



**Förderung von Männergesundheit  
in kleinen und mittleren Unternehmen**

[www.beratungspraxis-krug.de](http://www.beratungspraxis-krug.de)

1

**Handout – Inhaltsübersicht:**

1	Anlass für den Fokus „Männergesundheit“.....	2
2	MÄNNER TOOLS – Als maßgeschneiderter Workshop.....	3
3	MÄNNER TOOLS – Als BGM-Projekt im Rahmen des strategischen Gesundheitsmanagements.....	5
4	MÄNNER TOOLS – Als Gutschein für verdiente Mitarbeiter.....	6
5	Bestellformular (nur für Firmenkunden).....	7

## 1 Anlass für den Fokus „Männergesundheit“

Seit etwa zehn Jahren beschäftigen sich die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V., die Stiftung Männergesundheit sowie zahlreiche weitere Bürgerverbände mit der Gesundheit resp. den Krankheiten von Männern.

Drei Gesundheitsberichte, sowie mehrere Kongresse zur Männergesundheit (z.B. 5. DGMG Kongress) fordern schon lange ein geschlechtsspezifisches betriebliches Gesundheitsmanagement, dass die besonderen Stärken, Kommunikationsbedürfnisse und Belastungen von Männern am Arbeitsplatz berücksichtigt.

### **AU-Statistiken:**

Männergesundheit ist ein Thema, weil es um die Männergesundheit - nach der aktuellen Datenlage und Fehlzeitenstatistik - nicht gut bestellt ist.

Viele psychische Erkrankungen bei Männern (insbesondere Depressionen) werden falsch oder gar nicht diagnostiziert, da die Beschreibung in den gängigen Diagnosemanualen (DSM V, ICD 10) bislang auf Frauen spezifische Leitsymptome abzielt.

### **Rechtlicher Hintergrund:**

Vor dem Hintergrund der Fürsorgepflicht und dem von §5 ArbSchG, sind Unternehmer zukünftig verpflichtet, Belastungen am Arbeitsplatz mit einer „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“ zu erheben, Lösungen für den betrieblichen Alltag zu erarbeiten und diesen Prozess nach GDA-Richtlinien zu dokumentieren. Für den Mittelstand braucht es hier pragmatische Lösungen.

## 2 MÄNNER TOOLS – Als maßgeschneiderter Workshop...

- Umsetzungsbeispiel -



Bild: © axie99/fotolia.com

**Männer sind Praktiker. Sie lernen in Projekten. Sie sind ehrlich, zielstrebig und zupackend in der Verwirklichung ihrer Aufgaben.**

Im Workshop **MÄNNER TOOLS: Selbstmanagement für Praktiker** stehen Sie mit Ihren Anliegen im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit Ihren Kollegen, werden konkrete Beispiele erarbeitet, bei denen es um die Themen „Ziele erreichen“, „Lösungsorientiert handeln“ und „Gleichgewicht finden“ geht.

### TOOL 1: Ziele erreichen



SPORT TREIBEN. SCHLANK SEIN. NEIN SAGEN.  
**WAS IST IHR ZIEL?**

**Im Workshop finden Sie Antworten auf Ihre Fragen:**

- Wieso werden „gute Vorsätze“ regelmäßig verfehlt?
- Wie lässt sich Ihr Verhaltensziel treffsicher formulieren?
- Was sind Erfolgskriterien? Und weshalb sind die so wichtig?
- Wie überwindet man(n) den „inneren Schweinehund“?

#### DAS ERGEBNIS

- Ein packend formuliertes Verhaltensziel
- Ein Zielplanungsinstrument für weitere Ziele
- Viele Impulse durch griffige Beispiele

## TOOL 2: Lösungsorientiert handeln



EINIGE ENTSCHEIDUNGEN SIND SO KOMPLEX, DASS EINE  
LÖSUNGSSTRATEGIE HILFREICH IST.  
**WO FALLEN IHNEN ENTSCHEIDUNGEN SCHWER?**

**Im Workshop finden Sie Antworten auf Ihre Fragen:**

- Kopf oder Bauch: Wie trifft Ihr Gehirn Entscheidungen?
- Wie funktionieren Lösungsstrategien?
- Kann ich mein Anliegen damit lösen?

### DAS ERGEBNIS

- Erfahrungswerte im Umgang mit Lösungsstrategien
- Das Instrument zum Mitnehmen
- Lösungsideen aus der Gruppe

## TOOL 3: Gleichgewicht finden



ZWISCHEN TOOL 1 UND TOOL 2 WIRD ENTSPANNUNG ERFAHRBAR.  
**WANN BRAUCHEN SIE RUHE; UM GUT ABSCHALTEN ZU KÖNNEN?**

**Im Workshop finden Sie Antworten auf Ihre Fragen:**

- Was braucht mein Gehirn, um richtig abzuschalten?
- Welche Gedankenkontrolltechniken gibt es?
- Was tun, wenn ich nicht einschlafen kann?
- Was, wenn ich nachts aufwache?
- Wie gestalte ich meinen Tag so, dass ich danach gut abschalten kann?

