



Gesunde Unternehmen – Erfolgsfaktor BGM

Vom Fruchtekorb zum systematischen
Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Oberägeri Firmenzmorge 2026

Dienstag, 13. Januar



Vorstellung

Samuel Maurer

- Msc Bewegungswissenschaften & Sport
- Turn- & Sportlehrperson
- Dozent ETH Zürich
- Leadership & Management (SVF)
- Berater und Assessor für «Friendly Work Space» und Berater «Job-Stress-Analysis»

Mit-Inhaber, Projektleiter und Berater bei lifetime health
seit 2000



 lifetime health
www.lifetimehealth.ch

Wir beraten mit den Angeboten
Friendly Work Space von:

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

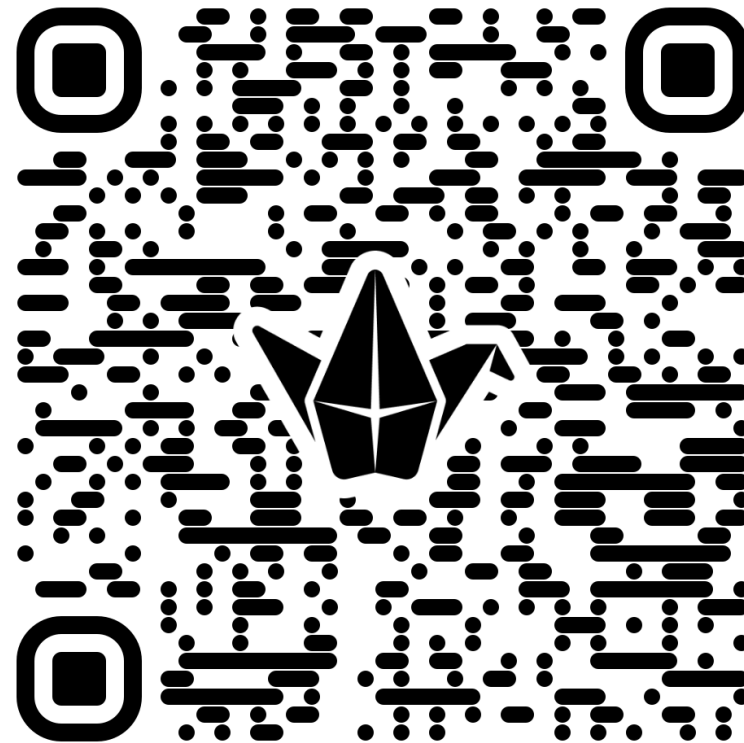
Ablauf

1. Was ist BGM?
2. Was bringt BGM?
3. Was ist Friendly Work Space?
4. Wie ins BGM starten?
5. Was nehmen Sie mit?
6. Fragen?



1. Was ist BGM?

*Welche Begriffe fallen
Ihnen ein zum Thema
Betriebliche Gesundheit?*



<https://padlet.com/lthinfor/was-ist-bgm-10258gozzngyddgv>



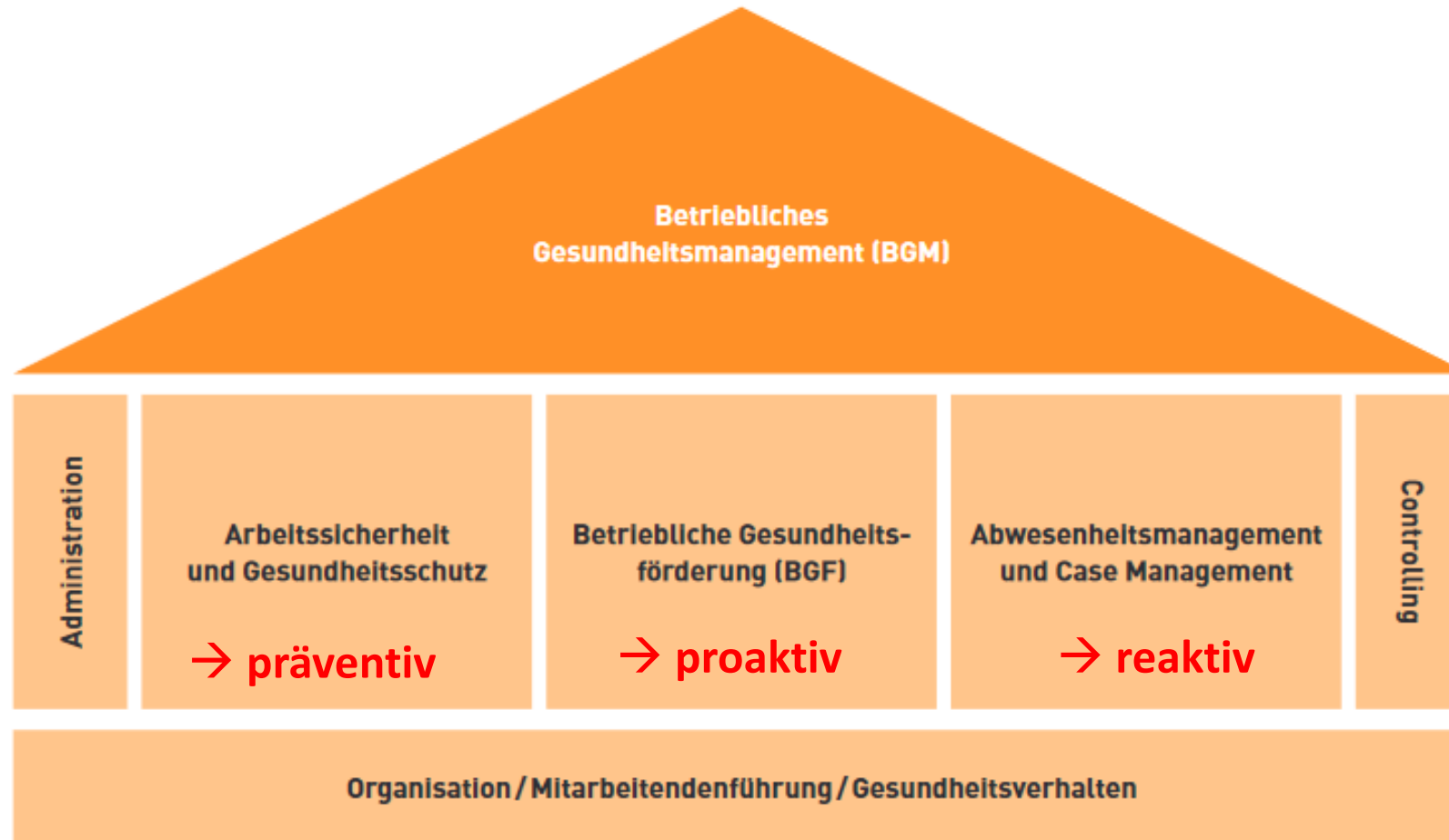
Was ist BGM?

