

## PRESSEMITTEILUNG

### Business Yoga: IT-ler des Flughafen München entspannen mit yogabiz<sup>®</sup>

*yogabiz<sup>®</sup> begegnet dem höheren Stressmanagementbedarf von IT-lern mit einem maßgeschneiderten Angebot. Erfolgreicher Pilot im Servicebereich IT der Flughafen München GmbH belegt nachhaltige Wirkung von Business Yoga.*

**München, 15. Dezember 2008 – Deutsche IT-Mitarbeiter haben einen viermal höheren Bedarf an Stressmanagement als andere Branchen. Eine paradoxe Situation, denn der Termindruck der IT-ler erschwert auch die Teilnahme an innerbetrieblichen Antistressmaßnahmen. Der Servicebereich IT der Flughafen München GmbH gelang es nun mit Hilfe von yogabiz<sup>®</sup> Partner Dr. Hans Kugler, diesen Zielkonflikt zu lösen und ein nachhaltiges Stress- und Selbst-Management auf den Weg zu bringen.**

Deutsche IT-ler sind besonders gestresst und Burn-out-gefährdet. Laut einem im Juni veröffentlichten [Arbeitspapier](#)<sup>1</sup> des Rhein-Ruhr-Instituts für Sozialforschung und Politikberatung (RISP2) an der Rhein-Ruhr-Universität Essen und Duisburg leidet diese Arbeitnehmergruppe durchschnittlich viermal so häufig unter psychosomatischen Beschwerden, wie z.B. chronische Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen oder Magenbeschwerden. Zudem klagen 40 Prozent der Befragten über chronische Erschöpfung, einem Frühindikator für Burn-out und rund 30 Prozent gaben an, sich nach der Arbeit nicht gut erholen zu können. Grund zur Sorge gibt auch ein Bericht der [Techniker Krankenkasse](#) von 2007: demnach greifen IT-ler häufiger zu Antidepressiva und Psychopharmaka (60 bzw. 91 Prozent gegenüber dem Durchschnitt der Beschäftigten).

## **Entspannte IT-ler am Münchener Flughafen**

Dass es auch anders geht, zeigt ein Pilotprojekt am Flughafen München, wo Mitarbeiter aus den Bereichen IT-Betrieb und –Entwicklung an einem maßgeschneiderten Kurs- und Seminarprogramm zu Yoga und Stress-Management teilnehmen konnten. Konzept und Leitung stammen vom erfahrenen Unternehmensberater und Yoga Business (yogabiz) Partner Dr. Hans Kugler. Das besondere an Kuglers Ansatz sind inspirierende Brückenschläge zwischen Yoga-„Selfware“ und Software-Techniken und die Unterstützung der Team- und Organisationsentwicklung durch einen ganzheitlichen Stressmanagement-Prozess. Um das Erlernte auch im Privatleben zu verankern und zu einem festen Bestandteil des Alltags zu machen, wurden unterstützende Übungsmedien („Yoga-Box“ mit Übungs-Posters und -CDs) verteilt und auch die Lebenspartner der Teilnehmer zu Wochenendseminaren mit eingeladen.

## **Pilot belegt Wirksamkeit und Nachhaltigkeit**

Diese in ihrer Form einzigartige Stressmanagement-Maßnahme dauerte von Januar 2007 bis Juni 2008 und umfasste drei 10-wöchige Kursphasen: Yoga gegen Stress, Yoga für Fitness und Wellness sowie Yoga für die Energie-Zentren. Als Auftakt und Meilensteine zwischen den Kursen dienten Wochenendseminare. An den Seminaren nahmen durchschnittlich 20 Teilnehmer statt, an den Kursen 15. Die Auswertung des Teilnehmerfeedbacks gibt Hans Kugler recht: Mehr als 80 Prozent der Teilnehmer gaben signifikante Verbesserungen hinsichtlich Entspannung und innerer Ruhe, Wachheit und Klarheit, Körpergefühl und Wohl-Befinden zu Protokoll. 60 Prozent gaben ferner an, inzwischen ein bis drei Mal wöchentlich zu Hause zu üben. Die beliebtesten Übungen dabei: der „Sonnengruß“ als einfaches und doch wirksames Kurzprogramm, Rücken- und Nackenübungen gegen Verspannungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen.

So kommentiert Marion Karl, zuständige Organisatorin des Weiterbildungsbereiches am Münchner Flughafen: „Eine tolle langfristige Bildungsmöglichkeit - schön zu sehen, wenn die Mitarbeiter das Gelernte auch im Privatleben umsetzen können“. Und Jörg Westermair, Leiter Operations und Services im Servicebereich IT zieht als Fazit: „Wir haben mit diesem Programm nachhaltige Effekte im Bereich Work-Life-Balance geschaffen, welche sich positiv auf die Arbeitsqualität, -quantität sowie auf die Mitarbeiterzufriedenheit auswirken“.

### **Modulares Konzept ideal für die IT-Branche**

Anfragen weiterer IT-affiner Firmen nach diesem besonderen yogabiz-Angebot liegen bereits vor. Das aktuelle Interesse führt Dr. Hans Kugler auch auf den modularen Aufbau der Maßnahme zurück. „Mit unserem systematischen Ansatz erreichen wir IT-ler besonders gut. Einzelne Elemente des reichhaltigen Yoga-Übungsfundus fügen sich zu zielgerichteten Programmmodulen zusammen und bedienen so die drei für das moderne Berufsleben wesentlichen Anwendungsfelder: Problemlinderung, Prävention und Potentialentwicklung.“

Links:

<sup>1</sup> <http://www.risp-duisburg.de/abtpro/prolog/ArbeitspapierITG1.pdf>

### **Über yogabiz**

yogabiz ist eine Kooperation selbständiger Business Yogalehrer mit einem gemeinsamen Verständnis von Yoga als psychosomatische Toolbox. Das modulare und systematische Baukastensystem gestattet den bedarfsgerechten Aufbau maßgeschneiderter Yogaprogramme, z.B. für Stressmanagement, Fitness und Gesundheit oder Energiepotenziale. Das Dienstleistungsportfolio von yogabiz richtet sich an Unternehmen und Behörden im Großraum München. Das Kernteam von yogabiz bilden die vier vom Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) zertifizierten Yogalehrer Claudia Bauer, Dr. Elisabeth Kaiser, Hans-Peter Bayerl und Dr. Hans Kugler.

### **Pressekontakt:**

yogabiz	Tel.: 089/ 38 66 69 40
Hans-Peter Bayerl	Fax: 089/ 38 66 69 41
Pognerstr. 19	<a href="mailto:hans-peter.bayerl@yogabiz.de">hans-peter.bayerl@yogabiz.de</a>
81379 München	<a href="http://www.yogabiz.de">www.yogabiz.de</a>