

Mit MSA® und BuKi gegen Stress im (Bank-)Alltag

compentus/ und Victrix Causa kooperieren im Bereich Personalmanagement

Stressige Situationen gehören zum Berufsalltag – besonders auch in Geno-Banken. Stress drückt auf die Motivation, zehrt an den Kräften der Einzelnen und führt immer wieder – und zunehmend häufiger – zu Ausfällen, die das ganze Team spürt. 59,2 Millionen Krankheitstage aufgrund psychischer und stressbedingter Erkrankungen (2011) – Tendenz steigend. Mit der Kombination aus MotivStrukturAnalyse® und Business Kinesiologie lassen sich nicht nur negative Folgen von Stress verbessern, präventiv können positive Eigenschaften und die Motivation von Führungskräften und Mitarbeitern unterstützt sowie Leistungsbereitschaft und -fähigkeit gestärkt werden.

MitarbeiterInnen genossenschaftlicher Banken sind einem permanenten strukturellen und technologischen Veränderungsprozess unterworfen. Hinzu kommt eine immer umfassendere Bankregulatorik, die sich auf nahezu sämtliche Abläufe einer Regionalbank auswirkt. Die aktuelle Zinsstruktur erschwert die Situation noch mehr. Der Druck für MitarbeiterInnen und Führungskräfte steigt. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an sich dynamisch wandelnde Rahmenbedingungen der Arbeit sowie Lernbereitschaft bzw. -fähigkeit werden immer wichtiger. Führungskräfte benötigen nicht nur fachliche, sondern verstärkt auch soziale, kommunikative und emotionale Kompetenz, wie etwa Eigenmotivation und Kommunikationsstärke. Sinn zu stiften für Veränderungen und Mitarbeiter individuell mitzunehmen, werden immer wichtigere Aufgaben für Führungskräfte. Aber: Diese Herausforderungen sind meist nicht Teil der klassischen Ausbildung, und wenn doch, dann nur als Randthemen.

Um im regionalen Wettbewerb konkurrenzfähig zu bleiben, haben Effizienz, Produktivität und Qualität oberste Priorität. VR-Banken müssen sich kontinuierlich weiterentwickeln, um Schritt zu halten. Fusionen, Strategieprozesse oder Restrukturierungen und prozessuale Veränderungen stehen auf der Tagesordnung. Sich in neue Teamstrukturen und technologisch veränderte Arbeitsprozesse einzufinden (einfinden zu müssen) sind alltäglich. Einen verbesserten Output mit gleicher oder geringerer Personalkapazität erbringen zu müssen, wird zum Organisationsprinzip. Unser Bild, sich durch einen bisher vertrauten Leistungsmaßstab und Loyalität einen Arbeitsplatz sichern zu können, dürfte zum Sujet einer vergangenen Arbeitswelt zählen. Die MitarbeiterInnen der meisten VR-Banken müssen heute mehr Arbeit mit weniger Ressour-

Business Kinesiologie (BuKi) und MotivStrukturAnalyse® (MSA)

Kinesiologie ist die „Lehre der Bewegung“, die nicht nur die körperliche, sondern auch die innere, geistige Bewegung umfasst. **Business Kinesiologie** als eine Richtung der Kinesiologie, die in ihren Methoden und Instrumenten auf die moderne Arbeitswelt ausgerichtet wurde, ist besonders für die Unterstützung von Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen aller Branchen geeignet.

Die **MotivStrukturAnalyse®** (MSA) ist ein validiertes Instrument zur Reflektion der eigenen emotionalen Antriebslandschaft: Welche emotionalen und motivationalen Ressourcen habe ich? Was ist mein Antrieb?... Die Antworten ermöglichen ein vertieftes Verständnis eigener Verhaltenstendenzen, gerade auch im Umgang mit Belastungen und Beanspruchungen.

cen bewältigen. Die Komplexität der Arbeit nimmt zu. Informationen, Arbeitsinhalte und -abläufe haben sich verdichtet.

Wie ist es zu der Kooperation von Victrix Causa und compentus/ gekommen?

Uchtländer: Die Kombination der MotivStrukturAnalyse® (MSA), die compentus/ seit langem erfolgreich sowohl in der eigenen Personalentwicklung als auch und insbesondere in VR-Banken einsetzt, mit Business Kinesiologie (BuKi) gibt es kein zweites Mal – diese Verbindung ist bisher einzigartig. Sowohl Victrix Causa, die Business

Strategieentwicklung / Personalentwicklung / Kulturentwicklung

Kinesiologie mit Katharina Kohlmayr erfolgreich in ihr Angebot integriert haben, als auch compentus/ eröffnen sich durch die Zusammenarbeit neue Perspektiven – zum Wohl der Kunden: Bei compentus/ stehen Unternehmensstrategie, Personalmanagement, Führungskräfte training und Kulturentwicklung im Fokus. Victrix Causa ist auf Reputationsmanagement und Kommunikationscoaching spezialisiert. Der Austausch interdisziplinärer Sichtweisen und der kombinierte Einsatz von BuKi und MSA öffnet die Tür zu ganz neuen Möglichkeiten erfolgreicher Mitarbeiter- und Unternehmensentwicklung.