Welche Begriffe fallen Ihnen ein zum Thema Betriebliche Gesundheit? Diskutieren Sie und sammeln Sie die Begriffe auf dem Padlet.

 Reliable Ocelot 13. Jan. 2026 Bike to work 0	 Adorable Gecko 13. Jan. 2026 Fyrabigbier 0	 Admirable Bat 13. Jan. 2026 Pause 0	 X 13. Jan. 2026 Versicherung 0	 Adorable Gecko 13. Jan. 2026 Pausenkultur 0	 Ueli 13. Jan. 2026 Skitag 0	 Creative Bat 13. Jan. 2026 Ergonomie 0
 Dream Team 13. Jan. 2026 Kollegiales Verhältnis 0	 Admirable Bat 13. Jan. 2026 Gemeinsame Mittagspause 0	 X 13. Jan. 2026 Positives Arbeitsumfeld 0	 Markus - HBM 13. Jan. 2026 Telefongespräch mit erkranktem Mitarbeitenden 0	 Creative Bat 13. Jan. 2026 Lärmemissionen 0	 X 13. Jan. 2026 Bewegung 0	 Ueli 13. Jan. 2026 Gemeinsame Gespräche 0
 Dream Team 13. Jan. 2026 Freundliche und respektvolle Gesprächskultur 0	 Clever Bee 13. Jan. 2026 Bewegung in der Mittagspause 0	 X 13. Jan. 2026 Offline 0	 Cheerful Snail 13. Jan. 2026 Bewegung 0	 Markus - HBM 13. Jan. 2026 Ergonomischer Arbeitsplatz 0	 Cheerful Snail 13. Jan. 2026 Schwimmen 0	 Dream Team 13. Jan. 2026 Ferien sind Ferien 0
 X 13. Jan. 2026 Positiver Stress 0	 Artistic Lion 13. Jan. 2026 Kaffeepause Feierabendbier Ergonomischer Arbeitsplatz 0	 Whimsical Emu 13. Jan. 2026 Lachen Freude an der Arbeit 0	 X 13. Jan. 2026 Vom Arbeitgeber gehört werden 0	 Groovy Ant 13. Jan. 2026 Wertschätzung 0	 Cheerful Snail 13. Jan. 2026 Transparenz 0	 Adorable Gecko 13. Jan. 2026 Teamevent 0
 Creative Bat 13. Jan. 2026 Gesprächskultur 0	 Markus - HBM 13. Jan. 2026 Echte Wertschätzung 0	 Creative Bat 13. Jan. 2026 Lüften 0	 Groovy Ant 13. Jan. 2026 Führungsaufgabe 0	 Cheerful Snail 13. Jan. 2026 Offenheit 0	 Adorable Gecko 13. Jan. 2026 Gemeinsame Mittagessen 0	 X 13. Jan. 2026 Wertschätzung 0
 Cheerful Snail 13. Jan. 2026 Früchtekorb 0	 Markus - HBM 13. Jan. 2026 Sensibilisierung der Firmenleitung 0	 Dream Team 13. Jan. 2026 Hunde am Arbeitsplatz 0	 Whimsical Emu 13. Jan. 2026 Wertschätzung Positive (Fehler)kultur 0	 Ueli 13. Jan. 2026 Teambuilding 0	 Groovy Ant 13. Jan. 2026 Zusammenhalt 0	 Creative Bat 13. Jan. 2026 Erholungsräume 0
 Barbara HBM GmbH 13. Jan. 2026 Prävention Angebote zur Erhaltung von Gesundheit 0						

BGM Haus

Dimensionen des BGM



Definition

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist die systematische Optimierung relevanter Faktoren für die Gesundheit im Betrieb. Das BGM schafft mittels Anpassung von Strukturen und Prozessen im Unternehmen günstige Bedingungen für die Gesundheit der Mitarbeitenden und trägt so zum Erfolg des Unternehmens bei. BGM erfordert die Beteiligung aller Personengruppen im Unternehmen, ist in dessen Management integriert und kommt in seiner Kultur zum Ausdruck. (In Anlehnung an Badura et al. 1999, wie zitiert in Füllemann et al. 2017)

2. Was bringt BGM?

Gesunde Mitarbeitende



- **MA sind 25 % weniger gestresst** ¹
- Höhere Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Weniger psychische und physische Belastungen
- mehr Ressourcen

