

## Arbeitsbewältigungs-Coaching (ab-c)

Zur Förderung und zur Sensibilisierung von  
gesundheitsgerechterer Arbeitsgestaltung  
und gesünderem Verhalten

→ ergo zur Erhöhung der Arbeits(leistungs-)bewältigungs-Fähigkeit



## → Begriffsklärung

- **WAI** = Work Ability Index
  - **ABI** = Arbeitsbewältigungs-Index (als deutsche Übersetzung von WAI)
  - **ab-c** = Arbeitsbewältigungs-Coaching (als Anwendung von WAI / ABI integriert in ein Coaching bzw. persönliches Entwicklungs- und Zielgespräch)
- kein „Coaching“ im herkömmlichen Sinn ist das ab-c-Coaching. Vielmehr: Ein den WAI-Ansatz und Betriebliches Gesundheitsmanagement erläuterndes Motivationsgespräch mit gleichzeitigem nondirektivem (Carl Rogers) Entwicklungsgesprächs-Charakter zur Unterstützung von Zielbenennungen durch den Mitarbeiter. Es findet nur insgesamt 1 Gesprächssituation statt.

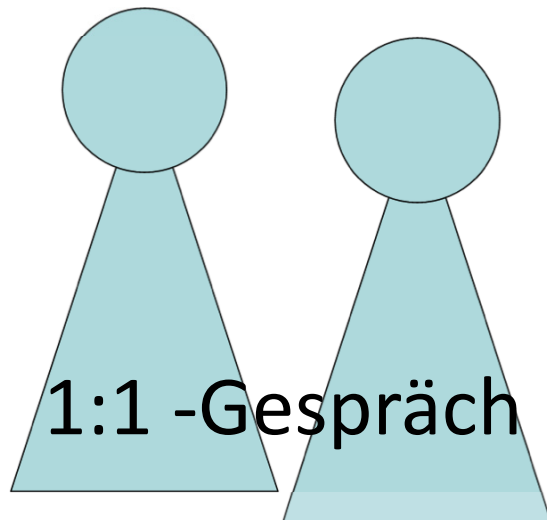


## → Wie

- 1:1 – Gespräch Dauer ca. 50 Minuten
- Ausfüllen des WAI-Fragebogens durch den Mitarbeiter in Anwesenheit des Coachs (FRAGEMÖGLICHKEITEN ! Erläuterung BGF-Kontext ! ) (Dauer ca. 10 Min.)
- Auswertung des WAI-Fragebogens durch Coach parallel während des Ausfüllens
- damit kann Index-WAI-Zahl Ausgangspunkt des weiteren Gesprächs sein
- Info: für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (Arbeitsfähigkeit) muss jeder Mensch selber aktiv etwas tun.
- Entwicklungs- und Zielfestlegungs-Gespräch.

## → IHR NUTZEN

- Erhöhte Mitarbeiter-Motivation durch Anerkennung, Wertschätzung, persönliches Interesse
- Persönliches Entwicklungsplan für den Mitarbeiter (Mitschrift erhält der Mitarbeiter) → Ergebnisorientiert ! → Ressourcenorientiert !
- Durch Erläuterung des BGF-Kontextes = erhöhtes Verständnis beim Mitarbeiter, was „das Ganze eigentlich soll“
- Gleichzeitige Auswertung BETRIEBBEZOGEN (anonym) in den Feldern *Personalentwicklung, Führungskultur, Gesundheitsförderung, Arbeitsbedingungen*
- anschließende Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung genau in den betriebsbezogen Auswertungsergebnissen damit zielgenau möglich