Was kann Business Kinesiologie leisten?

Kohlmayr: Kinesiologie ist die „Lehre der Bewegung“, wobei nicht nur die körperliche, sondern auch die innere, geistige Bewegung gemeint ist. Durch gezielte Übungen und mithilfe eines Muskeltests lassen sich persönliche Stressmuster ausmachen und anschließend (Denk-)Blockaden lösen. Mit leicht zu erlernenden Bewegungsabläufen, können zerebrale Funktionen verknüpft und stimuliert werden. Die Business Kinesiologie stößt Entwicklungsprozesse an, mit denen Menschen Klarheit über persönliche und berufliche Ziele erhalten. Sie kann einen wertvollen Beitrag zur Motivation, psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und zur Förderung der Leistungsbereitschaft leisten. Kurz: Fällt der Stress ab, und ist das Gehirn leistungsfähig, lernt, arbeitet und lebt es sich leichter!

Für welche Zielgruppen ist Business Kinesiologie geeignet?

Kohlmayr: Die Business Kinesiologie hat sich auf die besonderen Herausforderungen für Menschen in der heutigen komplexen, dynamischen Arbeitswelt spezialisiert. Business Kinesiologie richtet sich an Unternehmen, Organisationen, Führungskräfte und Mitarbeiter mit anspruchsvollen Aufgaben im Sinne von Produktivität und Qualität oder in aktuellen und künftigen Veränderungsprozessen. Ihnen bietet BuKi erprobte Methoden zur Stressprävention und zur individuellen Potenzialentfaltung. Victrix Causa kann Genossenschaftsbanken sowohl dabei unterstützen, dafür die Rahmenbedingungen und eine geeignete Führungskultur zu schaffen, als auch die konkreten Instrumente zur Verfügung stellen. Darüber hinaus sind qualifizierte Business Kinesiologen mehr und mehr als Sparrings-Partner und Life-Coaches für Führungskräfte gefragt.

In welchen Situationen macht der Einsatz Sinn?

Kohlmayr: Für das Individualcoaching haben sich fünf Einsatzfelder besonders herauskristallisiert:

- (1) wenn (zukünftige) Leistungsträger persönliche Potenziale erschließen sollen.
- (2) wenn Mitarbeiter für sich selbst – und für ihren Aufgabenbereich – mehr Verantwortung übernehmen sollen.
- (3) wenn es darum geht, das Wollen und Können von Mitarbeitern mit ihren persönlichen und den unternehmerischen Zielen in Einklang zu bringen.
- (4) wenn individuelles Stressempfinden Motivation, Leistungsbereitschaft und Gesundheit belastet.
- (5) wenn persönliches Wachstum der Mitarbeiter von Unternehmen als Schlüssel zum Erfolg gesehen wird.

Darüber hinaus begleitet die Business Kinesiologie Organisationen und Menschen, die vor kritischen Situationen stehen: z.B. Wechsel des Aufgabenfeldes innerhalb der Bank, schwierige Verhandlungen, Wechsel der Führungskraft, Fusionsprozess, negatives (Mitarbeiter-)Feedback, verschärfter Wettbewerb, Wachstum, Einsparungen.

Wo liegen bei der Business Kinesiologie die Vorteile im Vergleich zu anderen Disziplinen, die sich mit Potenzialentfaltung, Stressprävention und Persönlichkeitsförderung befassen?

Kohlmayr: In der Möglichkeit, unkompliziert und individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Klienten einzugehen. Wir machen mal „Rückenschule für alle“, ist da wenig zielführend. Die große Herausforderung im Stressmanagement liegt ja darin, dass Ursachen und Symptome unterschiedlicher Natur sind und sich bei jedem Menschen anders auswirken. Hier bietet der „Muskeltest“, ein kinesiologisches Biofeedback-Instrument, eine einzigartige Möglichkeit, individuelle Stressoren zu identifizieren. Auf dieser Basis können Methoden, Übungen und gezielte Handlungsempfehlungen des Kinesiologen das Potential des Klienten fördern und ihn zurück in Balance führen. Es geht um Eigenverantwortung und nicht darum, sich ausschließlich auf vermeintliche Pflichten von Kollegen oder Vorgesetzten zu berufen.

Strategieentwicklung / Personalentwicklung / Kulturentwicklung

Wann rechnet sich der Einsatz von Business Kinesiologie?

