

Eine Bank, die hoch hinaus will

Im Februar machten sich 300 Mitarbeitende der Neuen Aargauer Bank (NAB) auf den virtuellen Weg zum Mount Everest. Die Gesundheitsaktion verlangte zwar weder Pickel noch Seil, aber doch einiges an Körpereinsatz. Sie war der bisherige Höhepunkt einer Reihe von Massnahmen, die sich das Unternehmen eine bedeutende Summe kosten lässt.

Von Franziska Meier

68 359 405. Eine stolze Zahl. Es ist die Anzahl Schritte, welche 300 Mitarbeitende der Neuen Aargauer Bank für die «expedition everbest» zurücklegten. Der Hintergrund der vierzigtägigen Aktion: Büroangestellte bewegen sich häufig zu wenig, daher erhielten alle 800 Mitarbeitenden einen sogenannten Pedometer, einen Schrittzähler. Als Tagesration wurden 10 000 Schritte empfohlen.

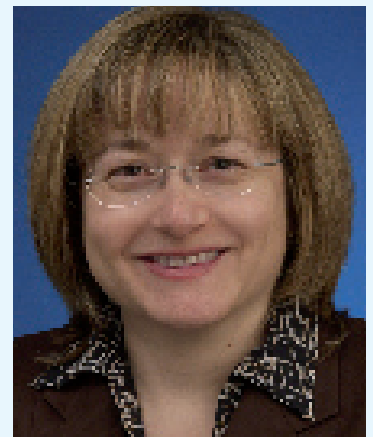
Fit mit Computerspiel

Jene, die sich an der «everbest»-Aktion beteiligten, gaben täglich ihre Schrittzahl in ein Programm ein. Dieses Programm hatten die NAB und die Firma fit im job (auf Betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert; unabhängig von dieser Zeitschrift) als Computergame konzipiert. Es berechnete den Effort und

«LIFTFAHREN IST INZWISCHEN VERPÖNT»

fit im job: Jeannette Rennhard, seit 2006 bietet die Neue Aargauer Bank den Mitarbeitenden diverse Gesundheitsförderungs-Massnahmen. Hat sich das bisher gelohnt?

Jeannette Rennhard: Ja, das zeigt sich klar in unseren internen Umfragen. 2006 ermittelten wir den sogenannten Engagement-Wert. Dieser gibt Auskunft darüber, ob eine Firma zu den Top-Arbeitgebern gehört. Wir sind es noch nicht, wollen es aber werden. Also haben wir Massnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance eingeführt. Das führte dazu, dass unser Engagement-Wert in der Umfrage 08 um 14 Prozentpunkte höher lag.



Jeannette Rennhard, stellvertretende Leiterin HR-Management der NAB, Leiterin der HR-Administration

Sind die Massnahmen nachhaltig?

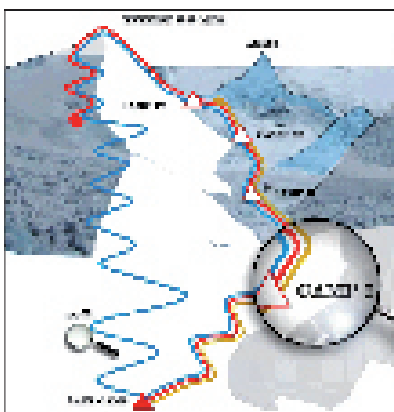
Ja. Die grösste Wirkung haben die zweieinhalbtägigen Seminare, die von 60 Prozent aller Angestellten besucht werden. Doch auch die Aktionen haben etwas bewirkt. Nach unserer Fruchttaktion fingen einzelne Abteilungen an, sich mit Früchten zu versorgen. Auch trinken die Leute mehr Wasser als früher. Und wegen der «expedition everbest» ist Liftfahren bei uns inzwischen verpönt. Viele haben sich die Aktion ein zweites Mal gewünscht. Wir überlegen uns das fürs nächste Jahr.

Die Massnahmen zielen aufs Verhalten der Mitarbeitenden ab. Gibt es auch Änderungen seitens des Unternehmens? Zum Beispiel, um den Stress zu reduzieren?

Wir sind einzelne Abteilungen mit erhöhtem Burnout-Risiko direkt angegangen. Im Bereich HR haben wir die Leute zu diesem Thema geschult. Zusätzlich haben wir unsere Führungsprinzipien, Kommunikation, Informationsprinzipien und die HR-Strategie überarbeitet. Und wir engagieren uns für den Bereich «Karriere und Familie» – auch Männer können bei uns Teilzeit arbeiten.

