



JACKIE MOLLOY/The New York Times/Redux/iaif



nehmern in Seminaren etwa eine gewisse Gelassenheit, mit der sich Sorgen zumindest zeitweise vertreiben lassen. Denn lässt man sich von kleinen Ärgernissen gar nicht erst aus der Ruhe bringen, können sie sich nicht zu großem Stress aufsummieren. Auch könne man sich eine positivere Wahrnehmung des eigenen Arbeitsalltags antrainieren, sagt Riekenbrock: „Indem man sich regelmäßig bewusst macht, was man richtig gut hinbekommen hat.“ Der Mensch sei nämlich evolutionär darauf konditioniert, negative Dinge zunächst stärker wahrzunehmen. Klassische Entspannungsübungen seien ebenfalls hilfreich, um bereits vorhandenen Stress zu reduzieren.

### Runterregeln mit dem Smartphone

Diese lassen sich mittlerweile auch per Smartphone in den Alltag integrieren: Die App „Stress Guide“ des Berliner Start-ups Kenkou misst das Stressniveau ihrer Nutzer und empfiehlt passende Atemübungen. Schon wenige Minuten bewusstes Ein- und Ausatmen beruhigen das überreizte vegetative Nervensystem. Legt man einen Finger auf die Kamera, erkennt die App durch Helligkeitsunterschiede die Abstände zwischen den Pulsschlägen und berechnet daraus einen Stresswert. „Ein Stresscoach für die Hosentasche“, sagt Mitgründer Maximilian Grönemeyer. Die App schaffe ein größeres Bewusstsein für vorhandenen Stress und benötige nicht viel Zeit - ideal für das Büro. In Zukunft wollen die Gründer mit Krankenkassen zusammenarbeiten, um ihre Apps im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu etablieren.

Einige Unternehmen haben heute schon Entspannungsmöglichkeiten direkt im Büro geschaffen. Das Reiseportal Kayak bietet seinen Mitarbeitern am Berliner Standort etwa kostenfreie Yoga-kurse, Massagen und ein Fitnessstudio. Wer eine Pause benötigt, darf sich mit Tischtennis oder der Spielkonsole ablenken, um dann wieder mit klarem Kopf an die Arbeit zu gehen. „Wir wollen die Kreativität nicht durch stressgeladene Arbeitstage ersticken“, sagt Kayak-Marketingchef Stefan Petzinger. Sie sollen sich am Arbeitsplatz wohlfühlen: „Immerhin verbringen wir alle einen großen Teil unserer Zeit zusammen im Büro.“ Die Entspannungsangebote würden sehr gut angenommen. Jeden Montag lädt das Unternehmen seine Mitarbeiter zudem ein, die Woche in Ruhe mit einem gemeinsamen Frühstück zu beginnen.

Solche Angebote helfen nicht nur, Fehlzeiten zu reduzieren. Sie seien auch ein Wettbewerbsfaktor im Kampf um gute Mitarbeiter, sagt Coach Riekenbrock. „Ein gutes Stressmanagement kann da heute durchaus den Ausschlag geben.“ Weniger gestresste Mitarbeiter bleiben auch länger im Unternehmen und verringern so die Fluktuation.

„  
Stress bei  
Mitarbeitern  
ist oft ein  
Ausdruck  
von tieferen  
Problemen in  
Unternehmen.“

Ralf Tscherpel  
Gründer Baliogo

### Preisverleihung

## Vorreiter in Sachen Gesundheit

Der „Corporate Health Award 2018“ prämiiert Unternehmen, die sich besonders für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter einsetzen.



Uta Wagner für Handelsblatt (3)

**Die Hamburger Hochbahn gewinnt den Branchenpreis „Verkehr/Logistik“.**  
Im Bild (von links): Alexandra Schröder-Wrusch (ias-Gruppe), Alexandra Herboldt, Ilka Thiele und Kirsten Abel (alle Hamburger Hochbahn).



**In der Kategorie „Chemie/Pharma“ siegte Kraiburg TPE.** Im Bild (von links): Markus A. W. Hoehner (EuPD Research Sustainable Management), Claudia Empl, Petra Salzinger (beide Kraiburg TPE) und Babak Rafati, ehemaliger Fußballschiedsrichter.



**Den Sonderpreis in der Kategorie „Gesundes Handwerk“ sicherte sich Osterath.** Im Bild (von links): Herbert Schmitz (IKK classic), Thomas Osterath, Michael Osterath (beide Osterath) und Pascal Gerckens (Handelsblatt 360°).

Anzeige

**uniper**

Immer im Fokus:  
die Gesundheit unserer Mitarbeiter

Unser Bekenntnis zur Nachhaltigkeit umfasst auch unsere Verantwortung für die Gesundheit der Menschen in unserem Umfeld – vom eigenen Mitarbeiter bis hin zu Beschäftigten unserer Geschäftspartner sowie Anwohnern und Besuchern von Anlagen. Dieser großen Aufgabe räumen wir bei allem, was wir tun, höchste Priorität ein.

Um Gesundheit nachhaltig zu entwickeln, binden wir in einem integrierten Managementprozess alle wichtigen Akteure aktiv ein: von unseren Führungskräften und unserer Arbeitnehmersvertretung über unsere Gesundheits-Koordinatoren und Betriebsärzte an den Standorten bis hin zu den Fachabteilungen.

„Wir sind stolz auf unser Gesundheitsmanagement. Unter Gesundheit verstehen wir aber mehr als nur ‚gesund‘ sein. Unsere Mitarbeiter sollen sich wohl an ihrem Arbeitsplatz fühlen und motiviert zur Arbeit kommen. Der Corporate Health Award ist unser Ansporn, dabei noch besser zu werden.“ Eckhardt Rümmler, Chief Operating Officer

[www.uniper.energy](http://www.uniper.energy)