

Ist körperlich-seelisches Gleichgewicht im Berufsleben von Bedeutung?

Michaela von der Nahmer

>> Das Gleichgewicht kann Motivation, Leistung, Arbeitsfreude und Belastungswahrnehmung unserer „Leistungs“-Gesellschaft positiv beeinflussen. Führungskräfte und Arbeitnehmende werden physisch-psychischen Dis-Balancen mit Grundlagenwissen im Zusammenhang zwischen Gleichgewicht, Leistung und lebenslangem Lernen verständnisvoller begegnen. Alltagsgerechte Fallbeispiele der Expertin Dorothea Beigel belegen die Wirkung gezielter Gleichgewichtsunterstützungen spezieller Berufsbilder und Persönlichkeiten aus therapeutischer Praxis und beruflichen Teams.

1. „Work-Life-Balance“ als vorübergehender Trend?

Bereits vor 2.000 Jahren bemerkte der römische Satiredichter Juvenal: „Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“ Der aktuelle Gesundheitstrend „Work-Life-Balance“ definiert sich in vielen Industrienationen durch das Gleichgewicht zwischen beruflichen Ansprüchen und privaten Bedürfnissen. Die WHO definiert es im Rahmenkonzept Gesundheit21 als oberstes Ziel zur Erreichung des vollen gesundheitlichen Potentials für Alle. Im beruflichen Kontext werden die positiven Auswirkungen der Determinanten Arbeitsplatzsicherheit, eigenverantwortliches und qualifiziertes Arbeiten

Abkürzungen:

- BAuA – Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
- BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung
- WHO – World Health Organisation

sowie Unterstützung auf die physische und psychische Gesundheit sowie Lebensqualität der Arbeitnehmenden herausgestellt. Vor dem Hintergrund von Arbeitsverdichtungen, verlängerter Lebensarbeitszeit und Fachkräftemangel gewinnen alltagsorientierte Maßnahmen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden an Bedeutung für die Unternehmens- und Führungskultur. In der Realität zeigen sich die Auswirkungen eines Ungleichgewichtes im körperlich-seelischen Bereich u. a. in den krankheitsbedingten Fehlzeiten von 13,9 Millionen AOK-Versicherten aus 1,6 Millionen Betrieben. Pro Person wurden 2018 durchschnittlich 19,9 Fehltage gezählt. Die BAuA beziffert den 2018 durch Fehltage verursachten Ausfall an Bruttowertschöpfung mit 145 Milliarden Euro. Diese Summe verdeutlicht uns die gesellschaftliche und wirtschaftliche Relevanz von körperlich-seelischem Gleichgewicht im Berufsleben.

2. Die Suche nach dem Gleichgewicht ...

... gestaltet sich als Herausforderung. Während Mathematik und Physik es als „Aufhebung entgegengesetzt wirkender Kräfte“ definieren, lässt sich in der Literatur keine klare Abgrenzung im körperlich-seelischen Bereich vom Gleichgewicht zur „Balance“ finden. Der Duden verwendet synonym „innere Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Stabilität“. Gleichgewicht wird im beruflichen Kontext häufig als „Work-Life-Balance“, im Ausgleich von Arbeit und Freizeit eingefordert. Aber es geht um mehr ... Jegliche Bewegung, Stand und Orientierung im Raum werden durch den Gleichgewichtssinn ermöglicht. Das Gleichgewichtszentrum nimmt Informationen aus optischem, propriozeptivem und vestibulärem System auf, gleicht sie mit gespeicherten Informationen ab und leitet Bewegungsbefehle u. a. an Augen und Muskeln weiter. Diese lebenslange Relevanz des Wahrnehmungssystems wird oft erst

schreckhaft bewusst, wenn Funktionseinbußen problematisch werden. Auch die Stressforschung zitiert im beruflichen Kontext eher Situationen, die das körperlich-seelische Gleichgewicht bedrohen, weil sie die Zielerreichung oder Bedürfniserfüllung gefährden und uns in Stress bringen. Dieser dauerhafte Stress bewirkt Störungen der emotionalen, psychischen Gesundheit und hat infolgedessen schädliche Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit.