### DAS ERGEBNIS

- Ideen für die passende Abschalt-Strategie
- Übungserlebnisse zum Mitnehmen und weiter testen
- Starke Impulse aus der Gruppe

## Weitere TOOLS im Angebot...

TOOL 4: „Sicher auftreten“

TOOL 5: „Positiv denken“

Aktuelle Informationen zu den weiteren Männer Tools finden Sie unter:

<https://www.beratungspraxis-krug.de/regional/maenner-tools.html>

## 3 MÄNNER TOOLS – Als BGM-Projekt im Rahmen des strategischen Gesundheitsmanagements...

Wählen Sie die MÄNNER TOOLS als BGM-Projekt, so definieren wir entlang Ihrer betrieblichen - und Personalentwicklungsziele einen passgenauen Content zum Kompetenzaufbau.

Und weil vielleicht nicht nur Männer in Ihrem Betrieb arbeiten, lassen sich die MÄNNER TOOLS auch zur geschlechtsneutralen TOOLBOX umbauen:

5



Abbildung: Ablauf der Prozessberatung im strategischen Gesundheitsmanagement.

Nähere Informationen unter: <https://www.beratungspraxis-krug.de/leistungen/beratung-strategisches-gesundheitsmanagement.html>

## 4 MÄNNER TOOLS – Als Gutschein für verdiente Mitarbeiter...

- Haben Sie als Führungskraft schon einmal daran gedacht, einen verdienten Mitarbeiter zu ehren, indem Sie ihm eine individuell wählbare Qualifizierung anbieten?
- Kennen Sie männliche Kollegen, die Sie zum Beispiel im Rahmen eines Rückkehr-, Fehlzeiten- oder BEM-Gesprächs vorsichtig an das Thema Selbstmanagement resp. Gesundheitsmanagement heranführen wollen, ohne gleich die „Psychokeule“ auszupacken?







Führungskräfte mit Personalverantwortung haben mit den Gutscheinen aus der MÄNNER-TOOLBOX ab sofort neue Möglichkeiten, Qualifizierung zu schenken und Wertschätzung zu zeigen.



Abbildung: Gutscheinbeispiel „Lösungsorientiert handeln“ (TOOL 1 von 5)

### 5 Bestellformular (nur für Firmenkunden)

Hiermit bestellen wir verbindlich bei der BERATUNGSPRAXIS KRUG die folgenden Dienstleistungen aus dem Programm „MÄNNER TOOLS“:

	Produktbeschreibung:	Stückpreis:	Paketpreis (ab 10):	Menge:
	<b>Basis-Toolbox</b> mit fünf Kompetenzworkshops in der Alu-Toolbox. - Jedes Werkzeug wird in der Kleingruppe über 120 Minuten trainiert!	<b>345,-€</b>	<b>3.250,-€</b>	
	<b>Positiv denken!</b> - als Einzeltraining:	<b>69,-€</b> 190,-€	<b>650,-€</b> 1.700,-€	
	<b>Lösungsorientiert handeln!</b> - als Einzeltraining:	<b>69,-€</b> 190,-€	<b>650,-€</b> 1.700€	
	<b>Richtig abschalten!</b> - als Einzeltraining:	<b>69,-€</b> 190,-€	<b>650,-€</b> 1.700€	
	<b>Sicher auftreten!</b> - als Einzeltraining:	<b>69,-€</b> 190,-€	<b>650,-€</b> 1.700€	
	<b>Ziele erreichen!</b> - als Einzeltraining:	<b>69,-€</b> 190,-€	<b>650,-€</b> 1.700€	

7

**Gesamtbetrag in EURO aus oben angegebener Bestellung:** \_\_\_\_\_

Alle Preise sind Nettopreise und verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Die MÄNNER TOOLS werden im vorliegenden Bestellformular als 2-stündige kollegiale Beratungen in offenen Gruppen (mit 5-7 Teilnehmer) oder als Einzeltraining angeboten. Für einen maßgeschneiderten Inhouseworkshop im Rahmen Ihres strategischen Gesundheitsmanagements erhalten Sie ein separates Angebot. Die Gruppentermine werden im Reservierungssystem der BERATUNGSPRAXIS KRUG veröffentlicht. Fällt ein Termin aus organisatorischen Gründen aus, so kann ein Ersatztermin oder die Option „Einzeltraining“ (andere Konditionen) gewählt werden.

**Ort, Datum, Unterschrift eines zeichnungsberechtigten Mitarbeiters:**

\_\_\_\_\_