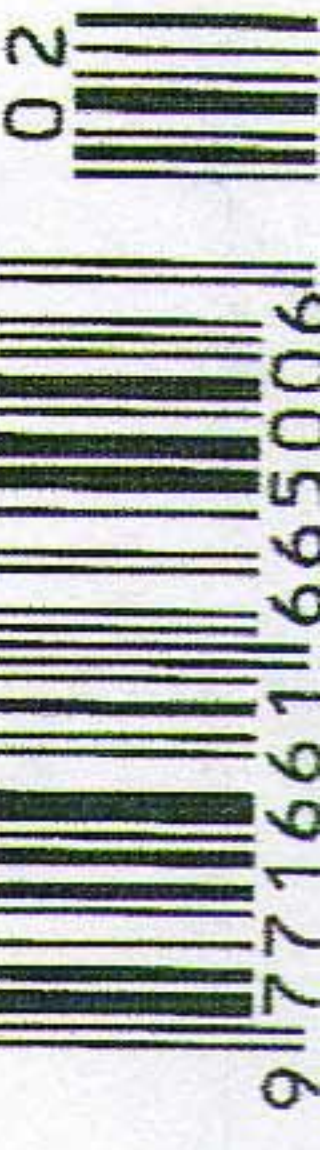


Fit im Job!

Fit im Job

nr. 2 • 3. Jahrgang
mai - juni 08 CHF 6.90



>>>>> **BESSER WERDEN** >>>>>

**Das Magazin
im Unternehmen**



Selfness, die neue Selbst- Kompetenz

Abgelenkt
Strategien bei
ständigen Störungen

Stehberufe
Gut auf den

Dossier

«Am Anfang war es ein Marketingbegriff»

Seit 2002 wird Selfness als Nachfolgetrend von Wellness gehandelt. Doch noch ist der Begriff im Geschäftsleben selten zu hören. Der erste Schweizer Betrieb, der sich den Trend auf die Fahne schrieb, ist das Hotel Eiger in Grindelwald. Geschäftsleiterin Gisela Heller-Thum spricht im Interview über Selfness für Gäste und Selfness für Mitarbeitende.



Gisela Heller-Thum: «Für mich bedeutet Selfness, vom Müssen zum Wollen zu finden.»

Von Franziska Meier

fit im job: Gisela Heller-Thum, was ist der Unterschied zwischen Wellness und Selfness?

Gisela Heller-Thum: Anders als bei Wellness bedeutet Selfness nicht, sich nur verwöhnen zu lassen. Es geht darum, sich zu überlegen: Was tut mir gut und was will ich dafür machen?

Matthias Horx, der Gründer des deutschen Zukunftsinstituts, sagt in seiner Publikation zum Thema Selfness, es gehe um dauerhafte Selbstveränderung.

Wie Matthias Horx sagen auch wir, dass es um mehr als nur um eine einzige Kompetenz geht, und dass Selfness nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche betrifft. Wer sich umhört, vernimmt verschiedenste Erklärungen zum Thema. Letztlich muss es jeder für sich selbst definieren. Für mich bedeutet Selfness: an sich arbeiten, sich weiterentwickeln. Vom Müssen zum Wollen finden. Ganz unabhängig davon, ob es nun das Private, etwa ein Hobby, oder den Beruf betrifft.

Wie setzen Sie Selfness in Ihrem Betrieb praktisch um?

Einerseits schulen wir unsere Mitarbeitenden entsprechend, andererseits spiegelt sich Selfness in unserem Angebot.

Was ist bei Ihrem Angebot anders als bei herkömmlichen Wellnesshotels?

Erstens schnüren wir unsere Angebote nicht nur für junge Leute. In unser Hotel ist eine professionelle Physiotherapie eingegliedert, deshalb sieht man bei uns Menschen zwischen 18 und 80. Es kommen jüngere in die Hiphop-Stunde, gleichzeitig trainieren aber auch 70- bis 80-jährige an den Kraftmaschinen.

Zweitens?

Wir haben im sogenannten Kreativum, einem Gymnastikraum, ein abwechslungsreiches Angebot für Hotel- wie auch für externe Gäste. Täglich stehen mehrere Möglichkeiten auf dem Programm, von Yoga über Pilates und Rückengymnastik bis hin zu Speeding. Für die Hotelgäste ist das Angebot gratis. Und drittens bieten wir interessante Vorträge und Workshops zu Körper und Geist.

Mit diesem Angebot heben Sie sich natürlich ab. Doch wie wollen Sie so die Leute dazu bringen, sich weiterzuentwickeln?