Gesundes Unternehmen



- **Gestärktes Unternehmensimage**
- Optimierte Prozesse
- Innovationsfähigkeit ³
- Mitarbeitendenbindung
- Human Capital Management

Finanzieller Gewinn



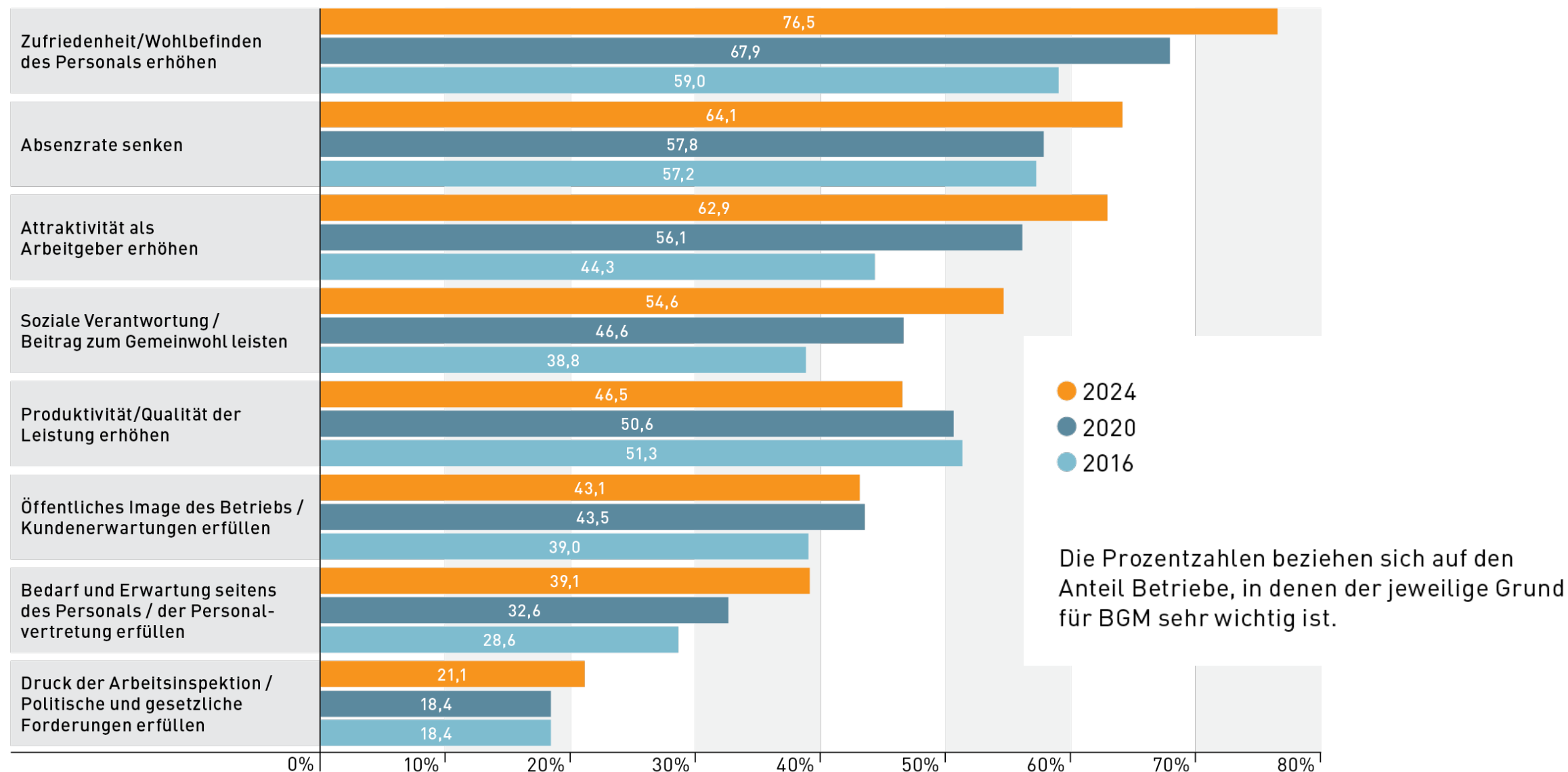
- **Reduktion der Absenzkosten** ^{1, 2}
- Weniger Fluktuationen ²
- 10 % Produktivitätssteigerung ¹
- Klar positives Kosten-Nutzen-Verhältnis ²

¹ Schweizer Studie SWING (2011)

² iga Report 40 (2019)

³ Hansen, Hees & Richert (2014)

Rangfolge der sehr wichtigen BGM-Treiber (Trends 2016 bis 2024, exkl. Kleinbetriebe)



Treiber für BGM



Welchen Treiber sehen Sie in Ihrem Betrieb am meisten?

- Zufriedenheit MA erhöhen
- Absenkrate senken
- Attraktivität Arbeitgeber erhöhen
- Soziale Verantwortung wahrnehmen
- Produktivität erhöhen
- Unternehmensimage verbessern
- Erwartung der MA erfüllen
- Druck von aussen (Gesetz, Politik, Vorgaben)

3. Was ist Friendly Work Space?



LABEL

Zeigen Sie Ihr Engagement als vorbildlicher Arbeitgeber – mit dem Label «Friendly Work Space»

110

Ausgezeichnete Firmen

214'371

Personen arbeiten in
ausgezeichneten Firmen

[Mehr erfahren](#)



Steuerung & Umsetzung von BGM

STEUERUNG



Verankerung
von BGM



Analyse und Mass-
nahmenableitung



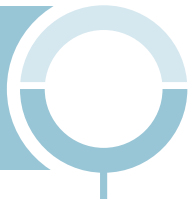
Organisation und
Kommunikation

UMSETZUNG

Arbeitsgestaltung und
Zusammenarbeit



Entwicklung und
Unterstützung



STEUERUNG

Verankerung von BGM

- 1 Werte**
Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie soziale Verantwortung für Mitarbeitende haben in der Organisation und im betrieblichen Alltag einen hohen Stellenwert.



