

UBS Forum Leadership and Health in Seepark.Thun

Leadership and Health 2

4. – 5. Mai 2009

Inhalt

1. Neueste Forschungserkenntnisse auf dem Gebiet Leadership and Health
2. Impulse für das Selbstmanagement und die Verantwortung als Führungskraft
3. Networking

Teilnehmer

UnternehmerInnen und Führungskräfte sowie allgemein am Thema interessierte Kreise. "Leadership and Health 2" eignet sich sowohl für Absolventen des "Leadership and Health 1" als auch für neue TeilnehmerInnen.

Programm

Montag, 4. Mai 2009

- ab 09.00 Uhr Begrüssungskaffee
- 09.45 Uhr **Begrüssung und Einführung**
Dr. Toni Schönenberger, CEO, UBS Wolfsberg
- 10.00 Uhr **Keynote 1: "Stress – immer eine negative Sache?" – Wie ein engagiertes und gesundes Berufsleben gelingen kann**
Dr. med. Barbara Hochstrasser M.P.H., Chefarztin Privatklinik Meiringen, FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Diplomate of the American Board of Psychiatry and Neurology
- 10.45 Uhr Pause
- 11.00 Uhr **Keynote 2: "Arbeitswelten im Wandel" – Warum Führungsqualitäten für Unternehmenserfolg und Gesundheit der Mitarbeiter an Wert gewinnen**
Prof. Dr. med. Joachim E. Fischer, Direktor Mannheimer Institut für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin, Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg
- 11.45 Uhr **Vorstellung der Workshop-Referenten**
Dr. Marcel Bischoff
Einschreiben für die Parallelworkshops 1 und 2
- 12.15 Uhr Stehlunch
- 13.30 Uhr **Parallelworkshops 1** (siehe Anhang 1)
- 1. Stress – immer eine negative Sache?**
Dr. Barbara Hochstrasser
 - 2. Führung, Erfolg und Gesundheit: Mikrointerventionen**
Prof. Dr. Joachim Fischer
 - 3. Konflikte managen**
Dr. Sebastian Wolf
 - 4. Spontaneität und Heiterkeit**
Reto Zeller
 - 5. Biofeedback**
Dr. Jutta Rettig

	6. Kraft-Training und Gesundheit (Sporttenu) Christoph Menzi
	7. Laktat Testing (Sporttenu) Dr. Marcel Bischoff
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Parallelworkshops 2
17.00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
18.00 Uhr	Résumé Dr. Marcel Bischoff
18.15 Uhr	Improvisationstheater Reto Zeller moderiert "Theatersport", mit Einbezug des Publikums.
19.00 Uhr	Grussworte Reto Andreas Heiz, Direktor, UBS AG, Region Mittelland, Nord- und Zentralschweiz
19.15 Uhr	Apéro
19.45 Uhr	Abendessen Schlummertrunk und Networking

Dienstag, 5. Mai 2009

07.00 Uhr	Wake up – Shape up! 1. Bike: Die Gegend erkunden Dr. Jutta Rettig 2. Kanu: On the lake side Dr. Marcel Bischoff 3. Kraft: Kurs im Fitnessraum Christoph Menzi 4. Wecken entspannter Energie: Qi Gong und Progressive Muskelrelaxation Dr. Barbara Hochstrasser 5. Jogging: Der Natur am Puls
ab 08.00 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Gehirn-Jogging: Wie werde ich fit für den beruflichen Alltag Dr. Sebastian Wolf, Reto Zeller
09.45 Uhr	Parallelworkshops 3 (Workshops 1 bis 6)
11.15 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Persönlicher Transfer und Farewell Dr. Marcel Bischoff, Dr. Toni Schönenberger 1. Mit positivem Stress Dr. Barbara Hochstrasser 2. Mit konstruktiver Führung Prof. Dr. Joachim Fischer, Dr. Sebastian Wolf 3. Mit entspannendem Humor Dr. Jutta Rettig, Reto Zeller 4. Mit Fitness und Bewegung Dr. Marcel Bischoff, Christoph Menzi
12.45 Uhr	Stehlunch

In Zusammenarbeit mit:

PRAEV MEDIC
Institut für medizinische Risikoanalyse und Gesundheitsmanagement

27.04.2009 / Kurzfristige Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Anhang 1: Kurzbeschreibung Parallelworkshops

Stress – immer eine negative Sache?

