

WhitePaper: Gesundheit neu denken – SES als Impuls für ein modernes BGM

Executive Summary

Klassisches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) stößt zunehmend an seine Grenzen. Standardisierte Maßnahmen und Zertifizierungsparadigmen führen oft zu wenig nachhaltigen Veränderungen. SES – Systemisch • Emotional • Somatisch – bietet einen innovativen Ansatz, der Prävention, Resilienz und die Verbindung von Körper, Psyche und Organisation ganzheitlich adressiert.

Herausforderungen im klassischen BGM

- Standardisierte Präventionskurse ohne echte Wirksamkeit
- Bürokratische Hürden und geringe Flexibilität
- Geringe Attraktivität für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Fehlende Integration von Resilienz, Selbstwirksamkeit und Alltagstauglichkeit
- Keine systemische Betrachtung der verschiedenen Lebensbereiche (beruflich, privat, persönlich)

Das SES-Modell als Antwort

SES integriert drei Dimensionen:

- Systemisch: Strukturen und Kommunikation verstehen und gestalten
- Emotional: Gefühle wahrnehmen, regulieren und nutzen
- Somatisch: Körperliche Signale ernst nehmen und Ressourcen aktivieren

Die 5 SES-B's: befreit, begeistert, bessere Beziehungen, begleitet, behandelt.

Systemische Dimensionen von SES

SES betrachtet den Menschen in seinen gesamten Ökosystemen – betrieblich, privat und persönlich. Dabei werden drei zentrale Wirkbereiche unterschieden, die Orientierung und Handlungsfähigkeit schaffen:

- Abhängigkeitsbereich: Rahmenbedingungen und Zwänge, die von außen vorgegeben sind (z. B. Organisation, Regularien, Markt).
- Einflussbereich: Spielräume, in denen Mitarbeitende und Führungskräfte aktiv gestalten können (z. B. Team, Kommunikation, Arbeitsweise).
- Bestimmungsbereich: Individuelle Gesundheitsvorstellungen, Motive und persönliche Entscheidungen, die Sinn und Richtung geben.

SES hilft, Zwänge handhabbar zu machen, Gesundheitsvorstellungen zu entwickeln und Motive zu klären. So werden individuelle Ressourcen gestärkt und die Verbindung zwischen den drei Bereichen hergestellt.

Workshop-Formate

1-Tages-Top-Management-Workshop (Maximum 8 Teilnehmer)

Fokus auf strategische Weichenstellung, HR-Perspektive und kulturelle Rahmenbedingungen. Ziel ist es, SES-Gesundheit als strategisches Asset zu verstehen und die Basis für nachhaltige Prävention zu legen.

2-Tages-Operatives-Management-Workshop (Maximum 8 Teilnehmer)

Fokus auf Umsetzung im Alltag: Führungskräfte lernen konkrete Tools, trainieren den Umgang mit Belastungen im Team und entwickeln Peergroup-Formate zur gegenseitigen Unterstützung.

Vorteile für Unternehmen

- Evolutionäre, skalierbare Implementierung
- Verbindung von beruflichem und privatem Kontext
- Steigerung von Resilienz und Leistungsfähigkeit
- Entlastung von HR und Führung
- Wirtschaftlichkeit und Menschlichkeit im Einklang
- Ganzheitliche Betrachtung von Mitarbeitenden in ihren Systemen

Fazit & Call to Action

SES bietet mit seinen Workshop-Formaten eine Brücke zwischen klassischem BGM und echter Prävention. Mit der systemischen, emotionalen und somatischen Integration stärkt SES-Beschäftigte in ihren betrieblichen, privaten und persönlichen Kontexten. Wir laden Sie ein, einen Pilot-Workshop in Ihrem Unternehmen durchzuführen und gemeinsam die Zukunft betrieblichen Gesundheitsmanagements zu gestalten.

Stefanie Wallendschus
Berghäuschengsweg 228
41468 Neuss
Tel: 0173-5775389

E-Mail: zwiebel@stefanie-wallendschus.de