- 2 Beitrag zum Unternehmenserfolg**
Der angestrebte Beitrag des BGM wird definiert, ermittelt und die Erkenntnisse werden von den Entscheidungstragenden diskutiert.



Analyse und Massnahmenableitung

- 3 Analyse**
Anhand von Indikatoren für Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit sowie der Analyse der entsprechenden Einflussfaktoren wird der Bedarf ermittelt.



- 4 Handlungsfelder und Massnahmen**
Basierend auf den Ergebnissen der Analyse und dem angestrebten Beitrag des BGM zum Unternehmenserfolg werden zielgruppenspezifische Handlungsfelder und Massnahmen definiert.



Organisation und Kommunikation

- 5 Organisation**
Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Ressourcen für die Steuerung und Umsetzung von BGM sind definiert und zugewiesen.



- 6 Kommunikation**
Vorhaben, Angebote, Anlaufstellen sowie die Ergebnisse des BGM werden über angemessene Kanäle intern kommuniziert.



UMSETZUNG

Arbeitsgestaltung und Zusammenarbeit

- 7 Arbeitsumgebung**
Die Arbeitsumgebung wird gesundheitsförderlich gestaltet.



- 8 Arbeitsgestaltung**
Arbeitsorganisation und Arbeitstätigkeiten werden gesundheitsförderlich gestaltet.



- 9 Leadership und Zusammenarbeit**
Leadership und Zusammenarbeit sind durch gesundheitsrelevante Aspekte geprägt.



- 10 Partizipation**
Mitarbeitende beteiligen sich aktiv an der Umsetzung gesundheitsrelevanter strategischer Entscheidungen sowie an der Gestaltung der täglichen Arbeit.



Entwicklung und Unterstützung

- 11 Job-Passung**
Die Passung von Job-Anforderungen mit den individuellen Voraussetzungen wird kontinuierlich gefördert.



- 12 Kompetenzentwicklung**
Die arbeits- und arbeitsmarktbezogenen Kompetenzen der Mitarbeitenden werden gefördert und weiterentwickelt.



- 13 Gesundheitsförderliches Verhalten**
Mitarbeitende werden zu physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsthemen sensibilisiert und zu gesundem Verhalten befähigt.



- 14 Früherkennung und Wiedereingliederung**
Vorgehen bei der Früherkennung von Auffälligkeiten, Absenzen, Betreuung und Wiedereingliederung werden gelebt.



Das Richtige tun – Steuern und Systematik entwickeln



Verankerung von BGM

1

Werte

Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie soziale Verantwortung für Mitarbeitende haben in der Organisation und im betrieblichen Alltag einen hohen Stellenwert.



2

Beitrag zum Unternehmenserfolg

Der angestrebte Beitrag des BGM wird definiert, ermittelt und die Erkenntnisse werden von den Entscheidungstragenden diskutiert.



Das Richtige tun – Steuern und Systematik entwickeln



Analyse und Massnahmenableitung

3

Analyse

Anhand von Indikatoren für Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit sowie der Analyse der entsprechenden Einflussfaktoren wird der Bedarf ermittelt.



4

Handlungsfelder und Massnahmen

Basierend auf den Ergebnissen der Analyse und dem angestrebten Beitrag des BGM zum Unternehmenserfolg werden zielgruppenspezifische Handlungsfelder und Massnahmen definiert.



Das Richtige tun – Steuern und Systematik entwickeln



5

Organisation

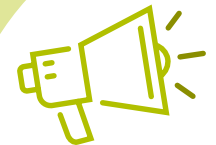
Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Ressourcen für die Steuerung und Umsetzung von BGM sind definiert und zugewiesen.



6

Kommunikation

Vorhaben, Angebote, Anlaufstellen sowie die Ergebnisse des BGM werden über angemessene Kanäle intern kommuniziert.



Was tun – in die Umsetzung kommen

Arbeitsgestaltung und Zusammenarbeit



Arbeitsumgebung

7

Die Arbeitsumgebung wird gesundheitsförderlich gestaltet.



Arbeitsgestaltung

8

Arbeitsorganisation und Arbeitstätigkeiten werden gesundheitsförderlich gestaltet.



Leadership und Zusammenarbeit

9

Leadership und Zusammenarbeit sind durch gesundheitsrelevante Aspekte geprägt.



Partizipation

10

Mitarbeitende beteiligen sich aktiv an der Umsetzung gesundheitsrelevanter strategischer Entscheidungen sowie an der Gestaltung der täglichen Arbeit.



Was tun – in die Umsetzung kommen

Entwicklung und Unterstützung



Job-Passung 11

Die Passung von Job-Anforderungen mit den individuellen Voraussetzungen wird kontinuierlich gefördert.



Kompetenzentwicklung 12

Die arbeits- und arbeitsmarkt-bezogenen Kompetenzen der Mitarbeitenden werden gefördert und weiterentwickelt.



Gesundheitsförderliches Verhalten 13

Mitarbeitende werden zu physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsthemen sensibilisiert und zu gesundem Verhalten befähigt.