Dr. Barbara Hochstrasser, M.P.H

Warum gibt es heute so viel Gerede um den Begriff Burnout? Welche persönlichen Faktoren spielen bei der Entstehung von Verschleiss durch Stressbelastung und Burnout eine Rolle? An Hand einer Selbstevaluation sollen das persönliche Burnout-Risiko und die Eigenschaften, die dieses erhöhen können, kennen gelernt werden.

Wie kann das Burnout-Risiko relativiert werden? Aufbauend auf die Selbstevaluation werden Strategien zur Bewältigung von Arbeitstress und zur Aufrechterhaltung einer gesunden Lebensbalance erarbeitet und praktisch geübt. Dabei gibt es sicher einige Aha-Erlebnisse.

Führung, Erfolg und Gesundheit: Mikrointerventionen

Prof. Dr. Joachim E. Fischer, MSc

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Fussballmannschaften? Warum sind aus neurobiologischer Sicht diejenigen Unternehmen erfolgreich, bei denen es Führungspersonen gelingt, begeisterte Teams zu bilden? Wie lassen sich diese Softfaktoren in messbare Kennziffern abbilden? Was sind die wichtigsten Beigaben im Rezept gesundheitsorientierter Führung? Beispiele aus der Beratungs- und Forschungspraxis des Instituts zeigen, wie neueste Forschungsergebnisse die „alte“ Kunst guter Unternehmensführung untermauern.

Konflikte managen

Dr. Sebastian Wolf

Konflikte managen heisst auch, deren frühe Stadien zu kennen und zu bemerken, um ein Fortschreiten zu vermeiden. Vermeidbare und unnötig lange Konflikte kosten unschätzbar viel Geld, Reputation, Nerven und Gesundheit. Konflikte können mit Wissen und entsprechenden Techniken schnell und effektiv beeinflusst werden. „Ärger den man nicht hat, hat man nicht!“

Jahrelange Erfahrung in Mediation, Konflikt- und Krisenarbeit in Verbindung mit neurobiologischer und verhaltensbiologischen Forschungserkenntnissen bilden die Basis dieses spannenden Workshops. Beispiele aus Wirtschaft, Politik und Sport veranschaulichen, wie man gemäss seiner Rolle und Fähigkeiten schwierige Situationen managen kann.

Spontaneität und Heiterkeit

Reto Zeller, lic. phil.

Ein Freitagabend im November, Rote Fabrik, Zürich: Auf dem Plakat beim Eingang steht: Powerpoint-Karaoke. Der Saal ist abgedunkelt, zum Bersten gefüllt. Einzelne Zuschauer wagen es. Sie schreiten aus dem Publikum nach vorne ans Rednerpult. Ihre Aufgabe: Eine Powerpoint-Präsentation zu halten, die sie noch nie zuvor gesehen haben. Alles was sie haben, sind diese nie gesehenen Folien, ein Mikrofon, und ihre spontane Fantasie. Es ist ein Heidenspass, diesen Vortragenden zuzuschauen. Sie wursteln sich durch, sie lügen, dass sich die Balken biegen, sie fabulieren dem Teufel ein Ohr ab. Und: Sie wirken dabei auch noch unheimlich sympathisch.

Im Workshop "Spontaneität und Heiterkeit" machen wir **nicht** Powerpoint-Karaoke. Aber wir heften uns tatkräftig an die Fersen unserer Spontaneität. Ich verspreche Ihnen, Sie werden sich als Teilnehmende etliche Male selbst überraschen. Sie erleben ein lustvolles Schnuppertraining in Spontaneität, Humor und Fantasie. Alles Eigenschaften, die sich jede Mitarbeiter von seiner Führungskraft wünscht. Alles Eigenschaften, die zu einem heiteren und gelassenen Dasein einen wichtigen Beitrag leisten.