3. Gleichgewicht im beruflichen Alltag

Gestörtes Gleichgewicht zeigt sich häufig durch beängstigende Symptome wie Stand- und Gangunsicherheiten, Taumel, Schwindel aber auch Seh- oder Hörstörungen, Schwitzen, Übelkeit. Diese Störungen schlagen sich im Fehlzeitenreport der AOK 2019 mit einer Steigerung der Fehlzeiten um 64,2% aufgrund psychischer Erkrankungen im Zeitraum 2009 – 2018 nieder. Die Krankheitsfälle dauerten mit durchschnittlich 26,3 Tagen mehr als doppelt so lang wie durchschnittliche Krankheitsfälle mit 11,8 Tagen.

Das Gleichgewichtssystem steht mit dem Sehen, Hören und der Tiefenwahrnehmung in enger Verbindung und hat Auswirkungen auf verschiedenste Bereiche des beruflichen Alltags: im auditiven Bereich, u. a. Zuhören, Geräuschempfindlichkeit, Herausfiltern wichtiger Informationen oder Merkfähigkeit; im visuellen Kontext beeinflusst es u. a. Auge-Hand-Koordination, das Herausfiltern von Buchstaben oder Zahlen sowie Nah- und Fernsicht. Die Propriozeption beeinflusst u. a. Körperbewusstsein, motorische Geschicklichkeit oder Standfestigkeit. Auch sozial-emotionale oder kognitive Aspekte, u. a. vermindertes Kurzzeitgedächtnis, Konzentrationsschwierigkeiten durch motorische Unruhe oder Angstaspekte beim Fahrstuhlfahren, sind betroffen.

4. Anforderungen und Fachwissen im Gleichgewicht?

Am Beispiel der Pflegeberufe weist der AOK-Bundesverband auf die Notwendigkeit der BGF zur Gesunderhaltung der Mitarbeitenden hin. Insbesondere dieses gesellschaftlich relevante System ist durch hohe körperliche und seelische Belastung, Zeitdruck und nicht-verlässliche Arbeitszeiten geprägt und verzeichnet mit 6,8% einen deutlich hö-

heren Krankenstand als der Bundesdurchschnitt mit 5,3%.

Auch im Bereich des Home-Office, welches 2019 (vor Covid-19) von rund 40% der Arbeitnehmenden genutzt wurde, zeigt sich höhere psychische Belastung durch u. a. Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Man kann davon ausgehen, dass aufgrund anstehender Digitalisierungen die Notwendigkeit lebenslangen Lernens zur Neu- und Nachqualifizierung massiv steigen wird. Hier zeigt sich das Ungleichgewicht zwischen beruflichen Anforderungen und Arbeitsgestaltung. Gesundheit, Arbeitskraft, Lebens- und Arbeitsqualität können durch gesundheitsfördernde Maßnahmen der BGF erhalten und gesteigert werden. Gezieltes, tägliches Training des Gleichgewichtssystems am Arbeitsplatz hat direkte Auswirkungen auf beruflich notwendige Fähigkeiten und Fertigkeiten. Es beeinflusst über Hör- und Sehwahrnehmung, Lern- und Gedächtnisprozesse, Motivation, Emotionen, Muskeltonus und Motorik alle Aspekte, die förderlich für lebenslanges Lernen sind.

5. Beruflicher Alltag im Gleichgewicht

Um für den betrieblichen Alltag praktische Beispiele zur Wirkung der Gleichgewichtsförderung zu bekommen, bat ich Dorothea Beigel um Fallbeispiele aus ihrer ca. 40-jährigen Expertise. Als Autorin diverser Fachbücher geht sie auf die pädagogische Umsetzung neurophysiologischer Erkenntnisse, auf das untrennbare Zusammenwirken von Bewegung und Gleichgewicht und deren Verbindung zu Beruf, Gesundheit, Lernen und Leisten ein. Ihre Erfahrung aus eigener langjähriger praktischer Arbeit und ihre Erkenntnisse aus interdisziplinären Studien/Evaluationen, die in Zusammenarbeit von Pädagogik, Medizin, Therapie, Psychologie durchgeführt wurden, bekräftigen, dass Gleichgewichtsförderung einen Kernbestandteil physischer und psychischer Gesundheit sowie kognitiver Leistungen darstellt. Zum Aufbau und zur Zusammensetzung ihrer in verschiedenen Büchern beschriebenen Gleichgewichtsübungen meint sie: „Es sind nicht einfach schöne Übungen, die mal so mit Gleichgewicht zu tun haben, sondern es geht um einen gezielten, kleinschrittigen, strukturierten Aufbau von Übungen, die die menschliche sensomotorische und kognitive Entwicklung beachten.“