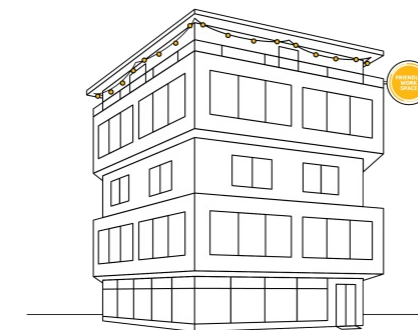
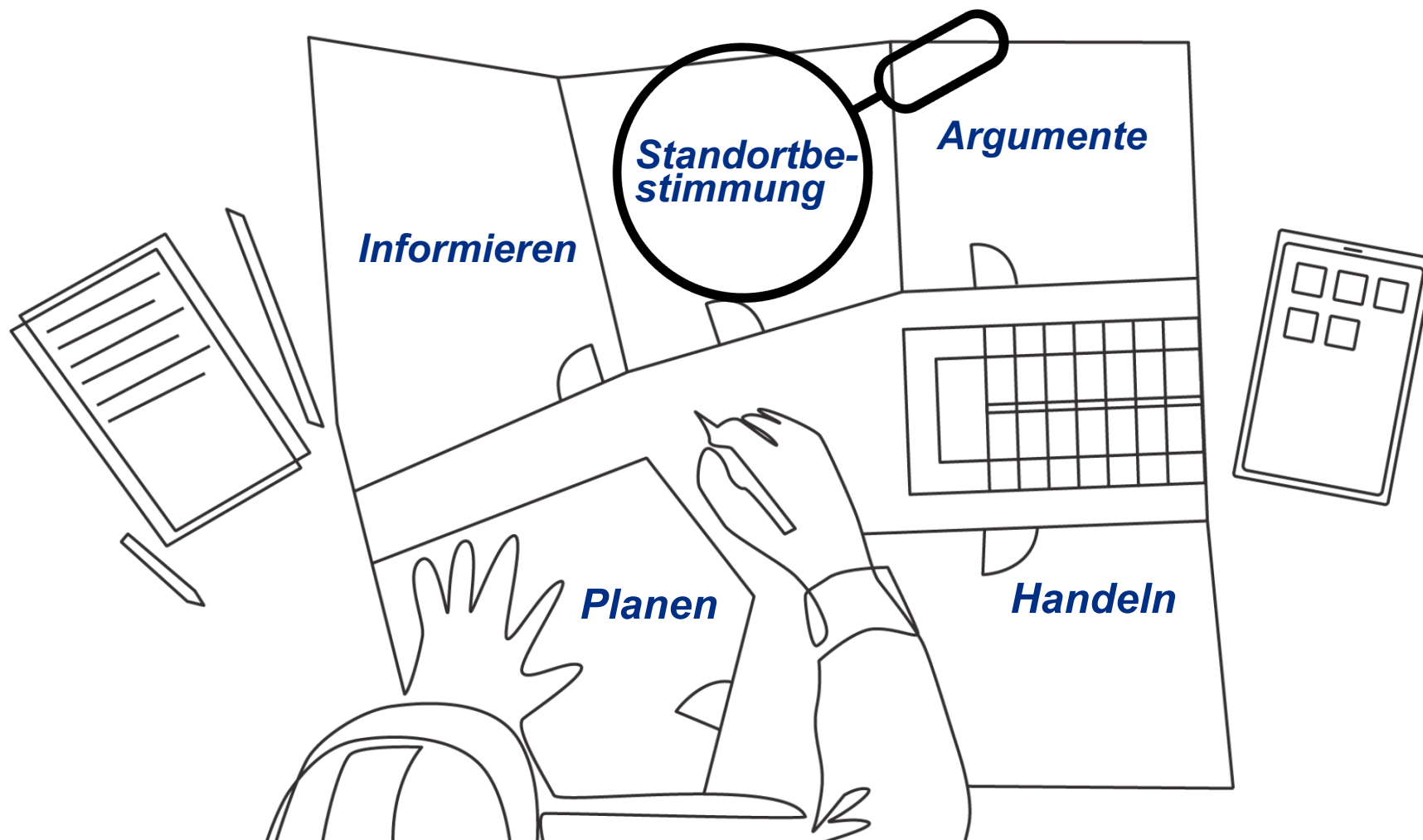


Früherkennung und Wiedereingliederung 14

Vorgehen bei der Früherkennung von Auffälligkeiten, Absenzen, Betreuung und Wiedereingliederung werden gelebt.



4. Wie ins BGM starten?



Wie sieht es bei Ihnen aus?



Wo machen Sie bereits viel? Wo sehen Sie Potenzial?

UMSETZUNG

Arbeitsumgebung

7

Die Arbeitsumgebung wird gesundheitsförderlich gestaltet.



Arbeitsgestaltung

8

Arbeitsorganisation und Arbeitstätigkeiten werden gesundheitsförderlich gestaltet.



Leadership und Zusammenarbeit

9

Leadership und Zusammenarbeit sind durch gesundheitsrelevante Aspekte geprägt.



Partizipation

10

Mitarbeitende beteiligen sich aktiv an der Umsetzung gesundheitsrelevanter strategischer Entscheidungen sowie an der Gestaltung der täglichen Arbeit.



Job-Passung

11

Die Passung von Job-Anforderungen mit den individuellen Voraussetzungen wird kontinuierlich gefördert.



Kompetenzentwicklung

12

Die arbeits- und arbeitsmarktbezogenen Kompetenzen der Mitarbeitenden werden gefördert und weiterentwickelt.



