Die 7 größten Irrtümer im BGM und warum Gesundheit im Körper beginnt

Du bist verantwortlich für das Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden. Du kennst die Zahlen: steigende Fehlzeiten, lange Ausfälle, zunehmender Druck. Und du weißt so kann es nicht weitergehen.

Trotz aller Maßnahmen bleibt oft das Gefühl: Es greift nicht tief genug. Die Wirkung verpufft. Warum? Weil viele Angebote an der Oberfläche bleiben. Weil Prävention noch immer zu sehr im Kopf statt im Körper gedacht wird.

Was du aus diesem PDF mitnimmst

Du findest hier 7 Irrtümer, die in der betrieblichen Gesundheitsförderung weit verbreitet sind und wie du sie durch einfache, wirksame Impulse ersetzen kannst. Es geht nicht um mehr Maßnahmen. Es geht um einen Perspektivwechsel, einen Shift, der sofort spürbar ist im Körper, im Verhalten, im Team.

Viel Erfolg beim «Shiften» wünscht dir Manuela Hügli

Die 7 größten Irrtümer im BGM

1. Haltung ist eine Frage der Ergonomie – nicht der Psyche

Du sorgst für ergonomische Stühle, höhenverstellbare Tische, vielleicht sogar für Bewegungspausen. Und trotzdem wirken deine Mitarbeitenden oft müde, erschöpft oder unkonzentriert.

Warum?

Weil Haltung mehr ist als eine Frage der Möbel. Dein Körper speichert Erleben und zeigt es über die Körperhaltung. Wer innerlich unter Druck steht, zieht oft unbewusst die Schultern hoch, hält den Atem an oder fällt in sich zusammen. Studien zeigen: Eine aufrechte Haltung stärkt nicht nur den Rücken, sondern auch die Stimmung, das Selbstvertrauen und sogar die kognitive Leistung.

Was wirklich hilft

Kulturelle Haltungsarbeit: Kleine Impulse, die Menschen wieder in Kontakt mit sich bringen. Das beginnt bei einem bewusst gesetzten Atemzug und endet bei einer optimierten Haltung.

2. Rückenschmerzen sind reine Privatsache

Kennst du das, dass jemand wegen Rückenschmerzen ausfällt, zurückkommt und wenige Wochen später beginnt alles von vorn? Rückenschmerz ist längst Volkskrankheit Nr. 1. Aber das bedeutet nicht, dass er nur mit Krankengymnastik und Salben zu bekämpfen ist.

Was viele nicht wissen

Rückenschmerzen haben oft emotionale Wurzeln. Stress, Überlastung, Druck, all das schlägt sich im Muskel-Skelett-System nieder. Der Körper zieht sich zusammen, das Gewebe verspannt sich, Bewegung wird vermieden, bis Schmerzen entstehen oder sie sogar chronisch werden.

Was wirklich hilft

Ein präventiver, ganzheitlicher Ansatz, der Körperwahrnehmung, Bewegung und mentale Entlastung kombiniert. Wenn Mitarbeitende verstehen, wie ihr Schmerz mit ihrer Haltung – körperlich wie mental – zusammenhängt, entsteht Handlungsspielraum.

3. Achtsamkeit & Körperarbeit sind Wellness und taugen nicht für den Arbeitsalltag

Vielleicht denkst du „Achtsamkeit ist schön, aber wir haben keine Zeit für Räucherstäbchen und Klangschalen.“ Doch genau darum geht es nicht. Es geht um alltagsintegrierte Körperarbeit, die Menschen hilft, sich selbst wieder zu spüren, mitten im Stress.

Klingt zu einfach?
Ist es auch. Und genau deshalb so wirksam. Studien zeigen: Bereits wenige bewusste Atemzüge oder ein achtsames Aufrichten zwischendurch können das autonome Nervensystem beruhigen, Fokus stärken und Selbstregulation aktivieren.

Was wirklich hilft
Mikro-Impulse, die in deinen Alltag passen. Kein Extra-Termin, kein zusätzlicher Aufwand, sondern ein neues Bewusstsein für alte Muster. Und die Chance, mitten im Arbeitsalltag etwas zu verändern.

4. Resilienz kommt aus dem Kopf, nicht aus dem Körper

Du hast wahrscheinlich schon viele Resilienz-Trainings gesehen, mit Modellen, Werten, vielleicht ein bisschen Meditation. Und doch bleibt oft die Frage: Warum verpufft die Wirkung so schnell?

Resilienz ist keine Theorie
Sie zeigt sich in deiner Körperhaltung, deinem Atem, deiner Fähigkeit, Spannung abzubauen. Wer seinen Körper nicht spürt, kann Stress nicht regulieren. Und wer frühzeitig spürt, wann es zu viel wird, hat echte Handlungsmöglichkeiten.

Was wirklich hilft
Body Awareness, also ein bewusstes Gespür für Spannung, Haltung und Energie. Das ist kein Luxus, sondern eine Schlüsselkompetenz für Führungskräfte und Teams.

5. Veränderung braucht Disziplin, nicht Einsicht

Vielleicht hast du erlebt, dass gute Maßnahmen nicht greifen. Mitarbeitende wissen, was sie tun sollten, und tun es trotzdem nicht.