Die Botschaft, die wir mit diesem Angebot vermitteln, ist: Nicht nur die Schönen und die Fitten tun etwas für sich und ihren Körper. Immer mehr Leute überlegen sich inzwischen, dass sie etwas für ihre Fitness machen müssen,

auch schon die Jungen. Wobei Alter keine Rolle spielt, sondern die Einstellung. Man macht etwas für sich, sei das nun Sauna oder Nordic Walking. Wichtig ist dabei die Entscheidungskompetenz.

Inwiefern?

Man setzt sich mit sich selbst auseinander, spürt für sich heraus, was einem wirklich gut tut und entscheidet sich dann auch bewusst dafür. Wenn eine bestimmte Massage für alle anderen gut ist, heisst das noch lange nicht, dass sie auch gut für mich selbst ist.

Das tönt gut. Doch realisieren Ihre Gäste überhaupt, dass sie in einem Selfness-Hotel sind?

Nein, der grösste Teil realisiert es nicht. Manche aber fragen nach, und diese Leute hören auch zu, wenn wir ihnen erklären, worum es geht. Bei Wellness haben alle schon ihre eigenen Vorstellungen, Selfness dagegen ist den meisten noch unbekannt.

«Wenn eine Massage für alle anderen gut ist, heisst das noch lange nicht, dass sie auch gut für mich selbst ist.»

Ist es nicht seltsam, den Begriff Selfness in einem Hotel zu finden, wo man sich bedienen lässt? Eigentlich würde man den Ausdruck an anderen Orten erwarten.

Am Anfang war es für uns ein Marketingbegriff, da müssen wir ehrlich sein. Wir wollten etwas anderes machen als einfach nur Wellness, und Selfness tönte spannend. Doch je mehr wir uns mit Selfness auseinandersetzen, desto mehr Aspekte kommen zum Vorschein, desto mehr geht es für uns in die Tiefe und desto spannender wird es. Gerade mit den Schulungen für die Mitarbeitenden hat das Ganze nochmals einen anderen Charakter erhalten.

Wie sieht die Selfness-Schulung für Ihre Mitarbeitenden aus?

Ende 2006, ein Jahr nach der Eröffnung

des Selfness-Centers, haben wir damit angefangen. Wir nennen diese Schulungen Selfness-Werkstatt. Mit einem Psychologen, dem Selfness-Coach Werner Arnet, arbeiten wir daran, die emotionale Kompetenz im Führungsteam zu verbessern. Wir analysieren, wie wir miteinander umgehen, wie wir miteinander kommunizieren. Wir behandeln auch das Thema Stress, und wie man in Konflikten reagieren sollte, wie man die Konfliktsituation auch aus der Sicht des Gegenübers anschauen kann. Dadurch wird das Vertrauen untereinander stärker.

Und Ihr Personal macht das mit?

Zu Beginn gab es schon Skepsis. Wir sassen da im Kreis auf dem Boden und sollten vordergründig banale Sachen üben. Zum Beispiel jemandem direkt in die Augen schauen und ein ernstgemeintes Kompliment machen, etwa: «Die Dekoration, die du gemacht hast, ist super.» Das ist genauso ungewohnt wie das Annehmen von Lob. Meist winkt man ja einfach ab. Es braucht etwas, stattdessen zu sagen: «Doch, das habe ich gut gemacht. Danke, das Kompliment tut mir gut.» Die Skepsis zu Beginn hatte auch damit zu tun, dass eh alle schon genug zu tun hatten, und dass da nun nochmals etwas hinzukommen sollte. Aber inzwischen stehen alle im Führungsteam hinter der Selfness-Werkstatt.

Machen Sie diese Schulungen während der Arbeitszeit?

Ja. Wir nehmen uns diese Zeit ganz bewusst. Denn gerade die Feedback-Kultur gibt positive Energie. Natürlich hat es schon früher Komplimente gegeben, aber das lief nebenher. Jetzt schaffen wir den Raum dafür, das gibt Vertrauen. Es ist ein Luxus, den wir uns nehmen.

Wie viele Ihrer Angestellten kommen in den Genuss der Selfness-Werkstatt?