Gesundheitsförderliches Verhalten

13

Mitarbeitende werden zu physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsthemen sensibilisiert und zu gesundem Verhalten befähigt.



Früherkennung und Wiedereingliederung

14

Vorgehen bei der Früherkennung von Auffälligkeiten, Absenzen, Betreuung und Wiedereingliederung werden gelebt.



Standortbestimmung durchführen

- FWS Check
- Standortbestimmung Friendly Work Space
- BGM für KMU
- Job-Stress-Analysis

Friendly Work Space Check

1/14 >

BGM-Check

Der BGM-Check zeigt Ihnen, wo Sie im Bezug auf die Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden stehen.

Der Check ist grundsätzlich für Fachpersonen aus dem Bereich HR oder BGM konzipiert.

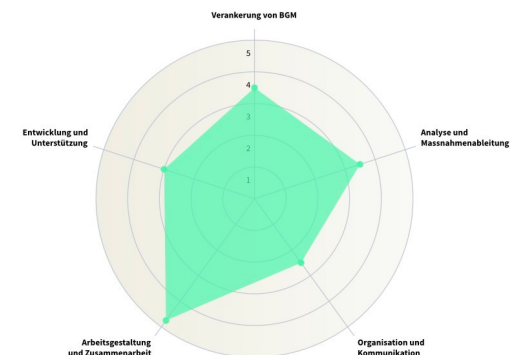
Sie werden dazu angeleitet zu den 14 Qualitätskriterien nach Friendly Work Space anzugeben, was bei Ihnen bereits vorhanden ist. In der Info-Box neben den Antwortmöglichkeiten finden Sie jeweils Beispiele zu den Aspekten.

Die leicht verständliche Auswertung in Form eines Netzdiagrammes gibt Ihnen einen Überblick über den Stand in Ihrem Betrieb.

Weiter

<https://assessment-tool.ch/bgm-check>

Total 3.52 



Kriterium Bewertung

Steuerung 3.17

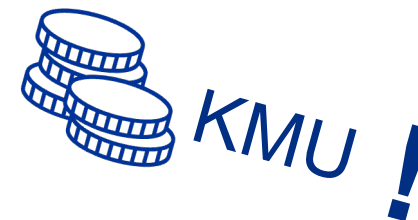
Verankerung von BGM 3.5

1. Werte 5

2. Beitrag zum
Unternehmenserfolg 2

Analyse und assessment-tool.ch

Angebot Standortbestimmung FWS



1. Vorbesprechung
2. Workshop mit Schlüsselpersonen (halber Tag)
3. Vertiefungsworkshop (2h) mit BGM-Leitung
4. Schriftlicher Bericht mit Nachbesprechung
5. Nachfassgespräch nach 6–12 Monaten

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
Beratung Standortbestimmung Friendly Work Space

Sie planen ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und möchten erfahren, wo Sie bereits stehen? Oder führen Sie bereits ein BGM durch, möchten dies zukünftig jedoch systematischer tun? Oder haben Sie im Sinne, das Label Friendly Work Space zu erlangen?

UNSERE KOMPETENZ:
Umfassende BGM-Standortbestimmung Ihrer Organisation unter Einbezug der Kriterien von Friendly Work Space

Einbezug der Anspruchsgruppen durch zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Schriftlicher Bericht über die Stärken und das Potenzial Ihrer Organisation bezüglich BGM

Aufzeigen der Meilensteine zur Erreichung des Labels Friendly Work Space

Viele Organisationen führen bereits ein betriebliches Gesundheitsmanagement durch. Oft erfolgen die Wissensbildung, Planung und Umsetzung der Massnahmen jedoch auf informeller und nicht systematischer Ebene. Wir bieten eine umfassende Standortbestimmung auf der Grundlage der evidenzbasierten BGM-Kriterien

von Gesundheitsförderung Schweiz. Dies macht nicht nur Sinn, wenn Sie das Label Friendly Work Space erlangen wollen. Es unterstützt Sie auch im Prozess, Ihre Organisation für das zentrale Thema der Gesundheit zu sensibilisieren und diesbezüglich weiterzuentwickeln.

Kosten:

- Beratungspaket Standortbestimmung Friendly Work Space: 3850,- Fr. (exkl. MwSt.). Zusätzlich Reisespesen.
- Darin inbegriffen sind Vorbereitungssitzung, Vorbereitung und Durchführung des Workshops, schriftlicher Bericht und Nachbesprechung.

Ablauf Standortbestimmung:

1. Selbstevaluation durch ausgewählte Person im Betrieb
2. Workshop mit ausgewählten Schlüsselpersonen zum Thema Umsetzung (halber Tag)
3. Vertiefung mit BGM-Leitung zum Thema Steuerung
4. Schriftlicher Bericht mit Roadmap zum Label
5. Nachgespräch nach einem Jahr.

Wir sind zertifizierte BGM-Berater von Gesundheitsförderung Schweiz (Link Website)

lifetime health
www.lifetimehealth.ch

Wir beraten mit den Angeboten Friendly Work Space von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotione Salute Svizzera
Promotione Salute Svizzera

KONTAKT:
Samuel Maurer
samuel.maurer@lifetimehealth.ch
044 251 51 71

Berufliche und soziale Integration
Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement

lifetime health gmbh | Hofstrasse 94c | CH-8620 Wetzikon | www.lifetimehealth.ch | info@lifetimehealth.ch | +41 (0)44 251 51 71



<https://lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/standortbestimmung-friendly-work-space/>

Angebot BGM für KMU



BGM CHECK FÜR KMU

Beratung Betriebliches Gesundheitsmanagement für KMU

Wie kann verhindert werden, dass plötzlich wertvolle Mitarbeitende wegen Überlastung ausfallen? Welche Strukturen schaffen Sicherheit, Vertrauen und Loyalität? Welche gesundheitlichen Folgen haben unsere strategischen Entscheidungen?