6. Veränderungsprozesse begleiten

Hier sind praktische, machbare Konzepte von Interesse: „Frau Beigel, in meinem berufsbegleitenden Studium ‚Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik‘ stellt sich immer wieder die Kernfrage, ob es langfristig machbar ist, dass wirksame Programme in den Betrieben alltagstauglich implementiert werden. Was spiegeln Ihnen Teilnehmende der Gleichgewichtsprogramme aus dem Arbeitsalltag?“

„Rückmeldungen von den ErzieherInnen und LehrerInnen, die mit den Programmen ‚Bildung kommt ins Gleichgewicht‘ oder ‚Von Anfang an im Gleichgewicht‘ arbeiten, also mit täglichen Programmen für die ihnen anvertrauten Kinder, berichten: ‚Seitdem ich selbst mitmache, geht es mir besser. Ich merke, es tut sich was für mein Gleichgewicht.‘“

Dorothea Beigel betont, dass ein gut funktionierender Gleichgewichtssinn pädagogische Arbeit erleichtert bzw. erst möglich macht. Es geht bei den spielerischen Gleichgewichtsübungen in ihren Programmen nicht um eine hohe Wiederholungsanzahl, sondern um eine Regelmäßigkeit der Durchführung. Es geht nicht um das Erreichen eines hohen Schwierigkeitsgrads, sondern um das schrittweise Verarbeiten kleiner Übungseinheiten.

„Frau Beigel, nicht nur in Berufen der pädagogischen oder pflegerischen Arbeit sind Mitarbeitende besonders hohen körperlich-seelischen Belastungen ausgesetzt. Da möchte sich doch niemand den verständnislosen oder amüsierten Blicken des Kollegiums aussetzen, weil er u. a. Gleichgewichtsübungen im Büro durchführt?“

Auf diese Frage berichtet Dorothea Beigel von Rückmeldungen aus dem Erwachsenenbereich: „Als besonders positiv wird empfunden, wenn Chefin oder Chef selbst mitmacht. An diesen Arbeitsstellen versteht man, WAS gemacht wird und keiner denkt, ‚das sei ein lustiges TRALALA‘.“

Wirkungen bei sich selbst oder im Team zu erfahren bedeutet, die Akzeptanz der Mitarbeitenden für ein regelmäßiges 3-5 minütiges Gleichgewichtstraining im Berufsalltag durch eigenes fachliches Vorverständnis und Vorbildfunktion der Führungskräfte zu erhöhen. Es bietet Mitarbeitenden Sicherheit ohne Leistungsdruck und kann dadurch positiv auf Motivation und „Wir-Gefühl“ des Teams sowie den Selbstwert wirken. „Wenn im Büro oder am Schreibtisch Piktogramme aushängen und die Mitarbeitenden dort eine Übung im Sitzen oder Stehen machen, lacht keiner, denn

alle wissen, worum es geht. Fazit: Die Vorgesetzten sind zufrieden und die Betriebe sind stolz, dass sie ihre Leute unterstützen. Sie sind erfreut, dass die ArbeitnehmerInnen die Programme als sehr gut beschreiben“.

7. Lebenslanges Lernen: Was Hänschen nicht lernt, kann Hans doch noch lernen!

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang, das vom Land Niedersachsen geförderte Projekt „Bewegung und Balance bei Demenz“ der Asklepios-Kliniken Harz zu erwähnen.

Das kleinschrittig aufgebaute sensomotorische Programm, welches auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und langjährigen praktischen Erfahrungen basiert, bietet die Möglichkeit, auch Menschen mit Rollator oder Rollstuhl einzubeziehen, ebenso wie Menschen mit ursächlich geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung. Die eingesetzten sensomotorischen Aktivitäten des Programms unterstützen die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit im fein- und grobmotorischen Bereich, das seelische Wohlbefinden und die Aktivierung des Erinnerungs- und Aufmerksamkeitsvermögens. Das dreigliedrige Gesamtprogramm ist individuell und situationsbedingt umsetzbar.

