

# Das 3R Health Culture Program

Ein neuer und interdisziplinärer Ansatz für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, der Gesundheit und Leistung verbindet

# 3R Health Culture Program – Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Inhalt

Warum Gesundheit und Leistung verbinden?..... 2

Ein neuer Ansatz: Das 3R Health Culture Program ..... 2

Die Architektur des Konzepts..... 3

...Haben Sie Interesse an unserem vollständigen Konzept? ..... 4

Kontakt und Projektpartner\*innen ..... 5

## Warum Gesundheit und Leistung verbinden?

Der Krankenstand und die damit verbundenen Fehlzeiten in Unternehmen haben 2019 einen Höchststand erreicht und drohen angesichts von Corona 2020 zu explodieren. Alleine 2019 hat dieser Rekord die Unternehmen ca. 60 Mrd. € gekostet. Eine ungemein hohe Zahl, die angesichts von Erfolgen der deutschen Wirtschaft oft übersehen wird.

Daher stellt sich die Frage, wie Leistungsfähigkeit und Gesundheitsorientierung verknüpft und damit die Leistungstärke und die Gesundheit der Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen nachhaltig gesichert werden kann.

## Ein neuer Ansatz: Das 3R Health Culture Program

Das 3R Health Culture Program schließt genau diese Lücke. Es verbindet Gesundheit und Leistung auf eine neue Art und bietet Unternehmen die Möglichkeit, die Selbstverantwortung von Führungskräften und Mitarbeiter\*innen für sich und das Unternehmen zu stärken. Gerade in agilen Zeiten eine wichtige Kompetenz.

Die 3R stehen für Rhythmus, Resonanz und Resilienz. Das 3R Health Culture Program basiert auf drei wichtigen und nach den modernsten Erkenntnissen der Wissenschaft entwickelten Konzepten. Neu und einmalig ist die Verknüpfung dieser Konzepte miteinander zu einem umfassenden interdisziplinären Gesundheitsansatz, der zum Beispiel Elemente der Organisationspsychologie, der Osteopathie, der Medizin, der Psychologie usw. verbindet.

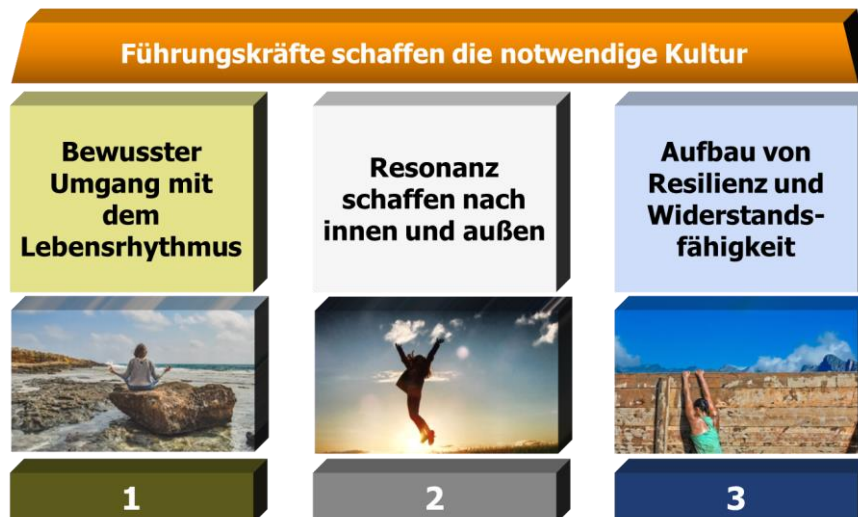
In der konkreten Umsetzung ermöglicht es Unternehmen ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement sowie eine Leistungsstärkung zu entwickeln.

Zu den 3R:

- > **Das Konzept des Lebensrhythmus besagt**, dass Menschen, die in ihrem eigenen Lebensrhythmus leben können und an ihrem Arbeitsplatz immer wieder verwirklichen können, weniger anfällig für Erkrankungen sind.
- > **Das Konzept der Resonanz besagt**, dass Menschen, die mit ihrer Umwelt und mit anderen Menschen in Resonanz sind, seltener krank sind.
- > **Das Konzept der Resilienz besagt**, dass Menschen, die selbstverantwortlich für sich und andere sind, ihre Widerstandsfähigkeit und Leistungstärke langfristig erhalten.

## Die Architektur des Konzepts

Die Führungskräfte schaffen, in Einbezug mit den Mitarbeiter\*innen, die notwendige Kultur, um die Facetten des Konzepts zu realisieren.



### Facette 1: Bewusster Umgang mit dem Lebensrhythmus

#### Das Konzept des eigenen Lebensrhythmus

Aus der Forschung wissen wir, dass jeder Mensch einen eigenen Rhythmus hat. Selbst unsere Organe funktionieren in ihrem eigenen Rhythmus. Je mehr wir im eigenen Rhythmus verbringen, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit Gesundheit und Balance zu erfahren. Gleichzeitig wissen wir auch, dass Menschen, die in ihrem eigenen Rhythmus arbeiten, leistungsfähiger sind. Die Herausforderung besteht für sie darin den eigenen Rhythmus in Einklang mit den Zielen des Unternehmens zu bringen.

#### Was Sie von uns erwarten können

Mit unserem 3R Health Culture Program lernen Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen ihren eigenen Rhythmus kennen. Im zweiten Schritt unterstützen wir sie dabei, ihre Arbeitsweise darauf abzustimmen. Sie lernen ebenfalls, diesen Rhythmus immer wieder mit den Herausforderungen des Unternehmens zu harmonisieren. Damit sind die Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen in der Lage zwischen Stress- und Erholungsphasen zu variieren. Dies schafft die Basis für eine nachhaltige Leistungstärke.

### **Unser Ziel**

Unser Ziel ist es, Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen in die Lage zu versetzen mit verschiedenen Geschwindigkeiten im Unternehmen und am Markt gesundheitsorientiert, leistungsstark und agil umzugehen.

### **...Haben Sie Interesse an unserem vollständigen Konzept?**

Kontaktieren Sie uns gerne per Mail oder telefonisch,  
wir freuen uns auf Sie!

## Kontakt und Projektpartner\*innen



**Dr. Bernd Wildenmann**  
bernd.wildenmann@wildenmann.com



**Wibke Klipfel**  
wibke.klipfel@wildenmann.com



**Laura Wildenmann**  
laura.wildenmann@wildenmann.com



**Julia Licht**  
julia.licht@wildenmann.com



**Michael Moritz**  
*Master Associate*  
michael.moritz@wildenmann.com

Wildenmann Consulting GmbH & Co. KG  
Pforzheimer Str. 160  
76275 Ettlingen

Telefon +49-7243 5230800

info@wildenmann.com  
www.wildenmann.com



Bitte beachten Sie, dass das in unserem Angebot enthaltene Konzept copyrightgeschützt ist. Es darf von einem anderen Anbieter weder unverändert noch variiert aufgegriffen oder umgesetzt werden.