UNSERE KOMPETENZ:
Nachhaltige Implementierung im Betrieb durch bedürfnis- und setting-orientierte Umsetzung und Methodenschulung

Ausarbeitung von unmittelbar umsetzbaren und wirksamen Massnahmen

Einbezug der Anspruchsgruppen durch zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Überprüfen Sie Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement

• Ist, wirkt gut und positiver Trend
• Problematische Trends werden erkannt
• Positive Trends werden weiterverfolgt
• Bedrohungen werden frühzeitig erkannt
• Bedrohungen werden frühzeitig erkannt

Umsetzungsfähigkeit
Produktion von Massnahmen
Produktionskosten
Produktionszeit
Produktionsmenge
Produktionsqualität
Produktionskosten
Produktionszeit
Produktionsmenge
Produktionsqualität

und der Betrieb muss nicht umgekrempelt werden. Die Inhaber oder Entscheidungsträger*innen erhalten in kürzester Zeit einen Überblick über die gesundheitsrelevanten Faktoren im Betrieb. Daraus können leicht die notwendigen und finanziell tragbaren Entscheidungen zur gesundheitlichen Stärkung des Personals getroffen werden.

Der Prozess in drei Phasen

1. Visuell unterstützte Aktivierung des Unternehmenswissens durch die Entscheidungsträger (Dauer ca 2-3 Stunden).
2. Ermittlung und modellhafte Überprüfung der strategischen, prozessualen und operativen Massnahmen mit der grössten Hebelwirkung (Dauer ca. 1-2 Stunden).
3. Umsetzung der gewählten Massnahmen und fortlaufende Überprüfung der Wirksamkeit anhand der visuellen Analyse (Dauer abhängig von den gewählten Massnahmen).

Kosten

- Beratungspaket BGM-Check für KMU (1 Halbtage): 3500.- Fr. (exkl. MwSt.). Zusätzlich Reisespesen.
- Darin inbegriffen sind Vorbereitung, Durchführung, Vorbereitung und Durchführung des Workshops im Teamteaching mit den Phasen 1 und 2 sowie einer Nachfolgesitzung nach 6 Monaten.

REFERENZ (AUSWAHL):
Coop Mineralöl Allschwil
FRETAG Zürich
McOptic Basel
RVK Luzern
Stadtverwaltung Balzers

KONTAKT:
www.bgm-kmu.ch
Samuel Maurer
samuel.maurer@lifetimehealth.ch
044 251 51 71

Konrad Wiesendanger
info@ergosens.ch
041 310 02 11

Beat Rüfli
mail@bizfit.ch
032 377 36 25

Beziehliche und soziale Integration
Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement

lifetime health und ergosens
und zertifizierte Partner von

IN
QUALIS
EDU
QA

lifetime health gmbh | Hofstrasse 94c | CH-8620 Wetzikon | www.lifetimehealth.ch | info@lifetimehealth.ch | +41 (0)44 251 51 71



<https://lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/bgm-check-fuer-kmu/>

