

Gesund ist ein Unternehmen dann, wenn das Zusammenspiel zwischen Anstrengung und Entspannung ausgewogen ist.

# Power Napping gibt Kraft



Der Mentalcoach Michl Schwind und der Allgemeinmediziner Johannes Zeibig zeigen Strategien für gesunde Unternehmen auf.

Herr Schwind, Sie veranstalten von 11. bis 13. Juli ein Seminar mit dem Titel „Erfolg – Gesundheit – Leadership“. Was steckt hinter diesem Titel?

**Michael Schwind:** Gemeint ist damit das Zusammenspiel von Erfolg und Leadership. Die Frage, wie gesund ein Unternehmen ist, ist ein Faktor, der auch das Thema Erfolg bestimmt. Gesundheit ist an der Stelle quasi eine Metapher für ein „Funktionieren“. Leadership steht für die Frage, wie ein Unternehmen geführt werden muss, um gesund zu sein. Während wir uns in den letzten Jahren im Zuge der ganzen Wellness-, Beauty- und New Age-Welle viel mehr um die Gesundheit unseres Körpers gekümmert haben, wird in den Unternehmen immer noch zu wenig darauf geachtet, wie gesund Führungsstil und Unternehmensphilosophie eigentlich sind. Vielmehr ist die Zahl der Burnout-Erkrankungen derzeit im Steigen begriffen. Die Krankheit wird dann an einen Arzt oder Therapeuten delegiert und wenn die Betroffenen wieder gesund sind, wird von ihnen erwartet, dass sie so weitermachen wie vorher. Dass aber eine Burnout-Erkrankung ursächlich auch mit der Art und Weise zusammenhängt, wie Unternehmen gesteuert, gelenkt und geführt werden, wird ausgeblendet.

Wann ist ein Unternehmen gesund und erfolgreich?

**Schwind:** Wenn das Zusammenspiel von Anstrengung – im Sinn von wir arbeiten zielori-

entiert, fokussiert und kraftvoll, und Entspannung – im Sinn von wir haben Zeit zum Feiern, Nachdenken, Reflektieren und Kreativ sein, ausgewogen ist. Aus Untersuchungen wissen wir, dass es im Tagesverlauf unterschiedliche Leistungsphasen gibt, in denen wir mehr oder weniger aktiv sind. Man weiß zum Beispiel, dass ein kurzes Power-Napping eine enorme Leistungssteigerung bringen kann, trotzdem gibt es bisher kaum Unternehmen, in denen es erlaubt ist, ein Mittagsschlafchen zu halten. Man hat es offenbar lieber, dass die Mitarbeiter in einem 20-Prozent-Modus bleiben. Ein Unternehmen ist also auch dann gesund, wenn die Menschen weniger Leerzeiten haben.

Wer ist Ihre Zielgruppe?

**Schwind:** Zielgruppe sind Führungspersönlichkeiten und Entscheidungsträger, die daran interessiert sind, eine gesundes Unterneh-

men mit gesunden und motivierten Mitarbeitern mitzugestalten, die aber auch ihre eigene Gesundheit im Fokus haben.

Was erwartet die Besucher des Seminars?

**Schwind:** Ein bunter Strauß aus Modellen, Ansätzen und Theorien, eine Reflexion der eigenen Situation, ein spielerischer, kreativer und manchmal auch provokativer Umgang, und in der gemeinsamen Reflexion von den unterschiedlichen Positionen hoffentlich auch neue Ideen.

Mit welchen Methoden, Theorien und Ansätzen werden Sie arbeiten?

**Schwind:** Es wird viele Geschichten und Beispiele aus unserer Praxis geben, wir werden uns mit Modellen und Ideen aus Medizin, Psychologie und Psychotherapie, Coaching, Leistungsdiagnostik und Gehirnforschung beschäftigen und sie auf ihre Anwendbarkeit überprüfen.

Sie leiten das Seminar gemeinsam mit dem Allgemeinmediziner Johannes Zeibig: Was ist Ihr Part und was ergänzt der von Herrn Zeibig?

**Schwind:** Ich komme vor allem aus der Teamentwicklung und dem Mannschaftssport, während Johannes Zeibig eher aus der Individual- und Einzelbetreuung kommt. Gemeinsam machen mir den Switch zwischen Individuum und Kollektiv, er bringt natürlich auch den medizinischen Bereich ein. pak



**SEMINARORT:**  
Symposium Hotel Althof Retz  
Althofgasse 14, 2070 Retz

**SEMINARKOSTEN**  
€ 980, Hotelkosten € 280 (beides zzgl. 20 % Ust.)

**Info und Anmeldung:**  
Michl.Schwind@teamtraining.at  
oder open@teamtraining.at