50 Min.

WAI-Fragebogen

Entwicklungsgespräch

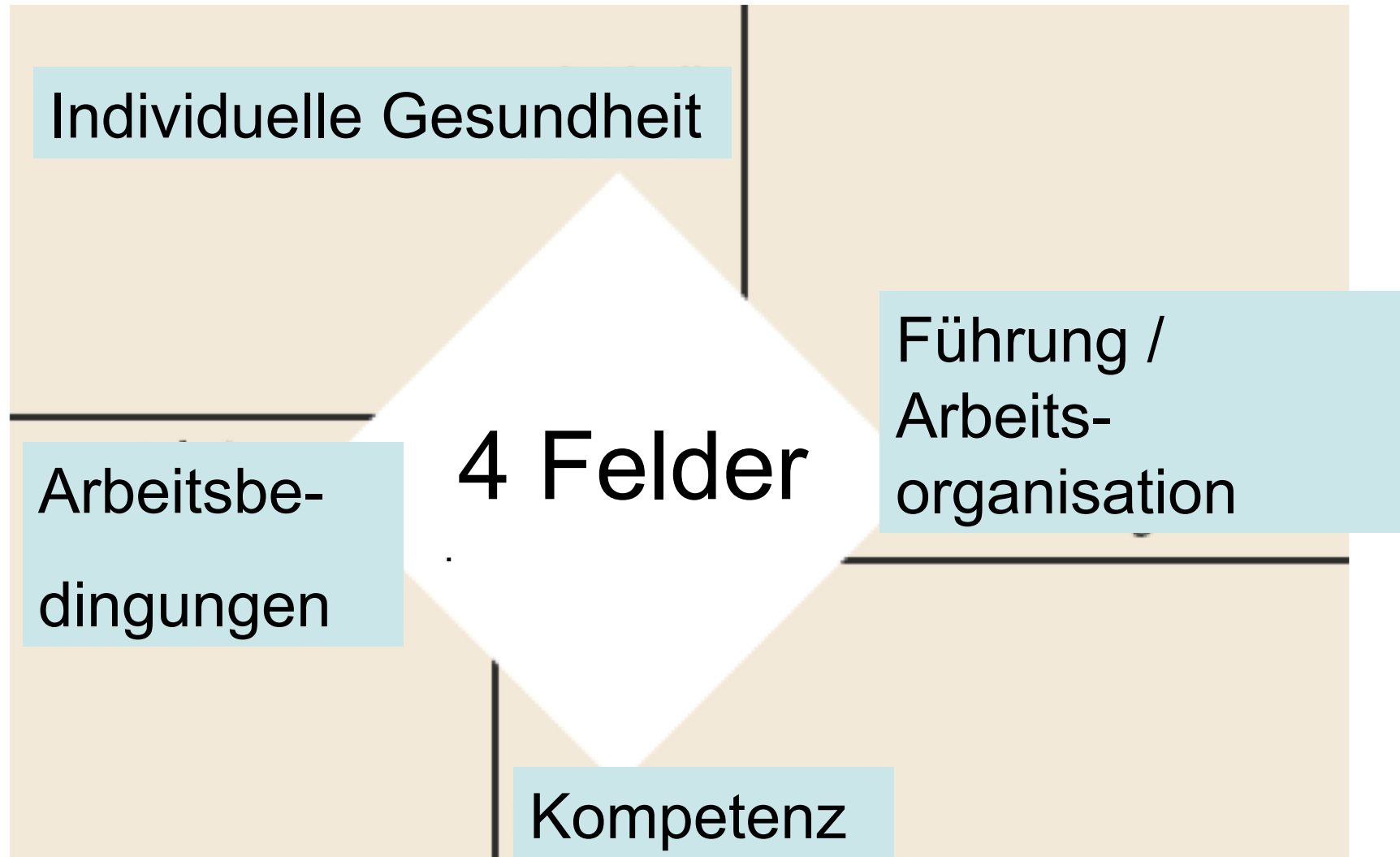
---

# WAI-Indexzahl

(Interpretation untrennbar mit dem  
„Haus der Arbeit“-WAI-Ansatz  
verbunden!!)

WAI (Indexpunkte)	Arbeitsbewältigungs- Konstellation (AB)	Förder- und Schutzziel
44–49	Sehr gute AB	Arbeitsbewältigung erhalten
37–43	Gute AB	Arbeitsbewältigung unterstützen
28–36	Mäßige AB	Arbeitsbewältigung verbessern
7–27	Kritische AB	Arbeitsbewältigung wieder herstellen

# Mitschrift des ab-c Coaching - Gesprächs



I: mittelfristig Operations-  
termin vereinbaren

U: Mehr Zuarbeit  
von Kollegen  
gewünscht



U: Arbeitsmenge zu  
groß. Zusatzarbeits-  
kraft für einfache  
Tätigkeiten (Kopier,  
Post etc.) wäre  
nötig.