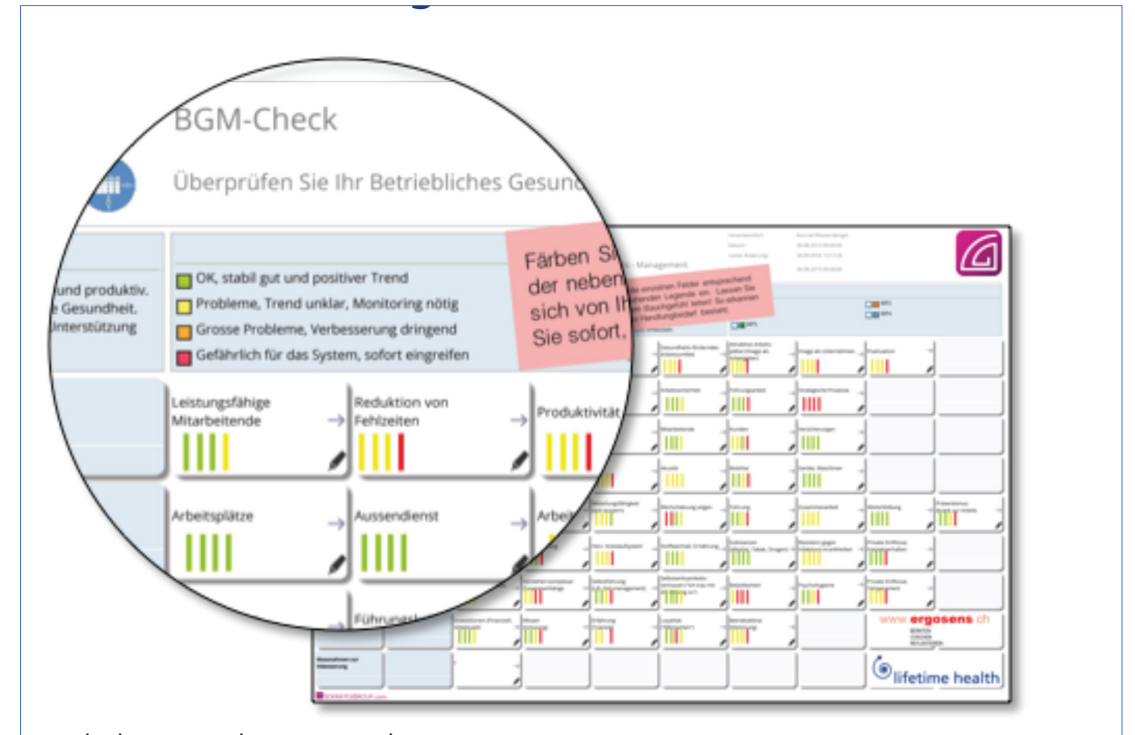
Angebot BGM für KMU

Beispiel Forst Nikolaital VS



Angebot BGM für KMU

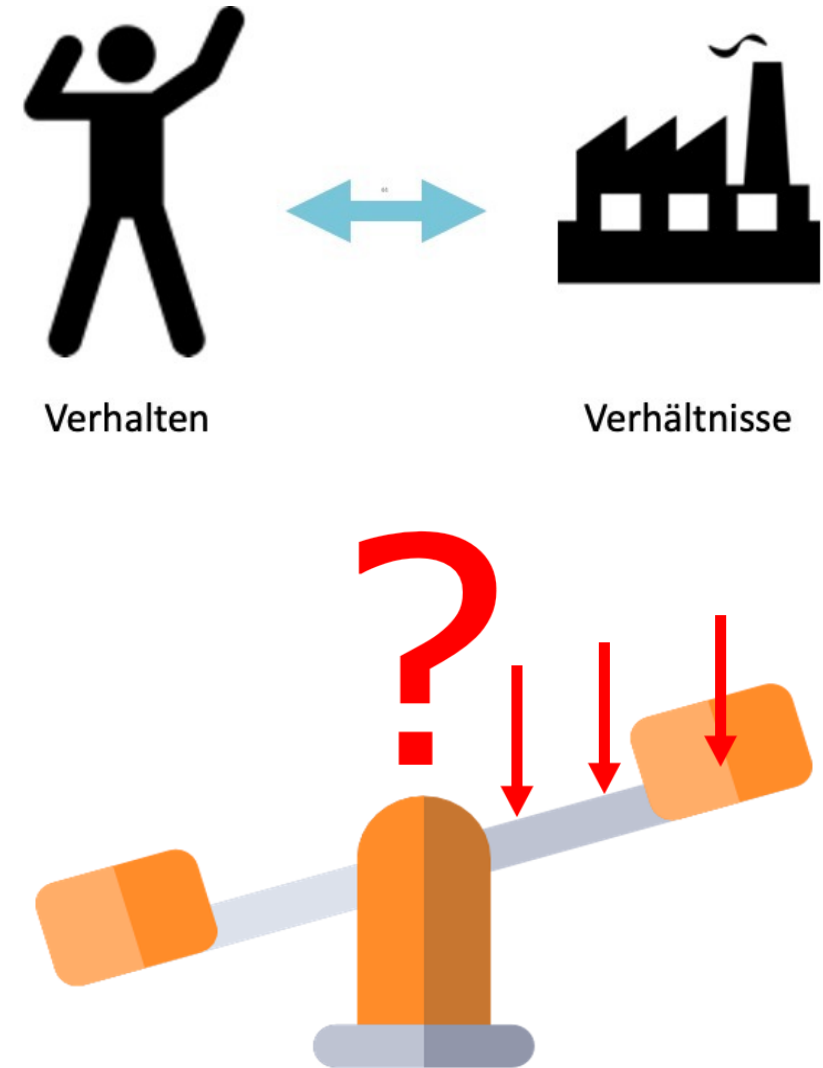
Beispiel Forst Nikolaital VS



Angebot BGM für KMU

Beispiel Forst Nikolaital VS

- **Welches sind die Massnahmen mit der grössten Hebelwirkung?**
- Akzeptanz
- Investition
- Lust
- Aufwand
- Umsetzbarkeit



Angebot BGM für KMU

Beispiel Forstbetrieb Schwarzbubenland (BL)

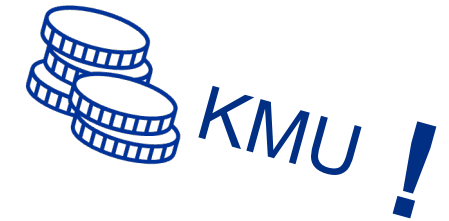


https://www.codoc.ch/media/codoc_bgm_gubler_de.mp4



https://www.codoc.ch/media/codoc_bgm_schmidlin_de.mp4

Angebot Job-Stress-Analysis



Stress am Arbeitsplatz?

«Job-Stress-Analysis» gibt Ihnen einen detaillierten Überblick über das Stressgeschehen in Ihrer Organisation. Ressourcen, Belastungen und das Befinden werden sowohl auf Team-, Abteilungs- und Organisationsebene dargestellt.

Jetzt registrieren

Login

Videoanleitung zur Registration und zum Login.



<https://lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/job-stress-analysis/>



5. Was nehmen Sie mit?



6. Fragen?



Kontakt

Samuel Maurer
lifetime health
Hofstrasse 94c
8620 Wetzikon
samuel.maurer@lifetimehealth.ch
078 657 61 80

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/samuel-maurer-b80b24168/>



 lifetime health
www.lifetimehealth.ch

Wir beraten mit den Angeboten
Friendly Work Space von:

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Quellen

- Videos: Codoc (F30)
- Bilder: pixabay (F4, F6, F33), lifetime health GmbH (F2, F24-26, F28,) Gesundheitsförderung Schweiz (F8)
- Grafiken: Gesundheitsförderung Schweiz (F4, F6-9, F11, F13-21, F23, F31)