8. Best Practice-Beispiel: Mitarbeitende in die Gesundheitspflege einbeziehen

Das Erwähnenswerte in vorgenanntem Projekt sind jedoch nicht nur die individuellen Abholmöglichkeiten der Teilnehmenden durch die Angebote. Das Besondere ist auch die eher ungewöhnliche Einbeziehung der Gesundheitspflege von im Projekt tätigen Pflegekräften, BetreuerInnen, HelferInnen und Angehörigen. Be- und Überlastung von Pflegekräften, BetreuerInnen und Angehörigen in der Arbeit mit Demenzbetroffenen sind bekannt. Dieses Projekt zieht bewusst auch die Unterstützenden in die kurzminütige körperlich-seelisch-geistige Gesundheitspflege ein. Das Ansinnen ist eine Demenz-Prävention/Demenz-Intervention mit gleichzeitiger Gesundheitspflege und Fürsorge der Angehörigen, Ehrenamtlichen, TherapeutInnen, Pflege- und Betreuungskräfte.



Das Mehrgenerationenhaus des Gleichgewichts (Beigel 2021)

9. ... es beginnt mit Eigeninitiative und nützt später dem ganzen Team ...

Die kleinschrittige Einzelförderung von Berufstätigen erfolgt meist in der therapeutischen Praxis. Erwachsene suchen präventiv oder aufgrund erkrankungsbedingter Fehlzeiten bzw. körperlich-seelischer Einschränkungen durch u. a. Tinnitus, Burn-Out, ... Unterstützung. Frau Beigel berichtet von beeindruckenden Erfahrungen aus ihrer Arbeit: „Eine jungen Lehrerin, der nach Ausfall des Gleichgewichtsorgans im Innenohr prognostiziert wurde, nicht mehr arbeiten zu können, gelang es mit Unterstützung von regelmäßigen Gleichgewichtsübungen zurück in den Schuldienst zu kommen. In kleinsten Schritten, angefangen im Liegen, begann sie mit sanften, kurzminütigen einfachen Gleichgewichtsübungen. Die täglichen, für sie anfangs anstrengenden Übungen, die später im Sitzen und Stehen durchgeführt wurden, ermöglichten ihr nach 1,5 Jahren – zunächst stundenweise – die Rückkehr in den Schuldienst. Die Kollegin sieht es heute als ein ‚Wunder‘ an, wieder eine volle Stelle auszufüllen.“ Das Beispiel zeigt, dass Mitarbeitende häufig erst aufgrund von Eigeninitiative und persönlichen Erfahrungen mit verbessertem körperlich-seelischem

Gleichgewicht den Wert des Gleichgewichtes in Verbindung mit beruflichen und privaten Anforderungen für sich und ihr Team realisieren konnten.

10. Lebenslanges Lernen im Beruf

„Frau Beigel, gerade Berufstätigen wird ja viel Flexibilität abverlangt. Lebenslanges Lernen im Beruf wird mittlerweile von Mitarbeitenden jeder Altersstufe gefordert. Wenn es mir gut geht und ich entspannt bin, also im psychischen Gleichgewicht, lerne ich leichter. Das erschließt sich von selbst. Aber was hat das Lernen mit körperlichem Gleichgewicht zu tun?“ Sehr anschaulich erklärt Dorothea Beigel, dass Gleichgewichtsübungen lebenslang das menschliche Lernen unterstützen können. „Sie haben eine Auswirkung auf die Seh- und Hörwahrnehmung, die Atmung, die Feinmotorik. Sie beeinflussen durch ihre Verbindung zur Formatio reticularis die Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit. Eine gute Gleichgewichtsverarbeitung bietet die beste Grundlage für lebenslanges Lernen.“ Dies bestätigen auch Wissenschaftler wie u. a. der Hirnforscher Gerhard Roth. Forschungen zeigen, dass die Neuroplastizität des Gehirns le-

benslanges Lernen bis in das hohe Alter möglich macht. Die mühsamen Veränderungen von Verhaltensmustern durch Glaubwürdigkeit, Fachkompetenz und – am Allerwichtigsten – Einfühlungsvermögen von Führungskräften oder Mitarbeitenden in Vorbildfunktion werden motivierend unterstützt.

