimierung und Weiterentwicklung** geschaffen? Wie gerecht gehen wir damit um? Werden die konstruktiven Ansätze genutzt? „Der werfe den ersten Stein.“ Sie kennen die Bedeutung des biblischen Zitates.

Sicher haben Sie jetzt erlebte Situationen, und den Umgang damit vor Augen.

Erfahrung und Lebensweisheit sind hier gefragt.

Angst, Fehler zu begehen lähmt und lässt erstarren. Weder dem Menschen mit all seinen Gefühlen noch dem Unternehmen ist geholfen.

Wichtig wird sein, dass in den Teams Vertrauen und Toleranz vorhanden ist.

Unverzichtbar für diese menschliche Art, gemeinsam zu lernen und die Zukunft erfolgreich zu gestalten, ist die **erfahrene Kraft**, der Schatz der Unternehmen.

Sicher sind hier bei den Beteiligten alle Gehirnwinkel aktiv. Zusammen werden sie tolle Erlebnisse haben, die ab und zu gute Gründe liefert spontan mal miteinander zu feiern.

Unterschätzen Sie nicht dieses ursprüngliche soziale Bindemittel.

Lebensphasen

Mit etwa 40 Jahren, bei flotter Karriere etwas früher, entstehen spannende, unruhige und Besinnungsphasen. Ist es das? War es das? Soll es so weitergehen? Wie geht es weiter? Wie lange ist mein Weg noch?

Welche Sehnsüchte schlummern in mir?

Habe ich einen Lebensplan?

Solche und andere spannende Fragen stellen sich den „Bewussten“.

50 und jetzt

Macht das alles noch Spaß? Werde ich noch gebraucht, wie lange ?

Wie gestalte ich mir mein Leben spannend und genussvoll?

Oder diene ich die Zeit noch ab ?

Bin ich in der Rente noch fit, alles zu erleben, was ich mir vorgenommen habe?

Auch hier entstehen viele Fragen.

Hinweis für die Unternehmen:

Diesen Erfahrungsschatz gilt es zu bewahren, zu pflegen und zu heben.

Erfahrung und junges Wissen sind hier der richtige Antrieb in eine tolle, erfüllte Zeit.

Diese wertvollen Energie- und Wissensquellen mit Erfahrung und Gelassenheit sind zu pflegen und mit den aktuellen Anforderungen zu konfrontieren.

Dies sichert **geistige Fitness** bis ins hohe Alter, hält die Spannung hoch, sichert Lebensqualität und Loyalität zum Unternehmen.

Jetzt geht es in die Rente.

Was nun?

Sicher kennen Sie viele Menschen, die unvorbereitet vor einer großen Leere stehen.

Andere hielten sich privat und im Beruf körperlich und geistig fit bis zum letzten

Arbeitstag, starten durch, geben weiterhin richtig Gas und starten ihre Genusszeitreise.

Herzlichen Glückwunsch!



Mensch in Form – Unternehmen in Form

Welche Nutzen bietet dieses „Walk“shop[©]- Konzept?

Kommunikation in der Natur bewegt Körper, Geist und Seele.

Vorhandene soziale Verhaltensregeln wie Respekt, Achtsamkeit, Toleranz, Verständnis werden wieder nach oben gespült.

Der Austausch, auch in schwierigen Situationen, erfolgt achtsam mit folgenden

Ergebnissen und Erkenntnissen:

- Wertschätzende Kommunikation und wertschätzendes Miteinander sind Grundlagen von anhaltendem Erfolg. (*Neudeutsch – Nachhaltigkeit*)
- Schaffung eines gesunden Betriebsklimas als Erfolgsgarant
- Festigen des Bewusstseins für Unternehmensziele
- Mehr Zufriedenheit bei allen Mitarbeitern im Unternehmen
- Verbesserung der emotionalen Bindung an das Unternehmen
- Offenheit für Innovationen und Veränderungen
- Erkennen der ganzheitlichen Eigenverantwortung
- Bewerten des eigenen Gesundheitsbewusstseins
- Steigerung der Leistungslust und Motivation
- Reduzierung der Fehltage
- Themen kommen und bleiben in Fluss
- Tipps zur einfachen Umsetzung im Alltag

Fair ist, wenn alle was davon haben!



Mensch in Form - Unternehmen in Form