

**Katrin Greßer, Renate Freisler, In Balance, ein CD-ROM Trainingskonzept. managerSeminare Verlags GmbH, 1. Auflage 2015.**

**ISBN: 978-3-95891-009-6**

Dieses sehr umfangreiche Materialpaket auf CD-ROM lässt eigentlich keine Wünsche offen. Natürlich wird der ein oder andere beim Gesundheitsmanagement andere Schwerpunkte setzen wollen. Für einen soliden Einstieg auf verschiedenen Ebenen ist das Programm super. Sowohl für Mitarbeitende in Unternehmen findet sich ein zweitägiges Seminar mit einem Follow-up-Tag als auch ein spezielles Seminar für Führungskräfte ist vorbereitet. Außerdem gibt es drei gut ausgearbeitete Vorträge und Video-Sequenzen, die die Yoga-Übungen illustrieren.

Wie üblich im CD-ROM-Trainingskonzept des Verlages managerSeminare sind die Workshops komplett ausgearbeitet als Power-Point-Vorlagen vorhanden. Zusätzlich findet sich auf der Browser-Ebene weiteres hilfreiches Material, wie Handouts, Arbeitsblätter, Trainerleitfäden und Vorlagen für die Flipchartgestaltung. Letzteres ist bei diesem Trainingskonzept weniger kreativ gestaltet als es sonst üblich ist. Ich selber bin auch nicht der begnadete Zeichner und freue mich deshalb immer, wenn ein Konzept ideenreiche Vorlagen anbietet, mit Hilfe derer ich meine Flipchartkünste verbessern kann – das wird hier nicht gelingen – seis drum, das ist ja auch nicht der Schwerpunkt.

Das Trainingskonzept selbst ist abwechslungsreich durchdacht und spricht die wesentlichen Aspekte eines Gesundheitstrainings an: Stressmanagement, Energieräuber, Antreiber, Entspannungstrainings mit progressiver Muskelentspannung, Autogenes Training und Yoga-übungen, Zeitmanagement und Burnout.

Im Follow-up wird sich der positiven Psychologie gewidmet und deren Erkenntnisse mit dem Fokus Glaubenssätze auf die persönliche Situation übertragen. Eine Phantasiereise bietet hier die Möglichkeit, Gedankenentspannung zu üben.

Das eintägige Führungskräfte-seminar beinhaltet ebenfalls kleine Elemente von Entspannungsübungen, widmet sich aber mehr dem Thema der Verantwortung der Führungskraft für die Verhältnisse, die Gesundheit eher ermöglichen. Dazu werden unter anderem die vorherrschenden Werte reflektiert und auf ihre Sinnhaftigkeit in Bezug auf Gesundheitsförderung hin überprüft. Ein Überblick über die Bedingungen für mehr Gesundheit bietet die theoretische Grundlage dafür, das BGM als unumgänglich zu erkennen.

Es werden Maßnahmenkataloge benannt und mit Hilfe von gemeinsamen Übungen auf die individuelle Umsetzung hin betrachtet. Dabei sind es oft schon kleine Dinge, die zu einer wesentlichen Änderung beitragen helfen. Beispielhaft sei hier der Rosenthal-Effekt genannt: Lehrern, denen gesagt wurde, dass sie es in einer Testgruppe mit außerordentlich begabten Schülern zu tun hätten – obwohl das gar nicht der Fall war – gelang es, den Lernerfolg dieser Gruppe gegenüber einer Kontrollgruppe deutlich zu erhöhen. So schafft eine positive Grundhaltung gegenüber Mitarbeitenden ebenfalls, dass diese eine bessere Leistung erbringen können.

Umfangreiche und ansprechend gestaltete Handouts runden das Paket sehr gut ab. Wie immer in den Trainingskonzepten, können die Materialien unmittelbar für eigene Seminare verwendet werden. Damit ist eine effektive Vorbereitung für den Trainer möglich. Es ist aber auch erlaubt und denkbar, das Material an sein eigenes Corporate Design anzupassen. Dazu stehen online Dokumente zur Verfügung.

Besonders erwähnt seien die Vorträge. Sie sind als Power-Point-Vorlagen konzipiert und können so wie sie sind direkt genutzt werden. In den Kommentaren finden sich die Informationen zu den Charts – zwar nicht als wörtliche Rede formuliert, aber doch so informativ, dass man sich schnell einlesen kann. Die Themen sind: Balance statt Burnout, In Balance, beruflich und privat und Ausgebrannt.