Uchtländer: Der Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigt: 59,2 Millionen Krankheitstage aufgrund psychischer und stressbedingter Erkrankungen im Jahr 2011. Das entspricht einem Anstieg um mehr als 80 Prozent innerhalb von 15 Jahren. 59,2 Millionen Krankheitstage entsprechen einem Ausfall an Bruttowertschöpfung von 10,3 Milliarden Euro. Die Kosten von stressbedingten Erkrankungen betragen laut Statistischem Bundesamt 27 Milliarden Euro im Jahr. 2030 könnten es Schätzungen zufolge 32 Milliarden Euro sein. Psychische Belastungen sind inzwischen die Hauptursache für Frühverrentungen. Stress ist ein Kostenfaktor.

Kohlmayr: Business Kinesiologie ist aber nicht nur eine Disziplin, die auf eine Reduktion krankheitsbedingter Kosten einzahlt, sondern zu einer Steigerung der Motivation und Leistungsbereitschaft führt. Seit fast 15 Jahren berät und coacht Victrix Causa Unternehmen und Menschen, die sich auf herausfordernde Situationen vorbereiten. Die Erfahrung zeigt, dass es nicht ausreicht, Strategien zu entwickeln, Maßnahmen zu implementieren und im Rahmen von Kommunikationstrainings rhetorische Instrumente zu vermitteln. Eine optimale Schlagkraft wird erst dann erreicht, wenn die Menschen dahinter, das Gelernte mit Selbstvertrauen, Motivation, stressfrei und mit größtmöglicher Leichtigkeit umsetzen können. Dafür setzen wir die Business Kinesiologie ein.

Was leistet die MotivStrukturAnalyse® und wie ist die Idee entstanden, die MSA und Business Kinesiologie zu kombinieren?

Uchtländer: Die MotivStrukturAnalyse® ist ein im deutschsprachigen Raum validiertes Instrument, welches in hervorragender Weise die Reflektion der eigenen emotionalen Antriebslandschaft ermöglicht. Welche emotionalen und motivationalen Ressourcen habe ich? Was genau ist mein erster Antrieb, der meine Wahrnehmung, mein Denken und Verhalten im Bankalltag beeinflusst? Aus welchen Quellen speist sich meine Lebensenergie? Darauf gibt die MSA Antworten und ermöglicht so ein vertieftes Verständnis eigener Verhaltenstendenzen, gerade auch im Umgang mit Belastungen und Beanspruchungen. Welche sozialen Situationen suche ich aktiv auf oder versuche ich, möglichst zu vermeiden? Was beeinflusst meine Handlungen im Umgang mit Neuerungen und Veränderungen? Welche emotionalen Ressourcen stehen mir zur Verfügung, den Wandel zu bewältigen? Welche Kombinationen emotionaler Antriebe helfen mir, die Anforderungen des beruflichen Alltags noch besser bewältigen zu können?

Kohlmayr: In intensiven Gesprächen haben sich Experten von compentus/ und Victrix Causa über die heutigen Anforderungen an Führungs- und Nachwuchskräfte ausgetauscht. Dabei stellte sich schnell heraus: MSA und BuKi ergänzen sich hervorragend. Ein kombinierter Einsatz dieser Disziplinen eröffnet neue Perspektiven in der Persönlichkeitsentwicklung, dem Stressmanagement und

Victrix Causa und Katharina Kohlmayr

Victrix Causa ist eine inhabergeführte Agentur für strategische Kommunikation. Victrix Causa berät und unterstützt Unternehmen, Organisationen und Personen dabei, positiv wahrgenommen zu werden und eine nachhaltige Reputation aufzubauen. Auf dem Gebiet der Litigation-PR begleitet Victrix Causa Mandanten bei den besonderen Kommunikationsaufgaben rund um (potentielle) juristische Auseinandersetzungen. Business Kinesiologie ist ein integraler Bestandteil bei der Beratung und beim Coaching von Unternehmen und deren Mitarbeitern in herausfordernden Situationen. **Katharina Kohlmayr** gehört zu den wenigen spezialisierten Business Kinesiologen in Deutschland. Die Diplom-Kauffrau und Kinesiologin (DGAK BK) ist in einem mittelständischen, familiengeführten Unternehmen großgeworden. Sie kennt die Bedürfnisse der Wirtschaft und das Spannungsfeld zwischen Mitarbeiterführung/Motivation und dem Erreichen unternehmerischer Ziele. Die Österreicherin hat in den USA, der Schweiz, England, Italien und Spanien gearbeitet und verfügt über langjährige Erfahrung als Kommunikationsberaterin und im Projektmanagement.
Kontakt: <http://katharina-kohlmayr.de> / kohlmayr@victrix-causa.de / Tel. 04779 – 899 46 74



Strategieentwicklung / Personalentwicklung / Kulturentwicklung

der Resilienzförderung. MSA und BuKi verfolgen ähnliche Ziele: das eigene Potenzial erkennen und erschließen, Karriere unterstützen, Wachstumsprozesse begleiten und Eigenverantwortung fördern.