Biofeedback

Dr. Jutta Rettig

Eustress – „gesunder Stress“ und Distress – „krankmachender Stress“: Was ist eigentlich der Unterschied? Was läuft in unserem Körper ab, wenn wir unter Hochdruck arbeiten (müssen)? Wie reagiert der Organismus, wenn wir endlich Ruhe haben? Findet wirklich Entspannung statt, oder läuft der Motor weiter, obwohl wir meinen, wir hätten jetzt abgeschaltet? Oder umgekehrt: Unser Körper entspannt sich eigentlich sehr gut, wir *fühlen* uns aber nicht entspannt, *spüren* keine Entspannung.

Durch Biofeedback-Messungen kann die individuelle Reaktion auf Stress und Entspannung überprüft werden. Unmerkliche und kaum wahrnehmbare Veränderungen des Organismus, insbesondere des vegetativen Nervensystems (z.B. leichte Erhöhung der Herzfrequenz, leichte Veränderungen der Hautfeuchtigkeit, Veränderungen des Atemrhythmus) können auf einem Bildschirm sichtbar gemacht werden. Eine optimale Vorbereitung und Motivation für verschiedene andere Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen.

Kraft-Training und Gesundheit

Christoph Menzi, MSc ETH

Krafttraining wird oft mit Bodybuilding gleichgesetzt und kaum im Zusammenhang mit Gesundheit genannt. Eine Ausnahme bildet vielleicht noch das therapeutische Krafttraining im Sinne von Rückentraining oder ähnlichem. Krafttraining hat aber sehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit, nicht nur zur Vermeidung oder Therapie von Rückenschmerzen. Unter anderem beeinflusst Krafttraining den Stoffwechsel günstig, hilft gegen Übergewicht und beugt Osteoporose vor. Speziell mit zunehmendem Alter steigen die Bedeutung und der Wert eines Krafttrainings für die Gesundheit an.

In diesem Workshop wird der gesundheitliche Aspekt von Krafttraining und die positiven Effekte vorgestellt. Die sinnvolle Gestaltung eines solchen Trainings wird erläutert und die Vor- und Nachteile verschiedener Trainingsformen diskutiert. In einem zweiten Teil werden die praktische Umsetzung demonstriert und den Teilnehmenden Tipps zur Durchführung vermittelt.

Laktat Testing

Dr. Marcel Bischoff

Laktat-Tests werden im Sport zur Diagnose der Leistungsfähigkeit und Steuerung des Trainings eingesetzt. Viele kennen das Messen der Herzfrequenz. Mit einem Laktat-Test steht Ihnen ein viel sensitiveres Mittel zur Verfügung. Es kann auch für Hobbysportler oder Beginner genutzt werden. Ein Laktat-Test dauert netto rund 30 Minuten: Sie laufen 15 Minuten ganz langsam und 15 Minuten mittelschnell. Dabei wird Ihre Herzfrequenz gemessen und am Ende der Stufe jeweils ein Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen abgenommen. Daraus wird der Laktatwert bestimmt.

Während Ihrer „Cool-down“-Periode mit Auslaufen, Stretching und Duschen werden Ihre Werte analysiert. Anschliessend können Sie Ihre eigenen Resultate selber grafisch darstellen. Daraus können Sie Ihre aerobe und anaerobe Schwelle bestimmen und damit Ihr Training optimal dosieren und aufbauen.

Anhang 2: CV der ReferentInnen

Dr. Marcel Bischoff

Interessiert sich für den bewegten und bewegenden Menschen.

1961, Bülach. Sportwissenschaftler, Coach, Trainer und Organisationsberater.

