

INTERVIEW

WZ-GESPRÄCH MIT DR. FRANK MÖCKEL, LEITER DES INSTITUTS FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN IN REGENSBURG

# Externe Kompetenz für starke Mitarbeiter

*Herr Dr. Möckel, BMW hat ein sehr vielgliedriges betriebliches Gesundheitsmanagement und dabei viele Maßnahmen direkt vor Ort an den Arbeitsplätzen umgesetzt. Um welche Komponenten ergänzen Sie und das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) diese Angebote?*

Dr. Frank Möckel: Wir sind bei BMW verantwortlich für alle externen Gesundheitsprogramme. Dazu zählen Seminare, Trainings und individuelle Coachings genauso wie Maßnahmen zur Suchtprävention. Mit unseren Maßnahmen bieten wir den BMW-Mitarbeitern Programme zur Selbststärkung an – und das auch außerhalb ihres Arbeitsplatzes.

*Und das komplett finanziert vom Arbeitgeber?*

Ja, das finanziert BMW. Trotzdem gibt es keinen Zwang, dass sich ein BMW-Mitarbeiter bei uns anmelden muss. Jeder hat eine ganz eigene Motivation und auch andere Ziele: Für den einen ist eine Gruppenmaßnahme vielleicht genau das Richtige, für den anderen passt ein persönliches Coaching viel besser.

*Warum gliedert BMW Teile seines Gesundheitsmanagements an einen externen Partner aus?*

Ich selbst arbeite schon seit über 15 Jahren für BMW und kenne daher das Unternehmen

und seine internen Strukturen sehr gut. Das ist wichtig, damit die Kooperation funktionieren kann. Für unsere rund 50 Trainer gilt mittlerweile das Gleiche: Sie sind als Trainer sehr erfahren und kennen das Unternehmen gut. Und bei BMW ist es Teil der Firmenphilosophie, für die Gesunderhaltung der Mitarbeiter bestmöglich einzutreten.

*Wie hat sich die Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements über die Jahre verändert?*

Bei BMW war dieses Thema schon immer präsent. Trotzdem haben die einzelnen Maßnahmen merklich zugenommen. Früher haben wir eigentlich nur die erreicht, die ohnehin schon sportlich waren. Mittlerweile rückt mehr und



Dr. Frank Möckel

*Das Themenfeld „Gesundheit“ ist riesig. Wie groß muss da Ihre Angebotspalette sein?*

Wir sind breit aufgestellt: Psyche, Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Coaching – all das gehört mit dazu. Wir haben Maßnahmen zu persön-

stehen. Und wir bieten ein Zeitzeiten-Management an, eben genau für die Mitarbeiter, die häufig und viel in unterschiedlichen Zeitzeiten unterwegs sein müssen.

*Das kann alles nur funktionieren, wenn diese Art von Gesundheitsmanagement im Unternehmen gelebter Alltag ist. Wie funktioniert das im Fall von BMW?*

Alles, was im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements gemacht wird, muss eng miteinander verzahnt werden – die internen Maßnahmen genauso wie die externen von uns und untereinander natürlich auch. Das betriebliche Gesundheitsmanagement lebt vom gegenseitigen Austausch und dazu sind gute Verbindungen ins Unternehmen unerlässlich. Wir als Trainer nehmen immer wieder Anregungen aus dem Unternehmen auf und lassen sie in unser Kursangebot einfließen. Genauso geben auch wir, natürlich immer anonymisiert, ohne Namen von Mitarbeitern zu nennen, Feedback ins Unternehmen und zeigen auf, wo Arbeitnehmer noch Verbesserungspotenziale sehen. So entwickelt sich das betriebliche Gesundheitsmanagement stetig weiter und stellt die Menschen in den Mittelpunkt, für die es gemacht wird.

*Das Interview führte Volker Waschk*



## Power Napping

Der Mittagsschlaf, den wir als Kinder nie wollten, ist heute als „Power Nap“ in Unternehmen auf dem Vormarsch. Eine Emnid-Umfrage ergab, dass jeder dritte Deutsche gerne mittags eine Schlafpause einlegen würde. Die Auszeit bringt Energie zurück in den Büroalltag. Das ist sinnvoll für den Arbeitnehmer, weil er zur Ruhe kommt, Kraft tankt und erfrischter in den Arbeitsalltag zurückkehrt. Genauso für Unternehmen, weil Aufgaben kreativer und konzentrierter erledigt werden. Ein Schlüssel zum Power Nap ist übrigens der Schlüssel selbst. Will man kurz schlafen, zieht man sich zurück, schließt die Augen und nimmt den Schlüsselbund fest in die Hand. Nach etwa 20 Minuten wechselt der Körper in die Tiefschlafphase, der Mensch entspannt sich, der Schlüssel fällt, klirrt und die Schlafpause ist zu Ende. *(ebb)*