

Life Kinetik im BGM



Warum Life Kinetik die ideale Maßnahme für
das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist

1. Ziele des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement reduziert Kosten und verbessert die Arbeitseffizienz und Qualität. Somit sorgt es für eine langfristige Sicherung des Unternehmenserfolgs.

Erhalt und Förderung von **Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten** sind Voraussetzung für herausragende Unternehmensergebnisse. Modernste Technologie und eine gute Finanzausstattung allein sichern heute keinen nachhaltigen **Wettbewerbsvorteil**: Nur gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zuverlässig, erbringen hochwertige Arbeitsleistung und haben neue Ideen. Das Betriebsergebnis wird gesteigert und der langfristige Unternehmenserfolg gesichert.

Ein professionelles Betriebliches Gesundheitsmanagement trägt unter anderem dazu bei:

- Stress, Fehlzeiten und Fluktuation zu reduzieren
- die Arbeitseffizienz und Motivation der Mitarbeiter zu steigern
- die Qualität der Produkte und Dienstleistungen zu verbessern sowie
- die Produktivität zu erhöhen

2. Herausforderungen durch die aktuelle Arbeitswelt

Ein sind ständig wandelndes, immer komplexer werdendes Arbeitsumfeld führt zu großen psychischen Belastungen der Erwerbstätigen.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin stellt in ihrer Broschüre: **„Arbeitswelt im Wandel, Zahlen-Daten-Fakten, Ausgabe 2016“** folgende Kernpunkte bezüglich des Ist-Zustands der Arbeitswelt fest:

- Viele Erwerbstätige empfinden eine hohe Belastung durch psychische Arbeitsanforderungen wie Multitasking, Termin- und Leistungsdruck, Störungen und Unterbrechungen ihrer Arbeit. (S. 27)
- Insbesondere stresst die Konfrontation mit neuen Aufgaben und die Verantwortung, dass kleine Fehler große finanzielle Auswirkungen haben. (S. 27)
- Gleichzeitig führt ein stetiger Wandel im Arbeitsumfeld dazu, dass Veränderungen in der täglichen Arbeit und ständig neue Aufgaben und Herausforderungen Normalität geworden sind. (S.32)
- Psychische- und Verhaltensstörungen belegen bereits jetzt den 2. Platz der Ursachen für Arbeitsunfähigkeitstage (S.41)
- Die durchschnittlichen Produktionsausfallkosten pro Mitarbeiter durch Arbeitsunfähigkeit betragen 1.519 €, die ausgefallene Bruttowertschöpfung sogar 2.378 € (S.43)

3. Life Kinetik als optimale BGM Maßnahme

Life Kinetik trainiert den Umgang mit neuen Herausforderungen, die Multitasking Fähigkeit und den Umgang mit Störungen und sorgt so für ein geringeres Stressempfinden bei gleich hoher Belastung.

Life Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben und provoziert somit kontinuierlich neuronale Lernvorgänge.

Das heißt, das Training schafft durch den Aufbau **neuer Synapsen** und der Einbindung neuer Gehirnzellen eine **bessere Gehirn-Infrastruktur**.

Warum ist das wichtig? Stellen Sie sich eine Autobahn vor: Der Verkehr ist dicht aber fließend. Kommt es nun zu einem erhöhten Verkehrsaufkommen und die nächste Ausfahrt liegt noch in weiter Ferne kommt es zum Stau. Gibt es allerdings ein gut ausgebautes Umleitungssystem kann der Verkehr über andere Straßen geleitet werden und alles bleibt im Fluss. Bei unserem Gehirn ist es ähnlich: Die täglichen Herausforderungen können mit der vorhandenen Infrastruktur gut abgearbeitet werden. Kommen aber zusätzliche Herausforderungen, insbesondere neuartige Probleme oder Veränderungen, die neue Verhaltensweisen erfordern kommt es zum Stress, weil der Informationsstau nicht abgearbeitet werden kann.

Durch eine spezifische methodische Vorgehensweise anhand von aufeinander aufbauenden Trainingskomplexen ist es möglich, ein Leben lang das Gehirn vor neue Herausforderungen zu stellen. Drei Bereiche werden hauptsächlich trainiert:

- Multitasking Fähigkeit, die schnelle Umstellung von einer Tätigkeit auf eine andere
- Komplexe Aufgaben und Situationen mit Leichtigkeit erfassen, analysieren und bearbeiten
- Die Fähigkeit, auf Störungen von außen adäquat zu reagieren und trotzdem mit seiner begonnenen Tätigkeit im Fluss zu bleiben und nicht den roten Faden zu verlieren

Das Ganze wird unterstützt von einem Augentraining bei dem die Augenmuskulatur, sowie das Zusammenspiel zwischen Augen und Gehirn optimiert werden. Symptome wie Konzentrationsschwäche, Augenbrennen, schnelle Ermüdung, Kopfschmerzen etc. können dadurch gemildert oder verhindert werden.

4. Life Kinetik wirkt wissenschaftlich nachgewiesen

Life Kinetik wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht. Insbesondere die positive Wirkung auf bekannte Stressindikatoren ist herauszustellen.

Die Zusammenfassung der wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit von Life Kinetik belegt folgende interessante Fakten:

- Steigerung der Aufmerksamkeit und kognitiven Leistungsfähigkeit
- Steigerung der fluiden Intelligenz (Fähigkeit, Probleme zu lösen und sich an neue Situationen anzupassen)
- Deutliche Reduktion der Fehlerquote
- Verbesserung von Entscheidungsgeschwindigkeit und Entscheidungsqualität
- Signifikante Senkung der Cortisolwerte (Stressindikatoren)
- Verbesserung des visuellen Systems, dadurch Abnahme von Kopfschmerzen, rascher Ermüdung, Leseproblemen und Konzentrationsmangel

So kommt es, dass das Gehirn diese vielfältigen neuen Aufgaben gar nicht mehr als Stress erlebt, weil durch Life Kinetik Multitasking trainiert wird. Das Reagieren auf ständig neue Herausforderungen wird für das Gehirn zur Normalität.

In zwei Studien wurde mit Hilfe des integralen Stresstests nachgewiesen, dass Life Kinetik die Stressparameter nachweislich verbessert, als da wären:

- Schlafqualität
- Erholungswerte
- Verringerung des Burn-Out-Risikos
- Positivere Hirnchemie (mehr Gute-Laune-Hormone und weniger Stresshormone)

Worauf es wirklich ankommt: Die Probanden empfanden weniger Stress bei hoher Belastung, das wurde durch die Messwerte belegt. Gleichzeitig hatten die Leute bessere Laune durch den hohen Dopaminspiegel.