Können Sie uns ein Beispiel aus der Praxis geben?

Kohlmayr: Im Bereich Nachwuchs-Führungstraining haben wir eine interessante Erfahrung gemacht: Bislang wurden aus einer Gruppe talentierter Trainees in der Regel die besten Kandidaten für vorab definierte Führungsaufgaben selektiert. Diejenigen, die die Ansprüche an diese Positionen nicht erfüllten, fühlten sich am Ende des Auswahlprozesses oft als Verlierer, waren frustriert und versuchten ihr Glück bei einem anderen Arbeitgeber. Mit der Kombination von MSA und BuKi können wir von allen Mitarbeitern Antriebsmotive, Potenzial und Können darstellen und haben die Chance, ganz anders auf die Trainees zuzugehen und auch den Menschen, die sich bei herkömmlicher Vorgehensweise aussortiert fühlten, einen Platz innerhalb der Organisation zu suchen, an dem sie sich zu motivierten und loyalen Leistungsträgern entwickeln können. Ein echter Return of Investment – für die Effizienz und für die Unternehmenskultur.

Was ist das Neue an der Verbindung von MSA und BuKi?

Uchtländer: Es wird nicht nur die Frage beantwortet, WAS den Menschen antreibt, sondern in intensiver Reflektion auch das WARUM! Erst wenn sich Mitarbeiter darüber im Klaren sind, WARUM sie auf bestimmten Gebieten besonders emotionalisiert und motiviert sind und auf anderen weniger, kann ihr Wollen und Können stressfrei miteinander in Einklang gebracht werden. Es ist ein Unterschied, ob ich Millionär werden will, weil ich luxuriösen Lebensstil mag, oder weil ich meine Familie finanziell absichern möchte. Wenn ich das Ziel habe, ein sportliches Ass zu sein, weil mir Anerkennung wichtig ist, muss ich einen anderen Weg gehen, als wenn es mir darum geht, gesünder zu leben.

Was nehmen die Klienten aus der Beratung und dem Coaching mit?

Uchtländer: In unseren Coachings lernen Mitarbeiter und Führungskräfte zunächst die Ausprägungsgrade eigener Emotionen und Motive kennen. Sie gleichen darüber hinaus die Passung ab zwischen dem, was sie wirklich wollen, mit dem, was sie realistisch können. Wir unterstützen dabei, eigene Zielstellungen klar und nachvollziehbar zu definieren, konkurrierende Zielstellungen zu erkennen

und begleiten auf individuellem Weg, eigenes Potenzial mit gesunder Leichtigkeit zu erschließen.

Wie zahlen MSA und BuKi, vor allem aber die neue Kombination aus MSA und BuKi, auf das Thema „Resilienz“ ein?

Kohlmayr: Resilienz ist die Fähigkeit, optimal mit Krisen, Misserfolgen, Niederlagen und traumatischen Erfahrungen umzugehen. Das MSA/BuKi-Persönlichkeitscoaching stärkt präventiv die Fähigkeit der Mitarbeiter, mit negativ empfundenen Situationen umzugehen. Die Säulen der Resilienz sind: Optimismus, Akzeptanz der Gegebenheiten, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Netzwerkorientierung (um Hilfe anzunehmen) und Zukunftsplanung. Das MSA/BuKi-Persönlichkeitscoaching zahlt auf alle diese Faktoren ein.

Welche Vorteile bietet MSA/BuKi-Persönlichkeitscoaching VR-Banken?

Kohlmayr: Wer konkrete Klarheit darüber gewonnen hat, was ihn antreibt und wie die eigenen Ziele erreicht werden können, ist motiviert, leistungsbereit und ausgeglichen. Es sind diese Mitarbeiter, die eigenverantwortlich handeln und damit im bedeutenden Maße zum Unternehmenserfolg beitragen. Sie sind die verlässlichen LeistungsträgerInnen. Menschen, die Eigenverantwortung im (Berufs-)Alltag übernehmen, können ihre Ziele stressfreier umsetzen. Ihnen geht es nicht mehr um „Work-Life-Balance“ oder „Work-Life-Choice“. Für sie ist Arbeit Bestandteil des Lebens, aber ihr Leben besteht nicht nur aus Arbeit. Ein Zustand von dem beide profitieren: das Unternehmen und der Mitarbeiter.

Redaktion: Dr. Frauke Schlütz, compentus/ gmbh

Ihr Ansprechpartner bei compentus/ für Personalmanagement und Kulturentwicklung



Kai-Uwe Uchtländer
 Partner
 kai-uwe.uchtlaender@compentus-gmbh.de
 mobil: 0151 1804 3608