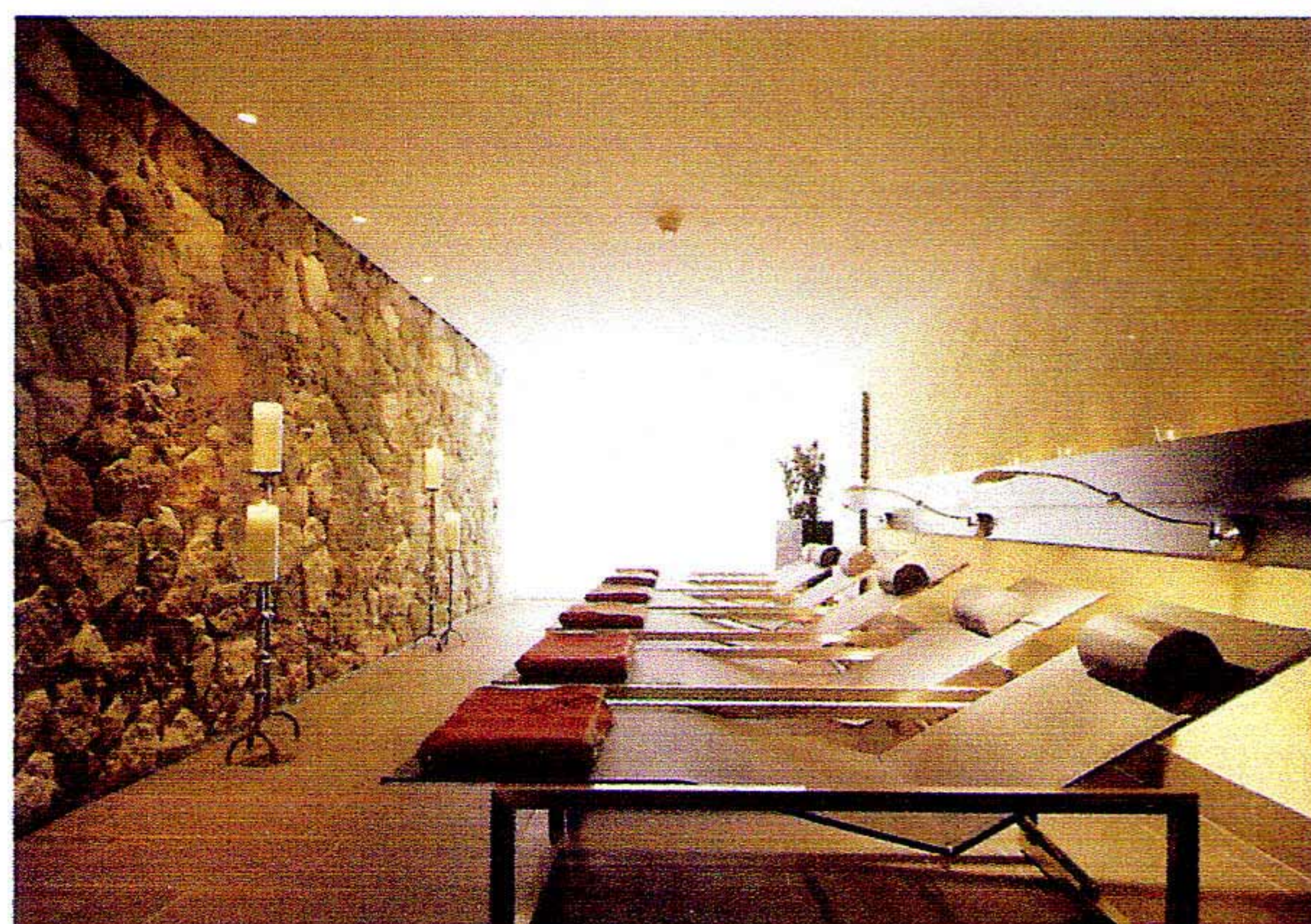
Zuerst machten wir die Schulung für die Coaches – so nennen wir die Leute im Führungsteam –, jetzt sind deren Stellvertreter, die Captains, dran. Das sind insgesamt 15 Leute. Zudem machen wir einmal pro Saison einen

SELFNESS

2002 habe er den Begriff «Selfness» erfunden, berichtet Matthias Horx, der Gründer und Inhaber des Zukunftsinstituts, in seiner Publikation «Der Selfness-Trend – Was kommt nach Wellness?». In einer Welt mit neuen Arbeits-, Partnerschafts- und Lebensmodellen gehe es um die Selbstentwicklung, um die dauerhafte Selbstveränderung: «Wir müssen uns selbst kennen, um im Wandel zu bestehen, und darüber hinaus uns verstehen und ständig weiterentwickeln.» Konkret fürs Arbeitsleben: «Für den Einzelnen ist seine Fähigkeit, seine eigenen Talente, Qualifikationen und Entwicklungsmöglichkeiten beurteilen zu können, also seine Berufs-Selfness, von entscheidender Bedeutung!» Zur Lebenskunst, die Horx als einen Schlüsselbegriff der Selfness-Kultur bezeichnet, gehört die Selbstbetrachtung, die Selbstreflexion sowie die Selbstwirksamkeit. Bei Letzterer geht es um Eigenstärke, um den Glauben an sich selbst, um das «Gefühl, kompetent zu sein».

