

Firmenfitness trotz Flaute?

Argumente für das Kundengespräch

Von der Wirtschaftskrise sind leider auch die Fitness-Firmenkunden betroffen. Und der erste Impuls dieser Unternehmen ist es oft, an weichen Faktoren wie der Firmenfitness zu sparen – eine unglückliche Einstellung nicht nur für die Mitarbeiter, sondern auch für die Betreiber der Studios. Dieser Beitrag liefert die Argumente, um die Kunden zu überzeugen, dass sie weiterhin in Firmenfitness investieren oder gerade jetzt damit beginnen sollten. Da Unternehmen in Zahlen denken, müssen im Gespräch vor allem die möglichen Ausfallkosten und der Return on Investment – also die Zahlen – im Vordergrund stehen.

1. Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter

90 Prozent aller Fehlleistungen in Unternehmen gehen auf Menschen zurück. Ein Großteil davon, nämlich 50 bis 60 Prozent, sind stressbedingt, wie Studien belegen. Damit stellt Stress nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Unternehmen ein immenses Problem dar: Denn wenn Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter ausfallen, geht nicht nur Arbeitszeit, sondern auch Geld verloren. Das betriebswirtschaftliche Institut der Fachhochschule Köln schätzt die Kosten stressbedingter Fehlleistungen und Ausfälle allein in Deutschland auf 80 bis 100 Milliarden Euro pro Jahr. Generell liegen die Kosten bei etwa drei Prozent des Brutto sozialprodukts.

2. In Krisensituationen sind Mitarbeiter vermehrt gestresst

Laut einer Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken ist der Stress der Mitarbeiter immer dann am größten, wenn die Beschäftigungsverhältnisse unsicher sind. Diese Unsicherheit ist in Krisenzeiten täglicher Begleiter vieler Beschäftigter. Auch die zunehmende Arbeitsbelastung des Einzelnen führt zu vermehrtem Stress: Knappe Deadlines, die ständige Informationsflut und der Zwang, sich den Kollegen gegenüber zu behaupten, setzen die Mitarbeiter unter Druck.

3. Bewegung ist das beste Mittel, um Stress abzubauen

„Der Körper braucht aktiven Ausgleich zur Alltagshektik“, so Uwe Dresel, Sportexperte der DAK. „Sport hilft, Stress besser zu bewältigen.“ Gesunde Bewegung und Sport sind wirksame Beiträge, um mit Stress umzugehen. Bewegung baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sowie Spannungen ab und macht resistenter gegen Stress. Außerdem fördert sie das Glücks- und Selbstwertgefühl im Körper. Bewegung ist das beste Ventil, um negative Energie abzuleiten. Erst dann ist eine echte Entspannung möglich. Gerade in Stresszeiten glauben die meisten Menschen, dass sie keine Zeit und Energie für Sport oder Bewegung

aufbringen können. Sie sind über jeden Augenblick froh, in dem sie Ruhe haben. Ein schlimmer Irrtum. Denn gerade in Stresszeiten ist Bewegung entscheidend, um die angestauten Stresshormone loszuwerden.

4. Stressprävention rentiert sich für das Unternehmen

Stressprävention zahlt sich schnell und nachhaltig aus: Michael Kastner, Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin in Herdecke, beziffert die Rentabilität: „Eine Investition von 1,- Euro in eine moderne Gesundheitsförderung zahlt sich nach drei Jahren mit mindestens 1,8 Euro aus.“ Eine Studie des Europressedienstes in Zusammenarbeit mit der European Business School aus dem Jahr 2006, an der sich 200 Unternehmen inklusive 22 Dax-30-Unternehmen beteiligt haben, sieht den Return on Investment der Stressprävention bei 1:5. Das heißt: Für jeden eingesetzten Euro fließen 5 Euro zurück ins Unternehmen!

Ein Beispiel, das sogar einen Return on Investment von 1:8 ausweist, ist die London Underground: 2005 erhielt die London Underground den Unum Provident Healthy Workplaces Award, den Unternehmensgesundheitsschutz-Präventionspreis, der Britischen Regierung. Alle 13 000 Mitarbeiter der London Underground hatten seit 2003 ein Stressregulierungsprogramm durchlaufen. Die Organisation wurde angepasst, die Vorgesetzten auf Früherkennung und stressreduzierende Arbeitstechniken geschult und alle Mitarbeiter über die Gefahren von Stress und Burnout aufgeklärt. Das Ergebnis war verblüffend. Die Kosten, die durch Fehlzeiten der Arbeitnehmer entstanden waren, reduzierten sich um 455 000 Britische Pfund, was einen Return on Investment von 1:8 entsprach. Außerdem verbesserte sich die Unternehmenskultur deutlich.

Generell führt Firmenfitness zu einer erhöhten Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber, nach dem Motto „Wenn der etwas für mich tut, dann tue ich auch etwas für ihn“.

5. Fitnessstudios bieten Angebote, die so vielfältig sind, wie der Stress selbst

Stress zeigt sich in den unterschiedlichsten Ausprägungen: Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Einschlafstörungen sind nur einige der vielen möglichen Stresssymptome. Ebenso unterschiedlich sind die Wege, den Stress abzubauen. Für den einen mag Yoga der richtige Sport sein, während andere Ausdauersportarten brauchen und wieder andere sich an den Geräten verausgaben möchten. Firmenfitness in Kooperation mit einem Fitnessstudio bietet für jeden Typen das richtige Ausgleichsprogramm. Punkten können hier vor allem Fitnessstudios, die Personal Coaches einsetzen, um für jeden Kunden das richtige Programm zusammenzustellen. Gut ist es,

wenn diese Coaches gezielt nach Stresssymptomen fragen und hierauf in ihrem Programm eingehen, wenn sie also in der Stressprävention ausgebildet sind. Zusätzlich zur Bewegung bieten Wellnessbereiche einen Ausgleich zum Stress und erhöhen damit die Attraktivität des Fitnessstudios.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg im Kundengespräch!

Der Autor:

Peter Buchenau ist Geschäftsführer der The Right Way GmbH und seit 1994 als Krisenmanager, Coach und Stress- und Burnoutpräventionstrainer tätig. Seine Erfahrung zieht er aus zahlreichen internationalen Projekten und gibt sein Wissen in Vorträgen und Seminaren weiter. Er trainiert selbst mit einem Personal Coach in einem Fitnessstudio und rät dazu, diese Services in den Studios auszubauen – speziell in Bezug auf Stress- und Burnoutprävention. Bei Fragen steht Peter Buchenau gern unter info@the-right-way.eu zur Verfügung. Weitere Infos und Seminartermine unter www.stressregulierung.de.