Marcel Bischoff konzentrierte sich als Sportwissenschaftler auf das Gebiet der Leistungsdiagnostik und Trainingslehre im Ausdauersport. Nach sieben Jahren Bewegungstherapie mit Alkohol- und Medikamentenabhängigen und der Ausbildung zum Supervisor und Coach arbeitet er heute als selbständiger Coach, Trainer und Organisationsberater. Ihn interessiert weniger die Frage, wie sich jemand bewegen soll, als die Frage, was einen innerlich bewegt. Hier begleitet er seine Kunden und ermutigt sie, der Bewegung Ausdruck zu geben, den eigenen Weg zu gehen – oder ihn zu laufen...

Marcel Bischoff interessiert sich für eine gelebte Life Balance, wo neben der Beratungstätigkeit auch Partnerschaft, Kinderbetreuung, Bewegung und Musse ihren Stellenwert haben.

Prof. Dr. Joachim E. Fischer

Ein Mann, der die ganze Spannweite von visionärer Präventivmedizin, wissenschaftlicher Datenlage und direkter Arbeit mit Menschen integrieren kann.

Joachim Fischer studierte Medizin in Freiburg i. Br., Neuseeland und Heidelberg. Nach Assistenzarztjahren u.a. auch in anthroposophischen Krankenhäusern langjährige Tätigkeit als Oberarzt auf der Kinderintensivstation in Zürich. Nach Ausbildung an der Harvard School of Public Health Leitung einer Forschungsgruppe am früheren Institut für Verhaltenswissenschaft der ETH Zürich zu den biologischen Folgen psychosozialer Belastungen am Arbeitsplatz. Gründer der Unternehmensberatung HealthVision GmbH als Spin-Off Unternehmen der ETH Zürich. Seit Sommer 2006 Ordinarius für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg und Direktor des Mannheimer Instituts für Public Health. Fokus der Arbeit ist, welchen Beitrag eine wissenschaftlich und neurobiologisch fundierte Präventionsmedizin zur Bewältigung des demografischen Wandels leisten kann.

Joachim Fischer interessiert sich beruflich und privat für die Kräfte, die Menschen helfen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Er lebt mit seiner Familie in Heidelberg.

Dr. Barbara Hochstrasser, M.P.H

Betrachtet die Aufrechterhaltung der Lebensbalance als eine zentrale persönliche Aufgabe.

Geboren 1954 in Bern, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Medizinstudium und wissenschaftliche Tätigkeit in Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Bern, Weiterbildung zur Psychiaterin in den USA und Zürich, Chefärztin und Spezialistin für Burnout-Fragen an der Privatklinik Meiringen. Sie interessiert sich für die Zusammenhänge zwischen Stress, Depression und Burnout und den ganzheitlichen Behandlungsansatz dieser Störungen. Mit der Entwicklung eines integrierten Behandlungsprogramms für Menschen mit einem Erschöpfungssyndrom und vielseitiger Weiterbildungstätigkeit ist sie bestrebt, der zunehmenden Verbreitung von persönlichem Verschleiss und Burnout in unserer (Berufs)Welt entgegenzuwirken.

Barbara Hochstrasser lebt in Brienz und hat sich dort ihren Mädchentraum verwirklicht: jeden Tag reitet sie ihre Pferde in der freien Natur und trainiert zwischendurch ihre Finger am Klavier oder Saxophon.

Christoph Menzi, MSc ETH

Denken Sie daran, Ihr Körper vergisst nichts – weder das Negative noch das Positive.

Geboren 1976 in Winterthur. Bewegungs- und Sportwissenschaftler.

Christoph Menzi absolvierte das Grundstudium in Umweltnaturwissenschaften und schloss sein Studium als Bewegungs- und Sportwissenschaftler an der ETH Zürich im Jahr 2003/4 ab. In seinen Semesterferien arbeitete er als Fitness-, Ski- und Snowboardinstructor und beschäftigte sich in seiner Abschlussarbeit mit der Prävention von Stürzen im Alter durch Kraft- und Koordinationstraining.

