

Sport mit Kollegen steigert die Arbeitseffizienz

Kondition und Kommunikation verbessern

München, 20. August 2009 **Geschäfte werden unter Menschen gemacht. So fällt die Entscheidung für den Vertragsabschluss oder die Zusammenarbeit meistens auf der zwischenmenschlichen Ebene, die Chemie ist ausschlaggebend. Der Erfolgsfaktor „Mensch“ spielt genauso bei der internen Kommunikation eine wichtige Rolle. Je besser sich die Mitarbeiter verstehen, desto besser das Betriebsklima - und somit die Arbeitsergebnisse. Dank Intranet, Netbook und modernster Telefonanlagen scheinen die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kommunikation heutzutage optimal, jedoch scheitert es oft auf der persönlichen Ebene. Unternehmen setzen deshalb immer mehr auf Bewegung. Durch Sportprogramme oder das Workout im firmeninternen Fitnessstudio sollen nicht nur Körper und Geist, sondern auch die sozialen Kontakte trainiert werden.**

„Wir sollten die Agenda dann umgehend an das Projektteam schicken“, sagt Jürgen B. und trocknet sich mit einem Handtuch die Stirn. Die Schweißperlen stehen dem Marketingleiter allerdings nicht aus Geschäftsgründen auf der Stirn, sondern weil er auf dem Fahrradergometer sitzt. Gemeinsam mit seinem Kollegen aus dem Einkauf verbringt er, wie mindestens an drei Tagen pro Woche, die Mittagspause im firmeneigenen Fitnessstudio. Bei den anschließenden Dehnübungen bespricht man noch den Konzertbesuch vom gestrigen Abend oder die Fußballergebnisse vom Wochenende. Mit an den Schreibtisch zurück nehmen sie das angenehme Gefühl, etwas für die Gesundheit getan zu haben. Und auch für den Firmenerfolg. Denn gute Beziehungen unter Kollegen verbessern das Betriebsklima, was sich wiederum positiv auf die Leistung der Mitarbeiter auswirkt. Sicherlich gebe es durch Intranet oder Mitarbeiter-Newsletter effiziente Kommunikationswege, meint Corinna Frey. „Aber der persönliche Austausch ist durch nichts zu ersetzen und von großer Bedeutung“, fügt die Bereichsleiterin STUDIO der INTEGION GmbH an. Immer wieder macht sie die Erfahrung, dass sich Mitarbeiter für ein Training im firmeninternen Fitnessstudio entschließen, um mit den Kollegen gemeinsam aktiv zu werden. Abseits von Aktenschrank und Konferenztisch. Dadurch wächst das Wir-Gefühl, die Arbeitsmotivation steigt. Wie wichtig dieser Aspekt ist, zeigt eine Mitgliederbefragung in verschiedenen Kundenunternehmen der INTEGION GmbH. Neben „Steigerung des Wohlbefindens und der körperlichen sowie mentalen Fitness“, „Stressabbau“ und „Ausgleich zum Arbeitsalltag“ zählt das Knüpfen von

sozialen Kontakten zu den Hauptgründen für die Teilnahme an Corporate Activity Programmen.

Soziale Kontakte als Trainingsziel

Eine Zusammenarbeit im Betrieb wäre ohne Kommunikation nicht möglich. Mitarbeitergespräche, Konferenzen und Abteilungsmeetings sind ein zentraler Bestandteil des Geschäftslebens. Doch Kommunikation erschwert auch den Arbeitsalltag. Zum Beispiel warten in Email-Accounts von Führungskräften häufig Hunderte von Nachrichten pro Tag. „Kommunikation lässt sich kaum kanalisieren“, sagt Frey. Beim Sport jedoch, habe man einen gewissen Zeitrahmen, um über ausgewählte Themen zu sprechen. „Ohne, dass ständig das Handy klingelt oder jemand an die Türe klopft“, ergänzt die Bereichsleiterin STUDIO. Wer gemeinsam sportelt, lernt sich zudem auf einer anderen, meist viel persönlicheren Ebene kennen. Das erleichtert und verbessert die Kommunikation im Berufsalltag, die Mitarbeiter haben „einen besseren Draht zueinander“. Darüber hinaus sehen viele Berufstätige den Arbeitsplatz sogar als Teil ihres sozialen Netzwerkes. Rund 60 Prozent schließen Freundschaften im Büro. Eine fast logische Konsequenz, verbringt der Vollzeitbeschäftigte dort schließlich rund 2.000 Stunden pro Jahr. Private Kontakte außerhalb des Unternehmens gestalten sich hingegen aufgrund von Überstunden oder der beruflichen Mobilität oft schwierig. Eine Auswirkung im Rahmen des demographischen Wandels: Die Anzahl der Single-Haushalte nimmt zu. 2008 beispielsweise um 23 Prozent, wovon 19 Prozent jünger als 30 waren¹. Allerdings kann auch hier der (Sport am) Arbeitsplatz einen gewinnbringenden Beitrag leisten: Bis zu 35 Prozent der Ehen und jede vierte Beziehung hat dort ihren Ursprung.

Pressekontakt:

INTEGION GmbH
Martina Dannheimer
Leiterin Unternehmenskommunikation
Ridlerstraße 33
80339 München
fon: +49 (0)89 451 69 07-00 • fax: +49 (0)89 451 69 07-49
mobil: +49 (0)176 - 17 06 0001
eMail: m.dannheimer@integion.de

¹ Quelle: Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung

Die INTEGION GmbH

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu schaffen. Der Name INTEGION vereint dabei die Begriffe "Integration" und "Genetik". So bietet INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme an, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Der Ansatzpunkt ist die Genetik, sprich die "DNA" eines Unternehmens, was sich in sehr individuellen ganzheitlichen Konzepten widerspiegelt. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Alles zusammen schafft einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion. Weitere Informationen unter www.integion.de