

# Mit Sport und Spass kommt auch der «sitzende Krümmeling» wieder in Fahrt

«Wir sind der Meinung, dass Mitarbeitergesundheit einerseits Eigenverantwortung jedes Mitarbeitenden, andererseits aber auch Chefsache ist», sagt die HR-Chefin von Sony Overseas SA. Hier ihr persönlicher Erfahrungsbericht mit zum Teil recht unkonventionellen Lösungsansätzen.

Die Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt werden immer anspruchsvoller. Es wird stets mehr erwartet, die Mitarbeitenden werden physisch und psychisch viel mehr gefordert. Häufig fehlt ein Ausgleich für den langen Berufsalltag. Überforderung und verminderte Leistungsfähigkeit, Unzufriedenheit und Krankheit sind die Folge. Um dem entgegenzuwirken, hat Sony Overseas SA entschieden, das Thema Gesundheitsmanagement nicht mehr isoliert zu behandeln, sondern als festen Bestandteil in die Unternehmenskultur zu integrieren. Einzelmassnahmen gab es schon früher, wie etwa Schlüsselsperrung am Wochenende – sprich: kein Eintritt zu den Büroräumlichkeiten am Samstag und Sonntag. Übergeordnetes Ziel waren eine ausgeglichene Work-Life-Balance sowie persönliches Energie- und Gesundheitsmanagement.

Um unser Unternehmen dafür zu sensibilisieren, haben wir mit Sportarzt Dr. Marco Caimi ([www.aequilibris.ch](http://www.aequilibris.ch)) sowie Triathlon-Weltmeister und Personal Coach Olivier Bernhard ([www.olivierbernhard.com](http://www.olivierbernhard.com)) ein ganzheitliches Konzept ausgearbeitet und top-down implementiert. In einem Workshop mit den beiden Beratern im März 2007 wurden die sportlichen Stärken und Schwächen der Geschäftsleitungsmitglieder analysiert. Individuelle Programme wurden ausgearbeitet und ein gemeinsames Ziel gesteckt: die Teilnahme am Greifenseelauf im September 2007. So lernten die GL-Mitglieder, sich zu überwinden, ihre Ernährung umzustellen, für ein ganz persönliches Ziel zu trainieren und dabei ein neues Lebensgefühl zu entdecken.

## Vier-Pfeiler-Konzept

Eigene Erfahrungen prägten das Konzept natürlich mit. So war das Programm «Firing on all cylinders» geboren. Die Analogie zum Automotor, der nur mit allen Zylindern richtig

funktioniert, entspricht den vier Pfeilern des Konzepts: Ernährung, Bewegung, Entspannung, mentale Stärke.

In einem nächsten Schritt wurde «Firing on all cylinders» von Dr. Marco Caimi und Olivier Bernhard an einem Kickoff-Meeting der gesamten Firma vorgestellt. Die beiden Referenten fokussierten in der ersten Phase auf die Themen Ernährung und Bewegung. Die Mitarbeitenden wurden sensibilisiert und motiviert, selbst initiativ zu werden. Um die Motivation zusätzlich zu unterstützen, stellten wir in unserem Gebäude die entsprechende Infrastruktur zur Verfügung und richteten einen Fitnessraum mit Ausdauergeräten und einer Ruhezone ein. Auf festgelegte Öffnungszeiten haben wir bewusst verzichtet: Der Mitarbeiter soll dann trainieren können, wenn er Lust und Laune dazu hat und seinen «Tank» füllen möchte.

Es folgten zwei weitere Veranstaltungen mit Dr. Caimi und Olivier Bernhard. Die Teilnahme war freiwillig – 76 Prozent aller Mitarbeitenden nutzten die Gelegenheit, sich individuell von den beiden Spezialisten beraten zu lassen. An diesen Night Events (16 bis 23 Uhr im Zurich Development Center) wurden Themen besprochen wie «Die sinnliche Leichtigkeit der Ausdauer» oder «Die menschliche Metamorphose zum sitzenden Krümmeling in der postindustriellen Gesellschaft». Referate, die provozieren und Impulse beim Menschen auslösen. Untermauert wurden diese Events mit Jogging-Einheiten. Zum Schluss konnten die Teilnehmenden bei einem Stehdinner zusätzliche Tipps bei den beiden Referenten einholen. Hoch motiviert, die persönliche Fitness zu steigern, wurden Laufgruppen gebildet, die über Mittag der Limmat entlang joggen. Mitarbeitende kommen mit Velo statt Auto zur Arbeit. Nebst dem positiven Feedback unserer Mitarbeitenden freuen wir uns über einen weiteren Effekt: Die Kommunikation zwischen verschiedenen Abteilungen gestaltet sich effektiver und die Zusammenarbeit wird gefördert. Dieses erfolgreiche Resultat zeigt



Die Sony-Geschäftsleitung ist in Bewegung.

uns, dass das Human Capital von Sony das Thema «personal.fitness like.no.other» ernst nimmt.

Die mentale Ebene ist aus unserer Sicht nicht zu vernachlässigen. Wir motivieren unsere Mitarbeitenden, mindestens einmal täglich etwas für ihren persönlichen «Sweet Spot» zu tun. Das heisst, sie sollen sich bewusst mit einer Aufgabe beschäftigen, welche besonders Spass macht. Dies muss nicht zwingend eine geschäftliche Tätigkeit sein. Wer sich diese kurze Auszeit gönnt, kann regenerieren, ist kreativer und wieder frisch für neue Aufgaben. Und um unserer Belegschaft die gesunde Zwischenverpflegung näher zu bringen, offerieren wir täglich frisches Obst – «one apple a day keeps the doctor away».

2008 wird «Firing on all cylinders» weitergeführt. Der Fokus liegt nun noch stärker auf dem mentalen Bereich, die Themen sind Entspannung und Erholung sowie Quellen der mentalen Stärke. Wir werden mit Fachleuten zusammenarbeiten und unser Personal weiter schulen und ihm Impulse für das individuelle Management eines aktiven und gesunden Arbeitsalltags geben. Natürlich werden wir das Thema Bewegung mit Firmen-Sportanlässen weiter vorantreiben. Aus dem Konzept «Firing on all cylinders» ist ein bedeutender Faktor unserer Unternehmenskultur geworden. Die Erfahrungen des ersten Jahres sind nur positiv – wir freuen uns auf Fortsetzung und Weiterentwicklung des Programms.

Diana Risola



### Die Autorin

Diana Risola ist Head of HR und Mitglied der Geschäftsleitung bei Sony Overseas SA.