



# Modellprojekt — UbeG

Unternehmensgewinn durch betriebliche Gesundheitspolitik

Projektförderung



## Lebensstilmanagement für Selbstständige im Handwerk

Teilprojekt im Rahmen des Verbundprojektes UbeG – Unternehmensgewinn durch betriebliche Gesundheitspolitik ([www.ubeg.net](http://www.ubeg.net)).

Fachliche Begleitung



Für Selbstständige im Handwerk scheint es ständig vermeintlich Wichtigeres zu geben, als sich selbstständig um ihre Gesundheit zu kümmern.

**4,4 Mio. Selbstständige in Deutschland**

## Selbstständig gesund?

**Ist Arbeitsschutz nur Arbeitnehmerschutz?**  
Der Arbeitsschutz geht bisher weitestgehend an der Situation Selbstständiger vorbei. Selbstständige finden bislang im Arbeits- und Gesundheitsschutz kaum Beachtung.

### Balance zwischen Belastungen und Ressourcen?



### Unternehmerisch engagiert, aber ungesund?

- ➔ 74% der Betriebsinhaber arbeiten mind. 50 Stunden in der Woche
- ➔ 98% arbeiten am Wochenende
- ➔ 80% arbeiten unter enormem Termin- und Leistungsdruck
- ➔ 71% leiden unter ständigen Unterbrechungen während der Arbeit
- ➔ 95% würden gerne etwas an ihrem Gesundheitsverhalten ändern
- ➔ 75% geben an, kaum oder nie eine Verschnaufpause während der Arbeit zu machen
- ➔ 74% der Betriebsinhaber sind der Überzeugung, durch ihr Gesundheitsverhalten ihren Gesundheitszustand beeinflussen zu können

*Befragungsergebnisse der im Rahmen des Projektes durchgeführten Umfrage unter Betriebsinhabern des SHK-Handwerks in Deutschland (n=668)*

## Gesundheitscoaching für Selbstständige



- ➔ **Kick-off Meeting:** Kennenlernen, Vorstellung des Programms, thematischer Einstieg
- ➔ **Standortbestimmung:** Tagesbegleitung, Checklisten und schriftliches Feedback
- ➔ **Maßnahmenplanung:** Zusammenstellung der auf die Gruppe abgestimmten Maßnahmenbündel
- ➔ **Intensivcoaching:** Erproben und Durchführen der Maßnahmen, Ableitung eigener Zielpläne
- ➔ **Virtuelles Coaching:** Coaching bei der Verfolgung der Ziele und ggf. weitere Unterstützungsleistungen
- ➔ **Abschluss-Meeting:** Evaluation, Austausch der Gruppe und Anregung zur Bildung eines Gesundheitsnetzwerks

- ➔ Zielgruppenspezifische Orientierung
- ➔ Integrierte Personal- und Organisationsentwicklung
- ➔ Ausrichtung an der Motivationslage der Teilnehmer
- ➔ Integration der Partner/-innen in die Maßnahme
- ➔ Interdisziplinäres Coachteam
- ➔ Strukturierte individuelle Zielvereinbarung
- ➔ Nicht seminaristisch, sondern erfahrungsbasiert
- ➔ 15-wöchiger Begleitprozess



Institut für angewandte Innovationsforschung e.V.  
[www.iai-bochum.de](http://www.iai-bochum.de)  
[info@iai-bochum.de](mailto:info@iai-bochum.de)  
0234/97117-0



Knapfschafts-Krankenhaus  
Kliniken Essen-Mitte  
[www.kliniken-essen-mitte.de](http://www.kliniken-essen-mitte.de)  
[g.dobos@kliniken-essen-mitte.de](mailto:g.dobos@kliniken-essen-mitte.de)  
0201/805-4017

Forschungszentrum für Personalentwicklung am Institut für Arbeitswissenschaften der Ruhr-Universität Bochum  
[www.rub.de/fpe](http://www.rub.de/fpe)  
[fpe@rub.de](mailto:fpe@rub.de)  
0234/32-278940