11. Was hat Gleichgewicht mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun?

Gleichgewicht kann nicht isoliert als „besondere Fähigkeit“ betrachtet werden. Durch seinen Einfluss auf Körper und Seele wirkt es sich auch auf die Persönlichkeit, den Beruf, das Privatleben, die Familie und Freizeitverhalten aus, daher kann nur jeder Einzelne für die persönliche Pflege seines Gleichgewichtes sorgen. Anschaulich wird dies durch ein weiteres Fallbeispiel aus der Praxis von Frau Beigel: „Eine sehr erfolgreiche Juristin kam zur Diagnostik. Die unausgesprochene Frage: Was macht diese hochintelligente, kompetente Frau hier, klärte sich bei den Testungen. Alle Gleichgewichts-Testungen fielen ihr sehr schwer. Deutliche Zeichen, wie schwer die Verarbeitung der Gleichgewichtsreize für sie war, zeigten sich u. a. in merkbarem Anhalten der Luft, an Zähneknirschen sowie ständigem schnellem Aufeinanderbeißen der Zähne. Nach regelmäßiger Durchführung der Übungen verlor sich u. a. das Zähneknirschen – die Gleichgewichtsübungen führten zu einer Entspannung in ihrem Kiefergelenk. Bei der Enddiagnostik bewältigte sie ihre Übungen locker und erzählte: ‚Ich bin bald eingegangen, so anstrengend war das für mich, als ich das erste Mal diese einfachen Testungen bei Ihnen machen musste, und jetzt kann ich darüber lachen. Es fällt mir überhaupt ganz leicht und mir geht es gut. Mir geht es im Beruf besser, mir geht es in der Familie besser, ich bin entspannter.‘ Auch ihr Mann äußerte, dass das ganze gemeinsame Leben lockerer und entspannter sei, somit die ganze Familie von den Übungen seiner Frau profitiere. Das verbesserte Gleichgewicht bewirkte nicht nur Veränderungen im privaten Alltag, sondern auch für berufliches Weiterkommen und Erfolg.“

12. Und wie geht es dann weiter?

Frau Beigel berichtet aus langjähriger Erfahrung in der Einzelarbeit: „Erfolge stellen sich selten sofort ein. Manchmal bemerkt man nach sechs Wochen,

dass sich schon ganz viel tut, oft braucht die Arbeit mit stark betroffenen Menschen in der Einzelarbeit ein gutes Jahr. Auch gibt es Menschen, denen die Übungen, wie sie selbst berichten, „einfach gut tun“, bei denen es jedoch Monate dauert, bis sich deutlich messbare Veränderungen zeigen. „Es schien sich nichts zu verändern, und dann kam die Veränderung von heute auf morgen, wie ein Knall!“

Zur Arbeit mit Gruppen ergänzt die Expertin: „Wenn wir von Betrieben reden, sitzen da nicht 20 Leute und sagen, dass sie Gleichgewichtsübungen machen wollen. Die ArbeitnehmerInnen möchten einfach ein Angebot, das sie gesundheitlich unterstützt. Wenn die Teams Informationen zum Angebot bekommen und die TeilnehmerInnen bemerken, dass langsame Bewegungen selbstbestimmt durchgeführt werden, die auch im Sitzen und mit der Möglichkeit des Festhaltens an stabilen Gegenständen wirksam sind, dann machen sie erfahrungsgemäß sehr engagiert und gern mit. Freude, Spaß und Stärkung des Selbstwertgefühls sind Partner der Übungen.“

Als Botschaft für Berufstätige gibt Dorothea Beigel mit: „Es geht nicht ums KÖNNEN, es geht ums TUN. Es geht um Freude und Spaß, um Stolz und Gewinnung an körperlichem und seelischem Selbstvertrauen und Wohlfühlen. Und einfach ums Anfangen!“

