

Teamgeist beim Sport – Vorbild für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Mensch ist grundsätzlich kein Einzelgänger, sondern eher ein „Rudeltier“. Wir sind nicht dazu geschaffen alleine zu sein, dies sieht man zunehmend an den expandierenden Social Communities, Fitnessstudios und Vereinen.

Warum kommunizieren wir auf Internetplattformen, verbringen unsere Freizeit in Fitnessclubs und treten Mannschaften in Sportvereinen bei? Weil wir Teamplayer sind! Kommunizieren und Sport treiben macht in der Gruppe einfach mehr Spaß. Was passiert, wenn wir Teil einer Gruppe sind?

Motivationsfaktor Gruppe

Menschen, die sich gefunden haben und gemeinsam ein Ziel verfolgen sowie gleiche Interessen haben, entwickeln eine gewisse Gruppendynamik, die wiederum ein beeindruckendes „Wir-Gefühl“ aufkommen lässt. Jeder Einzelne ist Teil des Ganzen. Selbstverständlich ist dabei der Spaß- und Geselligkeitsfaktor nicht zu unterschätzen. Spaß in der Gemeinschaft steigert die Motivation und die Chance langfristig am Ball zu bleiben.

Verantwortung der Unternehmen

Bei uns Menschen funktioniert das mit dem Teamgeist meist im privaten Bereich, doch leider nicht im beruflichen Alltag. Viele Abteilungen, große Hierarchien sowie zunehmender Leistungsdruck sorgen für eine Verschlechterung oder sogar zur Vernichtung des Teamgeistes. Die Aufgaben der Unternehmen ist es, das „Wir-Gefühl“ wieder aufleben zu lassen. Die Betriebe werden nicht einfach die Anzahl der Abteilungen oder den Leistungsdruck reduzieren können. Wenn überhaupt könnten Sie für flachere Hierarchien sorgen, ein langwieriger und kostspieliger interner Prozess.

Gesundheitsförderung Betriebssport

Eine sehr leicht umsetzbare sowie erfolgsversprechende Maßnahme stellt hier der Betriebssport im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) dar. Wenn Mitarbeiter von Ihrem Arbeitgeber die Chance bekommen gemeinsam Sport zu treiben, steigert das den Teamgeist, die Motivation, sowie den Spaß bei der Arbeit und senkt die Schnittstellenproblematik im Unternehmen.

Weitere nicht zu verachtende Vorteile dieser BGM-Maßnahme sind die Reduktion von Krankheitstagen, die Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie die Bindung der Mitarbeiter an die Firma. Eine Investition mit Nachhaltigkeit, die sich lohnt.

Beispiel: Personal Trainer ohne Personalaufwand

Mit dem [Just Functional – Your Personal Trainer](#) können Unternehmen Vorbild sein und den Teamgeist sowie die Gesundheit der Mitarbeiter fördern, ohne große Räumlichkeiten bereitstellen zu müssen. Ein virtueller Personal Trainer leitet jedem der bis zu 8 Teilnehmer die Übungen per Video an. Jeder Mitarbeiter kann sein eigenes Trainingsprogramm wählen und trainiert dennoch in der Gruppe. Fixe Kurstermine gehören der Vergangenheit an. Als zeitsparendes Zirkeltraining gesteuert entsteht eine erstaunliche Gruppendynamik. Ein ideales Konzept für Betriebssport direkt am Arbeitsort für alle Arbeitszeitmodelle ohne fortlaufende Kosten.