

# Betriebliche Gesundheit: Höchste Zeit für ein dickes Fell!

## Praktische Tipps aus der Verhaltensforschung

Spannende Angebote rund um mehr Alltagsbewegung, Regeneration oder mentales Training: Was Unternehmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können, ist gut investiertes Geld, sagt Dr. Martin Morgenstern. Der Verhaltensforscher mit einer großen Verbundenheit zu Affen zeigt Bedürfnisse auf, die sich seit der Steinzeit nicht mehr geändert haben. Raus aus dem Affenzirkus mit Tipps für die moderne Arbeitswelt!



Redaktion

Stand: 11.2.2025

Lesezeit: 03:45 min



**Dr. Morgenstern, auf Ihrer Homepage liest man den Slogan „Cool bleiben im Affenzirkus“. Woher kommt Ihre Verbundenheit zu Affen?**

**Martin Morgenstern:** Zoologisch gesehen ist der Mensch ein Mitglied der Familie der großen Menschenaffen. Die Moderne hat die damit verbundene Biologie und Psychologie aber immer mehr verdrängt. Der Mensch hat zu funktionieren. Dabei ist der Mensch vollgestopft mit biologischen und psychologischen Bedürfnissen, die sich seit der Steinzeit nicht mehr geändert haben. Und ich kehre deswegen immer wieder gerne auf den Affen zurück, um mit einem zwinkernden Auge meine Teilnehmer zu ermutigen, die alte Biologie und Psychologie selbst zu reflektieren und in die Hand zu nehmen.



*Kämpfen oder flüchten klappt bei den Problemen der Moderne aber meist nicht mehr gut.*



**Cool bleiben, das ist nicht immer einfach. Was tun gegen den Affenzirkus – was sind Ihrer Meinung nach die großen Stellschrauben für eine gesunde Arbeitswelt?**

**Martin Morgenstern:** Da sind auf der einen Seite die körperlichen Bedürfnisse wie Bewegung, artgerechte Ernährung, Ausruhen und vor allem auch guter und genug Schlaf. Auf der anderen Seite ist da noch die Psyche. Das Stresssystem war ursprünglich gedacht, um mit Raubtieren zu kämpfen oder vor ihnen weg zu laufen. Kämpfen oder flüchten klappt bei den Problemen der Moderne aber meist nicht mehr gut. Deswegen ist mentales Training eine tolle Sache, um den Problemen gelassen und mit einem kühlen Kopf gegenüberzutreten, um sich auf Lösungen fokussieren zu können.

**Werfen wir einen Blick auf die Ursachen: Wie und wo sind die Schief lagen entstanden?**

**Martin Morgenstern:** Ein großes Problem ist die moderne Arbeitswelt rund um das Büro. In den meisten Jobs wird am Schreibtisch gesessen. Und Sitzen ist, wenn man es den ganzen Tag macht, für einen Körper, der noch zum Jagen und Sammeln in der Natur gebaut wurde, einfach keine gute Idee.

Beim Thema Ernährung ist für mich der hohe Zuckerkonsum ein großes Problem. Denn auch den hat die Natur ursprünglich nicht vorgesehen. Die größte Schief lage allerdings ist dadurch entstanden, dass niemand sein Tagewerk vollbringen kann. Sprich: die To-do-Liste lässt sich kaum noch abarbeiten. Hinzu kommt immer mehr Druck zu permanenter Veränderung und Anpassung. Dafür ist unser altes Gehirn einfach nicht gebaut. In der Folge können die meisten Menschen immer schwerer oder teilweise überhaupt nicht mehr abschalten und innerlich zur Ruhe kommen. Physiologisch gesehen führt das zu einem Dauerstress mit psychischen und auch immer mehr körperlichen Beschwerden bis zu ernsthaften Erkrankungen.



Erleben Sie Martin Morgenstern live auf den ifb-Gesundheitstagen vom **02. - 05. Juni 2025** in der IHK Akademie Westerham südlich von München! In seinem Impulsvortrag „Cool durch den täglichen Affenzirkus“ erleben Sie, wie begeisternde Gesundheitsförderung aussehen kann.



*Damit Menschen Verhalten und Gewohnheiten verändern, müssen wir immer bessere Angebote machen, als sie vorher hatten.*



**Also tatsächlich Zeit für ein dickes Fell! Welche Tipps haben Sie für Betriebsräte, Mitarbeiter und Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren wollen?**

Wichtig ist für mich immer, wenn ich Unternehmen berate, dass Angebote attraktiv sind und möglichst ohne großen Aufwand in den Alltag eingebunden werden können. Damit Menschen Verhalten und Gewohnheiten verändern, müssen wir immer bessere Angebote machen, als sie vorher hatten. Zugegebenermaßen: Bei Zucker ist das schwierig. Abgesehen davon sind spannende Angebote rund um mehr Alltagsbewegung, Regeneration und mentales Training aber immer gut investiertes Geld. Idealerweise verzahnt man hier Wissen und Schulungen mit Alltagsangeboten vor Ort. Zum Beispiel, wenn man die Möglichkeit hat, Ruheräume anzubieten, sollte man das mit einer passenden spannenden Schulung verbinden und vor allen Dingen auch Führungskräfte mit ins Boot nehmen, damit die bei der Inanspruchnahme der Maßnahme vorangehen. Denn neben der Schulung und dem stationären Angebot ist auch die kulturelle Perspektive nicht unwichtig, wenn es darum geht, ob ein Angebot angenommen wird oder nicht.

Mentales Training ist auch immer eine Empfehlung von mir. Wichtig hier ist nur, dass die Angebote nicht zu kompliziert sind und ohne große Übungsnotwendigkeit auskommen.

Und ich empfehle immer ein wenig Bereitschaft zum Ausprobieren. Nicht jede Maßnahme funktioniert so, wie man sich das wünscht. Es ist stets ein kleines bisschen Experimentieren. Also nur Mut!

**Und was tun Sie persönlich, wenn Sie mal dem ganzen Affenzirkus entfliehen wollen?**

Ich versuche, so viel wie möglich zu Fuß zu gehen. Dabei kann ich schon einmal sehr gut abschalten. Ansonsten sind für mich Rückzugsorte der klassische Waldlauf oder mal ein Besuch im Fitnessstudio. Für meine innere Ruhe und meinen inneren Frieden mache ich öfter am Tag ein paar Minuten mentales Training. Aktuell experimentiere ich mit einer Reduzierung meines Medienkonsums am Abend, indem ich Handy, PC und TV öfter mal ausschalte. (cbo)

---

**Dr. Martin Morgenstern**

Verhaltensforscher, Evolutionspsychologe Experte für ein dickes Fell

---

**Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)

**Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG   © 2025**