U: keine feste Urlaubs-  
planung möglich  
und dazu betrieb-  
liche Regelung ge-  
wünscht

Bsp: Mitarbeiter  
X

## Schlagwortsystem für betriebliches zusammenfassendes Feedback (anonymisiert, kategorisiert)

Förderfelder	Unterkategorien
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegung</li> <li>– Ernährung</li> <li>– Entspannung</li> <li>– Gesundheitsgerechtes Arbeiten</li> <li>– Lebensbalance</li> <li>– Gesundheitsuntersuchung und -behandlung</li> <li>– Sonstiges</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbeitsaufgabe</li> <li>– Arbeitsmenge</li> <li>– Arbeitsmittel</li> <li>– Arbeitsplatz</li> <li>– Arbeitsstoffe</li> <li>– Arbeitsumgebung</li> <li>– Arbeitszeit</li> <li>– Information und Mitsprache</li> <li>– Sonstiges</li> </ul>

Förderfelder	Unterkategorien
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– betriebliche Weiterbildung</li> <li>– Einsatz des Erfahrungswissens</li> <li>– Fachausbildung</li> <li>– Karrieremöglichkeit</li> <li>– Persönlichkeitsentwicklung</li> <li>– Trainings zur professionellen Gesundheitsko</li> <li>– Sonstiges</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbeitsabläufe</li> <li>– Arbeitsaufgabe</li> <li>– Betriebsklima</li> <li>– Information</li> <li>– Kollegialität</li> <li>– Mitsprache</li> <li>– Vorgesetzten-Mitarbeiter-Beziehung</li> <li>– Sonstiges</li> </ul>



# Vorbedingung

- Maßnahme-Empfehlungen
- Bedingung: mind. 2 Maßnahmen muss Firma realisieren
- besser 1 oder 2 Maßnahmen je Quadrant  
= 4-8 Maßnahmen

# Firma gesamt (Bsp.)

WAI (Indexpunkte)	<u>Arbeitsbewältigungs - Konstellation (AB)</u>		<b>Firma</b>
44–49	<b>Sehr gute AB</b>	Arbeitsbewältigung erhalten	<b>25 %</b>
37–43	<b>Gute AB</b>	Arbeitsbewältigung unterstützen	<b>44 %</b>
28–36	<b>Mäßige AB</b>	Arbeitsbewältigung verbessern	<b>31 %</b>
7–27	<b>Kritische AB</b>	Arbeitsbewältigung wieder herstellen	

# Firma gesamt

---

## Prozessverlauf über Jahre (Bsp.)



WAI (Indexpunkte)	Arbeitsbewältigungs – Konstellation (AB)		Firma	Firma	Firma
			2003	2005	2009
44–49	Sehr gute AB	Arbeitsbewältigung erhalten	25 %	20 %	21 %
37–43	Gute AB	Arbeitsbewältigung unterstützen	44 %	49 %	46 %
28–36	Mäßige AB	Arbeitsbewältigung verbessern	31 %	31 %	39 %
7–27	Kritische AB	Arbeitsbewältigung wieder herstellen			

# Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen ( Modifiziert von Dr. Riehenhagen )