13. Ein unkomplizierter Anfang

Wer sich für mehr Hintergrundinformationen und den alltagstauglichen Einsatz von gezielten Gleichgewichtsübungen im Betrieb interessiert, kann sich vom Arbeitgeber für einen Bildungsurlaub freistellen lassen. In 14 Bundesländern wird diese Freistellung durch Lohnfortzahlung unterstützt. Zusätzlich bieten einige Bundesländer für Unternehmen kleiner und mittlerer Größe auf Antrag Lohnkostenerstattungen an. Weitere Informationen zu dem Bildungsurlaub „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht – Berufstätige zwischen Betrieb, Homeoffice und Familie“ sind hier zu finden:

<https://mehrwertgesundeunternehmen.de/images/pdf/BU-Information-extern-2021-30.pdf>

Literatur:

Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J. & Meyer, M. (2016): Unternehmenskultur und Gesundheit – Herausforderungen und Chancen: Mit 130 Abbildungen und 253 Tabellen. Berlin, Heidelberg: Springer.

Beigel, D. & Silberzahn, J. (2015): Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!: Ü30-Wellness- und Trainingsprogramm, Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2018): Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht – 40 Bildkarten zur Gesundheitsförderung. Gleichgewichtstraining im Sitzen und Stehen/Variation im Sitzen. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2019): Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht. Bleib in Balance. Älter werden in Balance. Gleichgewichtskurse Dorothea Beigel®. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2021): Bewegung und Balance bei Demenz. Gesundheitsförderung in Einzel- oder Gruppenförderung. Intervention – Prävention – Gesundheitliche Pflege der Fachkräfte. Dortmund: verlag modernes lernen.

Kaluza, G. (2015): Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 6. Auflage. Berlin: Springer.

Internetquellen:

AOK-Bundesverband GbR (2020): Überblick: Fehlzeiten, 2020, <https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/fehlzeiten/ueberblick-fehlzeiten/>.

Kassenärztliche Bundesärztekammer & Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (2017): „Plötzlich Schwindel – was steckt dahinter?“

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2020): Kosten der Arbeitsunfähigkeit, https://www.baua.de/DE/The men/Arbeitswelt-und-Arbeitsschutz-im-Wandel/Arbeitswelt berichterstattung/Kosten-der-AU/Kosten-der-Arbeitsunfaehigkeit_node.html.

Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V. (2020): Gleichgewicht halten „Unsere Sinne – HNO-Ärzte im Netz“, <https://www.hno-aerzte-im-netz.de/unsere-sinne/gleichgewicht-halten.html>.

Dudenverlag (2020): Duden | Gleichgewicht | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Gleichgewicht>.

Dudenverlag (2020): Duden | Work-Life-Balance | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft, https://www.duden.de/rechtschreibung/Work_Life_Balance.

Faller, H. & Lang, H. (2010): Medizinische Psychologie und Soziologie, https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-642-12584-3_4 (2020-06-04).

Haupt, C., Backé, E.-M. & Latza, U. (2016): Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt, o. O., https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Bericht-kompakt/Poster-F2353-2d2.pdf?__blob=publicationFile&v=3.

Latusseck, R.H. (2009): In einem gesunden Körper wohnt doch ein gesunder Geist, in: WELT.

teambhochzwei (2017): Team? im Gespräch mit Prof. Gerhard Roth über Motivation und Veränderung, <https://www.teamhochzwei.de/prof-gerhard-roth-zum-thema-fuehrung-und-veraenderungen/>.

WEN (1999): Health21PrelimsGerman: Das Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO.

WHO Regionalbüro für Europa (2013): WHO verweist in neuem Bericht auf ungleiche gesundheitliche Fortschritte in Europa und fordert zur Messung des Fortschritts eine genauere Erfassung des Wohlbefindens, <http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress>.

Die Autorin:



Michaela von der Nahmer

MehrWertGesundeUnternehmen;
Zertifizierte Dozentin für die Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel®;
Studierende „Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik“
Oberstedter Straße 8
61440 Oberursel
info@mehrwertgesundeunternehmen.de

Interviewpartnerin:



Dorothea Beigel

Pädagogin,
Autorin diverser Fachbücher

Stichwörter:

- Körperlich-seelisches Gleichgewicht
- Work-Life-Balance
- Gleichgewichtsunterstützung
- Lebenslanges Lernen