

# Gesundheitskompetenz - ICH WILL - ICH KANN - ICH WERDE

**Motivation ist die Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft hin zu oder weg von Zielen. Sie ist nicht das tatsächliche Verhalten, sondern nur die Bereitschaft dazu. Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (WHO)**

In der Arbeitswelt hängen Motivation und Gesundheit direkt zusammen. Wer motiviert zur Arbeit geht fühlt sich wohl und hat Freude bei der Arbeit.

**>> Wer sich wohl fühlt, stärkt damit automatisch das eigene Immunsystem, arbeitet achtsamer und konzentrierter und senkt damit auch das Risiko für Unfälle. <<**

Umgekehrt ist Gesundheit und körperliches Wohlbefinden auch Voraussetzung für eine gute Arbeit. Die körperlichen Grundbedürfnisse müssen befriedigt sein und diese Verantwortung trägt jeder für sich selbst. Es sollte daher auch Ziel eines jeden sein sich gesund zu ernähren, ausreichend Wasser zu trinken, frische Luft zu atmen und dem Körper den nötigen Ausgleich zur Arbeit zukommen zu lassen. Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt sollte auf ergonomische Ausrichtung, ausreichend Pausen mit Bewegung und gute Belüftung achten. Wer hingegen den ganzen Tag körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien verrichtet sollte auf ausreichende Ruhepausen, Zufuhr von Elektrolyten durch Getränke und Sonnenschutz/ Kälteschutz achten. Schutz für Augen, Ohren und Schutzkleidung etc. haben einen Zweck und sollten auch wirklich verwendet werden.

Es ist daher im Besonderen auch Aufgabe von Betriebsführer/innen ein angenehmes Umfeld für ihre mitarbeitenden Personen am Hof zu schaffen und den ausgeübten Druck in einem förderlichen Maß zu halten. Ein gutes soziales Miteinander unter den Mitarbeitern stärkt den Zusammenhalt, die Hilfsbereitschaft untereinander und letztendlich Wohlbefinden und Gesundheit. Wer es schafft, seine Mitarbeiter positiv zu

motivieren, wird dies durch gute Ergebnisse, weniger Krankenstände und weniger Unfälle gedankt bekommen. Motivierte Mitarbeiter sind auch bereit, in anspruchsvollen Zeiten Leistung und vielleicht Opfer zu bringen, wenn sie wissen, dass sie dafür einen Ausgleich erhalten werden. Dieser wiederum sollte individuell mit dem/den Mitarbeiter/Innen abgesprochen werden, denn Menschen haben unterschiedliche Ansprüche und Bedürfnisse.

**>> Motivation aus sich selbst heraus, ohne äußere Anreize, ist die stärkste Motivation. Wer es schafft, diese Art von Motivation mit der Arbeit zu kombinieren macht den Beruf zur Berufung. <<**

**Autorin: Margit Zötsch**

Mag. Margit Zötsch, derbuchcoaching, Biologin, Natur- & Erlebnispädagogin, Systemischer Coach, NLP Master Practitioner, und Landwirtin im Nebenerwerb hat eine umfangreiche Erfahrung als Trainerin und Coach und ein vielfältiges Wissen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Alltagsmanagement, Kommunikation, Motivation, Teamentwicklung und alternativen Methoden zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.



## Weiterführende Informationen

- » Pocket Business Motivationstechniken: Persönliche Erfolgsfaktoren ermitteln - Psychologie praktisch anwenden (Cornelsen Scriptor - Pocket Business), Georg Felser (ISBN-13 : 978-3411863303)
- » Kinesiologie für jeden Tag: Stress abbauen, Schmerzen lindern, Blockaden lösen; Gabriele Neuenfeld, Gabriele Förder (ISBN-13 : 978-3867311915)