«Der Selfness-Trend» ist ausschliesslich als PDF erhältlich unter «Zukunfts/Verlag» auf www.zukunftsinstitut.de

HOTEL EIGER: DAS ERSTE SCHWEIZER SELFNESS-HOTEL



Fasziniert vom Selfness-Konzept beschloss im Jahr 2003 die Geschäftsleitung des Hotels Eiger, das Ehepaar Daniel Heller und Gisela Heller-Thum, ihren Betrieb in ein Selfness-Hotel umzuwandeln. Das Unternehmen, das in der Hochsaison bis zu 80 Personen beschäftigt, eröffnete im Dezember 05 das neue Selfness-Center. Zur Auswahl stehen Fitnessgeräte, diverse Kursangebote für Ausdauer und Kondition (zum Beispiel Jazzercise, Step Aerobic) sowie sanfte Bewegungsformen wie Yoga. Eine professionelle Physiotherapie ist ebenfalls vorhanden. In der Club-Lounge steht Literatur zum Thema Selfness bereit. Sich entspannen kann man bei Massagen, im Blütenpool sowie in der stil- und stimmungsvollen Bäderlandschaft mit finnischer Sauna, Kräutersauna, Dampfbad, Kneipp-Becken, Tauchbecken, Ruheraum und Meditationsraum.

www.eiger-grindelwald.ch

ONLINE

Selfness Hotel Eiger:
www.eiger-grindelwald.ch

Zukunftsinstitut:
www.zukunftsinstitut.de

Selfness-Center
in St.Gallen:
www.selfness-center.ch

Kurstag für alle Mitarbeitenden. Jetzt wollen wir auch die fremdsprachigen miteinbeziehen.

Wie werden Sie das machen?

Wir werden versuchen, das Thema Selfness vereinfacht hinüberzubringen, im Stil: Was bedeutet es, Selfness in der Küche zu leben? Viele Hilfskräfte sind Portugiesen, deshalb haben wir kürzlich auch einen Einführungstag in Portugiesisch durchgeführt.

Als Hotelbetrieb, der die Angestellten in emotionaler Kompetenz schult, dürften Sie ziemlich Exoten sein?

Ja, das ist aussergewöhnlich. Wir werden in der Branche teilweise schon komisch angeschaut. Aber da wir merken, wie gut es tut, erklären wir das den Skeptikern gern. Da gibt es durchaus Diskussionen. Solche Schulungen werden mit Sicherheit zunehmen, das ist

nur eine Frage der Zeit. Bei Managern ist das ja bereits der Fall.

Haben Sie einen messbaren Nutzen?

Ja. In Hotels wie unserem gibt es viele junge Leute, die oft nur zwei bis drei Saisons an einem Ort bleiben. Weil wir ein gutes Team sind und effizient zusammenarbeiten, haben wir weniger Fluktuation. Ein weiterer Nutzen dieser Schulung ist, dass die Mitarbeitenden weniger krank sind. Jeder lernt, mit seinen Grenzen besser umzugehen, seine Kräfte besser einzuteilen und macht sich bewusst, was er braucht, um seine Batterien wieder aufzuladen.

Hat die Selfness-Schulung auch für die Gäste einen Nutzen?

Auf jeden Fall. Durch die gute Teamarbeit wird die Service-Qualität zunehmen. Und die Freundlichkeit und Herzlichkeit im Team, die nicht aufgesetzt

ist, sondern von innen kommt, wirkt sich auch auf die Gäste aus. Das wirkt sich natürlich auch für uns rechnen.

Welches ist Ihre Vision für Ihren Betrieb?

Unsere Vision ist, dass unsere Gäste zuhause hereinkommen und merken, dass hier etwas anders ist. Einerseits wegen dem Ambiente und andererseits, weil die Mitarbeitenden Selfness leben.

Wo sehen Sie die Zukunft für die Selfness selbst?

Ich nehme an, dass sie sich als Teil des gesamten Wellnessbereichs etablieren wird, in dem heute neben den üblichen Wellnessanwendungen auch Gesundheitswellness betrieben wird. Als Dinge wie Fasten, Rehabilitation, aber auch Schönheitschirurgie. Irgendwo in diesem riesigen Markt wird die Selfness ihren Platz finden.

ANZEIGE

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE LUZERN

entdecken vertiefen weiterkommen

Die Weiterbildungsangebote der Hochschule Luzern:
praxisnah, fokussiert, aktuell.

Für Ihr Weiterkommen. Für Ihren Erfolg. weiterbildung.hslu.ch

- Architektur und Bau
- Banking, Finance und Controlling
- Design, Kunst, Musik und Kultur
- Gebäude als System und Bautechnik
- Informatik und Wirtschaftsinformatik
- Kommunikation und Marketing
- Management
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Recht, Forensik und Wirtschaftskriminalistik
- Sozialarbeit
- Sozialmanagement und Sozialpolitik
- Technik und Engineering
- Tourismus und Mobilität

Auch für Ihre Ausbildung. www.hslu.ch