Täglich konnten sich die Teilnehmenden der «expedition everbest» ihren Standort anzeigen lassen. Beispiel:

- Rot: 367 869 Schritte (persönlicher Stand);
- Blau: 650 768 Schritte (zurzeit führende Person);
- Gelb: 206 874 Schritte (Durchschnitt).





zeigte an, wo auf dem Weg Richtung Everest-Gipfel man sich gerade befand (Bild S. 34).

Das «everbest»-Game entwickelte sich zum sportlichen Schrittsammel-Wettbewerb. Die Teilnehmenden konnten anonym, unter Pseudonymen wie «Yeti 01» oder «Sherpa Tensing», ihre Leistungen vergleichen. «Die einen spornten sich gegenseitig an. Andere gingen plötzlich walken, obwohl sie das bisher nie getan hatten», sagt Jeannette Rennhard, stellvertretende Leiterin HR-Management. «Und viele fingen an, jene zu necken, die statt der Treppe der Lift benutzten.» Das sportliche Ziel erreichten schliesslich 123 Personen.

Oberste Priorität: Entspannung

Die «expedition everbest» ist eine der Massnahmen, mit denen die NAB die Work-Life-Balance der Angestellten verbessern helfen will. Eine interne Umfrage hatte 2006 ergeben, dass es damit nicht zum Besten stand. Eine zweite, auf die Gesundheit ausgerichtete Umfrage ergab, dass das grösste Potenzial im Bereich Entspannung lag, erst danach kamen Bewegung und Ernährung.

«Die Erwartungen und Ansprüche in unserer Branche haben zugenommen», so Jeannette Rennhard. «Wir haben zwar jedes Jahr Rekordergebnisse, aber bei vielen ist irgendwann die Luft dr-

**expedition
«everbest»**

in
40
Tage
zum Gipfel

Die «expedition everbest»: Schritte sammeln, um damit virtuell den Gipfel des Mount Everest zu erreichen.

aussen. Wir wollten daher mit einem Gesundheitsförderungs-Programm die Leute aufbauen und motivieren.»

Und so übernahm Jeannette Rennhard die Leitung einer Projektgruppe und lancierte, mit Rückendeckung der Geschäftsleitung und in Zusammenarbeit mit der Firma fit im job, ein Dreijahresprogramm unter dem Label NABalance. Es umfasst die Jahre 07 bis 09 und enthält folgende Angebote: Sämtliche Angestellten können ein zweitägiges Seminar plus halbtägigen Follow-up besuchen, entweder «Bewegung & Ernährung» oder «Entspannung, Konzentration & Leistung». Zusätzlich kann ein eintägiges Rückenseminar gebucht werden.

Gesundes an Sitzungen

07 gab es Aktionstage (Massage, Wasertag, Obsttage), 08 folgten Vorträge und die «expedition everbest». Zudem steht den Angestellten ein Online-Gesundheitsportal zur Verfügung. Und bei Sitzungen gibt es neben Buttergip-

feli auch gesunde Alternativen wie Vollkornbrot und Obst.

Attraktive Arbeitgeberin

Die NAB lässt sich ihr Programm einiges kosten. Zahlen werden nicht veröffentlicht, doch alles in allem, so lässt Jeannette Rennhard durchblicken, komme man auf einen siebenstelligen Betrag. Dieser lohne sich nicht zuletzt auch, weil NABalance bei potenziellen Bewerbern einen Pluspunkt darstelle. ••

INTERAKTIVE UMFRAGE

Die Firma fit im job, welche bei der NAB die Gesundheitsumfragen durchführt, bietet ein Online-Umfragetool mit Nutzen für die Teilnehmenden an. Es schickt allen Teilnehmenden eine persönliche, detaillierte Gesundheitsauswertung. Diese zeigt an, was gut funktioniert und wo innerhalb des Arbeitsalltags noch Entwicklungspotenzial liegt. Entsprechende Kurztipps werden mitgeliefert.

ZUM UNTERNEHMEN

Die Neue Aargauer Bank, kurz NAB, ist eine Tochtergesellschaft der Credit Suisse Group und beschäftigt 800 Mitarbeitende in 33 Geschäftsstellen.

ONLINE

www.nab.ch