WAI

**Arbeitsfähigkeit**

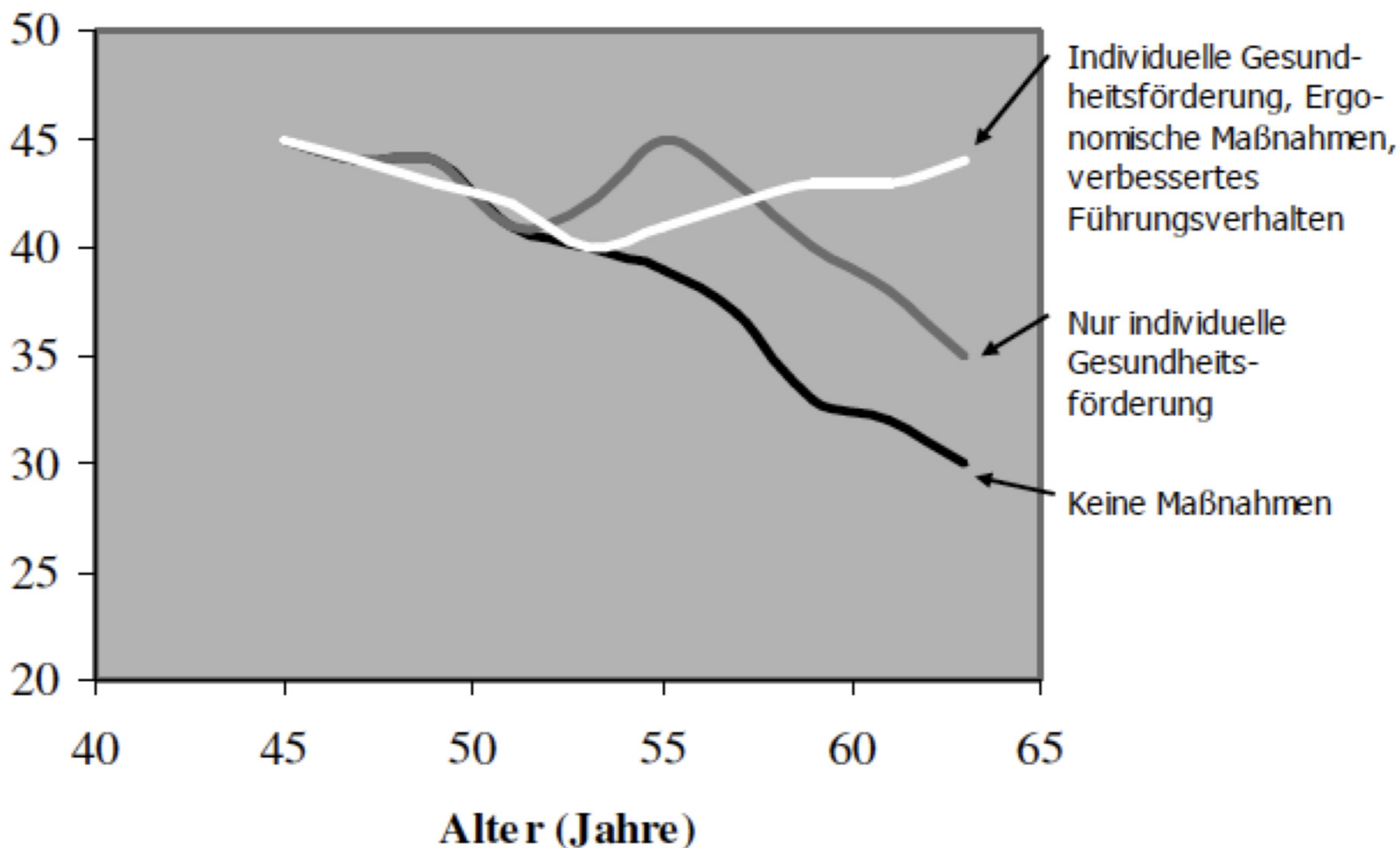
(ABI)

sehr gut

gut

mäßig

schlecht



---

# Zielgruppe

Mitarbeiter jeden Alters  
i.d.R. eher „ältere“



## → Begriffsklärung

- **WAI** = Work Ability Index
  - **ABI** = Arbeitsbewältigungs-Index (als deutsche Übersetzung von WAI)
  - **ab-c** = Arbeitsbewältigungs-Coaching (als Anwendung von WAI / ABI integriert in ein Coaching bzw. persönliches Entwicklungs- und Zielgespräch)
- 
- Mit WAI wird sowohl der Fragebogen als auch die Methode als auch die Maßzahl/ die Indexzahl bezeichnet. Im Zentrum der WAI-Methode steht ein Fragebogen, der als Auswertungs-Ergebnis eine Zahl/„Index“ (max. 49) liefert.
  - Je höher die Work Ability Index - Zahl ist , desto höher ist die aktuelle Arbeitsbewältigungs-Fähigkeit, die der Fragebogen bei einem Mitarbeiter X ermittelt hat.

## → Umgang mit dem Fragebogen

- WAI-Ansatz und WAI-Fragebogen ist durch Prof. Ilmarinen (Finnland) in über 15jährigen Längsschnittstudien entwickelt und evaluiert worden. Der WAI-Ansatz ist heute in ganz Europa als wirksames Instrument anerkannt.
- Der Fragebogen lässt sich nicht vom WAI-Ansatz trennen. Daher macht die Durchführung nur durch Gesundheitsförderungs-Fachleute Sinn.

→ Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit



Zertifizierter Arbeitsbewältigungs-  
Coach Stefan Cords

PRO-Unternehmensgesundheit  
Stefan Cords  
Rungestr. 22-24  
10179 Berlin-Mitte

Web: [www.pro-ug.de](http://www.pro-ug.de)  
Mobile: 0178 4706786  
Tel./Fax: 030 48 49 880 48  
Email: [cords@pro-ug.de](mailto:cords@pro-ug.de)