Nach Abschluss seines Studiums war er dreieinhalb Jahre an der Universität Basel am Institut für Sport und Sportwissenschaften als Lehrbeauftragter in den Vorlesungsreihen „Trainingslehre Praktikum“ und „Körperliche Aktivität im Lebensverlauf“ tätig. Er leitete in dieser Zeit ein Projekt, das sich mit den (positiven) Aspekten eines Krafttrainings im Alter beschäftigte und war als Assistent in der Forschung im Bereich der körperlichen Gesundheit von Kindern tätig. Nach seiner Weltreise 2007/8 absolvierte er einen zweimonatigen Zivildiensteinsatz im Altersheim Oberstrass in Zürich und ist seit Januar 2009 als Gesundheitsberater und Seminarreferent bei Praevmedic tätig.

Christoph Menzi ist ehemaliger Zehnkämpfer, heute begeisterter Fussballer und Alltagsportler, liebt das Wandern in den Schweizer Bergen und geniesst humor- und gehaltvolle Diskussionen mit guten Freunden.

Dr. Jutta Rettig

Findet, dass Ärzte nicht nur Kranke heilen, sondern auch vorbeugend tätig sein sollten.

1969 in Siegen, Deutschland. Ärztin. Nach ihrer Ausbildung zur examinierten Krankenschwester studierte sie Medizin in Berlin, Canterbury und Toronto. Sie interessiert sich für das komplexe Zusammenspiel von Stoffwechselfvorgängen und promovierte über Schilddrüsenhormone im Fachbereich Endokrinologie der Berliner Charité. Nach internistischer Ausbildung in Berlin und Stuttgart wechselte sie Anfang 2005 zu Praevmedic nach Zürich, um in der Praeventivmedizin zu arbeiten. Dort wird sie immer wieder mit den Auswirkungen von Stress auf den Körper konfrontiert. In der anschaulichen Technik des Biofeedback sieht sie eine ideale Möglichkeit zur praktischen Erfahrbarkeit körperlicher Auswirkungen von Stress.

In ihrer Freizeit zieht es Jutta Rettig in den Süden, besonders gern nach Südamerika. Bleibt dafür keine Zeit, läuft und wandert sie und liebt alles rund um das Thema Essen.

Dr. Sebastian Wolf

Möchte Konflikte erkennen und managen helfen: „Ärger den man nicht hat, hat man nicht!“

Geboren 1964. Seit 2002 Dozent und Kompetenzbereichsleiter Leadership an der St. Galler Business School und der Management Academy St. Gallen. Nach dem Studium der Humanmedizin in Heidelberg, London, Toronto, Chicago und New York, Promotion über Herzinfarkte und deren Zusammenhang mit akutem Stress. Danach folgten mehrere Jahre der klinischen Behandlung von Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme, Tinnitus, Burn-out u.a. vor dem Hintergrund ungelöster Konflikte und Krisen.

Als Unternehmensberater und Arzt mit systemischem Blick interessieren ihn Menschen mit ihren privaten wie beruflichen Kontakten als Quelle von (Un-)Zufriedenheit und (Un-)Glück.

Reto Zeller, lic. phil.

Liebt Überraschungen jeglicher Art.

Geboren 1970 in Thun, aufgewachsen in Schwyz, lebend in Zürich. Nach der Ausbildung zum Primarlehrer studierte er Pädagogische Psychologie an der Universität Zürich. Studiumsbegleitend bildete er sich im Improvisationstheater aus (Randy Dixon, Keith Johnston, Roland Trescher) und besuchte Clownseminare an der «Ecole Phillippe Gaulier» in Paris. 1997 schoss er beim Fussballspiel SC Schwyz – FC Erstfeld das 1 : 0 und wurde kurz später wegen einer Schwalbe vom Platz gestellt. Und, nicht zu vergessen 1998 absolvierte er erfolgreich einen Kochkurs in Flums (CH).

Heute arbeitet er als freier Trainer in den Themenfeldern Kommunikation, Teamentwicklung, Humor und Spontaneität. Daneben ist er Kolumnist beim Nebenspalter und mit seinem neuen Kleinkunstprogramm «Seitenscheitel» (www.seitenscheitel.ch) auf Schweizer Kleinbühnen unterwegs.