

Siegfried Keusch ist Manager und Experte für Gesundheit im Beruf und Mitarbeiterführung.



Fotos: Siegfried Keusch

**Wie funktioniert das von Ihnen entwickelte Gesundheits-Präventionsmodell BEEPS?**

**Siegfried Keusch:** BEEPS basiert auf fünf Säulen: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Psyche und Salutogenese. Letztere bedeutet, für sich oder auch für das Unternehmen ein Umfeld zu schaffen, das gesundheitsförderlich ist. Nur wenn alle fünf Säulen im Einklang miteinander stehen, bleibt man gesund. Zuallererst geht es darum, die Menschen für das persönliche Wohlbefinden zu sensibilisie-

# Wege zu mehr Wohlbefinden

ren. Ich zeige Risiken und Möglichkeiten auf – der Weg zu mehr Gesundheit wird dann aber individuell gestaltet. Nach einer genauen Analyse wird gemeinsam mit den Unternehmen ein Maßnahmenplan erarbeitet. Die Wege, welche die Menschen oder Unternehmen hier einschlagen, sind sehr unterschiedlich. In einem Produktionsbetrieb wurde bspw. die „BEEPS Minute“ eingeführt, in der die Mitarbeiter eine Minute lang Armkreisen oder Muskelentspannungsübungen machen.

Das übergeordnete Ziel ist eine Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit insgesamt und in den Unternehmen.

**Wie kamen Sie auf die Idee?**  
**Siegfried Keusch:** Die Idee dazu kam beim Schreiben meines ersten Buches „Überleben“, während den Interviews mit Führungskräften und Mitarbeitern. Das Thema Gesundheit war den Interviewpartnern wichtig. Allgemein wird der Druck höher, psychische Belastungen und die Zahl

der Burnout-Fälle steigen. Da habe ich mir gedacht, ich muss etwas tun, um den Menschen zu helfen und so entstand BEEPS. Beim Thema Gesundheit im Beruf gibt es auch in den Tiroler Unternehmen noch einiges zu tun.

**Wie kann BEEPS Menschen in Beruf und Freizeit helfen?**  
**Siegfried Keusch:** BEEPS ist ein ganzheitliches Präventionskonzept für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es verhilft Unternehmern, Führungskräften und Mitarbeitern zu mehr Wohlbefinden und innerer Zufriedenheit. Vital und fit zu sein, bis ins hohe Alter, ist keine Illusion mehr, sondern wird durch BEEPS zur Realität.

**Stellen Sie kurz Ihr neues Buch „60 mitreißende Impulse für erfolgreiches Führen“ vor.**  
**Siegfried Keusch:** Mit diesem Buch lernen die Leser, mitreißend zu führen, ihr Team zu emotionalisieren und gleichzeitig für gesunde Bedingungen zu sorgen. Es geht darum, Emotionen für sich arbeiten zu lassen. Denn nur wer Menschen für eine Idee begeistern kann, kann mit ihnen Ziele erreichen.

**Welche Rolle spielt die Emotion in der Unternehmensführung/Personalführung?**

**Siegfried Keusch:** Menschen zu führen, bedarf viel Einfühlungsvermögen und emphatischer Fähigkeiten. Nur wer einen emotionalen Draht zu seinen Mitarbeitern findet, wird als Chef respektiert. Menschen brauchen ehrliche Aufmerksamkeit und eine authentische Führungskraft, dann sind sie loyal und geben ihr Bestes.

**Wie schaut also laut Ihrem Buch/Ihrer Theorie das Idealbild eines Chefs aus?**  
**Siegfried Keusch:** Ein Vorzeige-Chef führt wertschätzend, sieht Leistung und honoriert dies auch, geht mit seinen Mitarbeitern respektvoll um, spricht Konflikte an und achtet auf eine offene, direkte Feedbackkultur. Er kommuniziert ehrlich und aufrichtig, schafft ein gesundheitsförderliches Umfeld, gönnt den Mitarbeitern ihre Erholungsphasen und stellt diese auch sicher, Mitarbeiter sind am Erfolg beteiligt, Förder- und Entwicklungsgespräche finden regelmäßig statt.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

**SIEGFRIED KEUSCH**

**60 mitreißende Impulse für erfolgreiches Führen**

Mitarbeiter emotionalisieren. Werte authentisch vorleben.  
Gesund und nachhaltig motivieren.

SK

Das neue Buch „60 mitreißende Impulse für erfolgreiches Führen“ von Siegfried Keusch ist ab sofort im Handel erhältlich.