Warum?
Weil Motivation nicht durch Appelle entsteht, sondern durch echte Erkenntnis. Ein Aha-Moment, wenn plötzlich klar wird, wie Haltung, Schmerz und Erleben zusammenhängen, verändert Verhalten tiefgreifender als jede Pflicht. Plötzlich will jemand anders gehen, sitzen, arbeiten, nicht weil er muss, sondern weil es Sinn ergibt.

Was wirklich hilft
Erfahrbare Impulse, die spürbar und unmittelbar sind. So entsteht Motivation durch Einsicht, nicht durch Kontrolle.

6. Nur große Programme bringen Wirkung

Vielleicht denkst du: „Wir müssten mal was Großes machen, aber das Budget fehlt.“ Doch du brauchst keine Jahresprogramme, um Wirkung zu erzeugen. Du brauchst kleine, gezielte Impulse, am besten mitten im Alltag.

Studien zeigen
Es sind nicht die einmaligen Events, die Verhalten ändern, sondern die regelmäßigen, kleinen Bewegungen. Das, was Menschen selbst übernehmen können. Was sich leicht integrieren lässt und trotzdem etwas im System verändert.

Was wirklich hilft
„Low effort – high impact“-Formate, denn sie sind einfach umzusetzen, aber tiefgreifend in der Wirkung. Damit aus dem ersten Impuls eine echte Veränderung wird.

7. Gesundheit ist ein Nice-to-have, kein Businessfaktor

Vielleicht hörst du diesen Satz nicht laut, aber er schwingt mit, wenn Budget gekürzt, Maßnahmen vertagt oder der Nutzen von Prävention in Frage gestellt wird.

Doch die Realität spricht eine andere Sprache
Psychische Erkrankungen, Rückenschmerzen und Burnout führen zu langen Ausfällen, Wiedererkrankungen und teuren Frühverrentungen. Gesundheit ist kein Zusatz. Sie ist Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Bindung. Wenn Menschen sich selbst regulieren können, bleiben sie handlungsfähig, auch unter Druck.

Was wirklich hilft

Gesundheit darf kein Add-on mehr sein. Sie gehört ins Zentrum der Unternehmenskultur: Sichtbar, spürbar, gelebt. SHIFT INSIDE setzt genau hier an.

3 zusätzliche Denkfehler, die dich viel kosten können

1. Therapieerfolg zeigt sich in weniger Schmerz, nicht in mehr Kompetenz

Wenn du Prävention daran misst, ob Schmerzen verschwinden, übersiehst du oft die tiefere Wirkung. Menschen lernen, mit sich selbst umzugehen, mit Stress, mit Belastung, mit Grenzen. Das ist Kompetenz, die bleibt.

2. Bewegung muss intensiv sein, um zu wirken

Viele denken, nur Schwitzen zählt. Doch gerade Mikrobewegungen und bewusste Haltungsveränderung haben eine tiefgreifende Wirkung. Sie fördern Bewusstsein, Selbststeuerung und wirken präventiv, bevor Schmerz entsteht.

3. Mitarbeitende sind zu bequem für Selbstverantwortung

Selbstverantwortung entsteht nicht durch Druck, sondern durch erlebte Wirksamkeit. Wenn Menschen spüren, dass kleine Impulse eine echte Veränderung bringen, wächst ihre Bereitschaft, sich aktiv einzubringen. Vertrauen und Wirksamkeit gehen hier Hand in Hand.

Fazit

Diese drei Irrtümer sorgen oft dafür, dass gute Maßnahmen nicht umgesetzt werden oder ihre Wirkung nicht entfalten können. Doch das lässt sich ändern: durch verständliche Erklärungen, erfahrbare Erlebnisse und kleine Impulse mit großer Wirkung.

Was du aus diesem PDF mitnehmen kannst

- Du erkennst, warum viele BGM-Maßnahmen nicht wirken, obwohl sie gut gemeint sind.
- Du bekommst konkrete Hebel, wie du Gesundheit im Unternehmen neu denken kannst.
- Du verstehst, warum Körperarbeit mehr ist als Bewegung. Sie ist ein Schlüssel zu Selbstführung und Resilienz.

Und was jetzt?

Ich suche aktuell 10 Unternehmen, die bereit sind, Gesundheit neu zu denken und mit mir gemeinsam SHIFT INSIDE als Pilotprojekt zu testen. Das Programm dauert 12 Wochen, ist wissenschaftlich fundiert, praktisch erprobt und kann die Art und Weise revolutionieren, wie ihr mit psychischer Gesundheit, Rückenschmerzen und Selbstführung umgeht.

Hat dein Unternehmen den Mut und die Innovationskraft, als Vorreiter zu zeigen, dass Gesundheit im Körper beginnt und Prävention sich gut anfühlen darf?

Willst du mit deinem Unternehmen zu den Ersten gehören, die körperbasierte Resilienz im Arbeitsalltag verankern? Neugierig?

Dann melde dich bei mir, für ein unverbindliches Pilotgespräch:

Manuela Hügli Arbeitspsychologie GmbH
Wylerringstrasse 39
3014 Bern

www.arbeitspsychologie.ch
manuela.huegli@arbeitspsychologie.ch
+41 76 580 20 28