



URBAN SPORTS CLUB //////////////////////////////////////////////////////////////////



# 10 CEOs

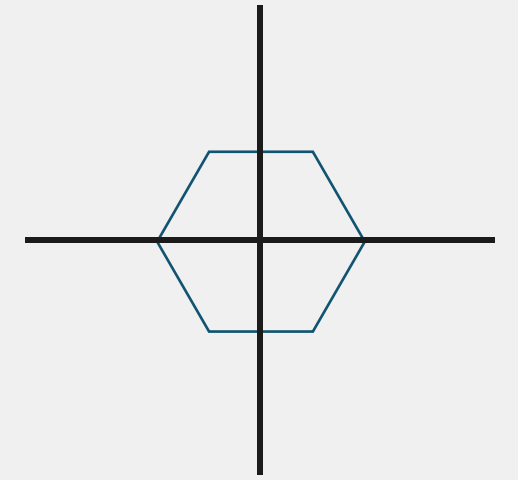


**DIE BEI GESUNDHEIT UND WELLNESS IM  
UNTERNEHMEN PIONIERARBEIT LEISTEN**

//////////////////////////////////////////////////////////////// 52.5200° N, 13.4050° E

[urbansportsclub.com](https://urbansportsclub.com)

# Eine Unternehmenskultur beginnt und endet mit dem CEO. Wenn Ihr\*e Geschäftsführer\*in nicht hinter dem steht, was Sie machen, verpuffen Ihre Maßnahmen, ehe sie überhaupt angelaufen sind.



Dasselbe gilt, wenn Sie eine Unternehmenskultur etablieren wollen, die auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen ausgerichtet ist. Diese Initiative muss von CEOs angeleitet werden. Die gute Nachricht: Die meisten CEOs nehmen diese Herausforderung an. Eine vor Kurzem im [CEO Magazine zitierte Studie](#) ergab, dass 60% der Geschäftsführer\*innen das Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz als oberste Priorität sehen.

Allerdings stehen CEOs auch unter immensem Druck, weil sie finanzielle Ziele erreichen müssen. Um die Gesundheit und das Wohlbefinden des Teams zur Priorität zu machen, braucht es also CEOs, denen das Wohl der Mitarbeiter\*innen wirklich am Herzen liegt.

Studien von [Gallup](#) und [Centers for Disease Control](#) liefern Geschäftsführer\*innen jedoch gute Argumente. Sie zeigen, dass ein hohes Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen die Motivation steigert, die Fehlzeiten verringert und die Produktqualität verbessert. All dies führt zu höheren Gewinnen und steigert den Shareholdervalue.

**Wir haben eine Liste von 10 visionären CEOs zusammengestellt, deren Ziel es ist, eine unterstützende und empathische Unternehmenskultur aufzubauen.**

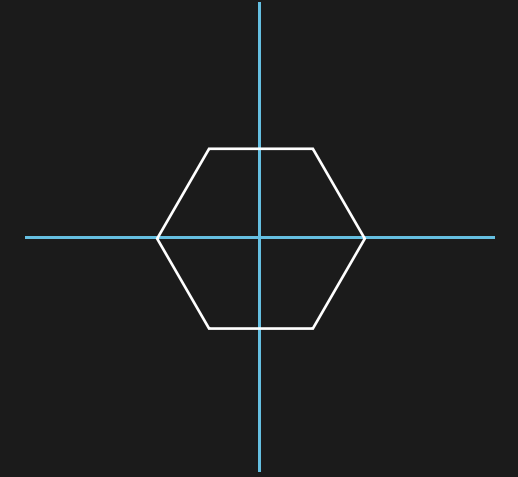




# Arianna Huffington



CEO von Thrive Global

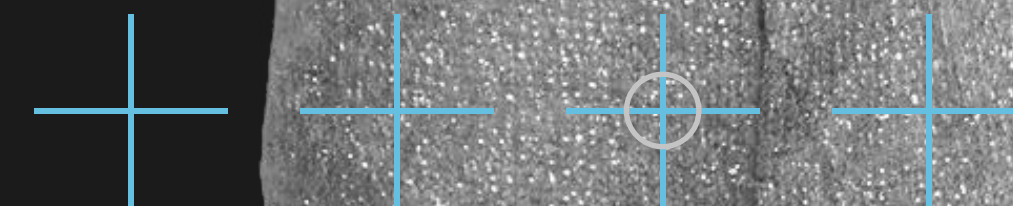
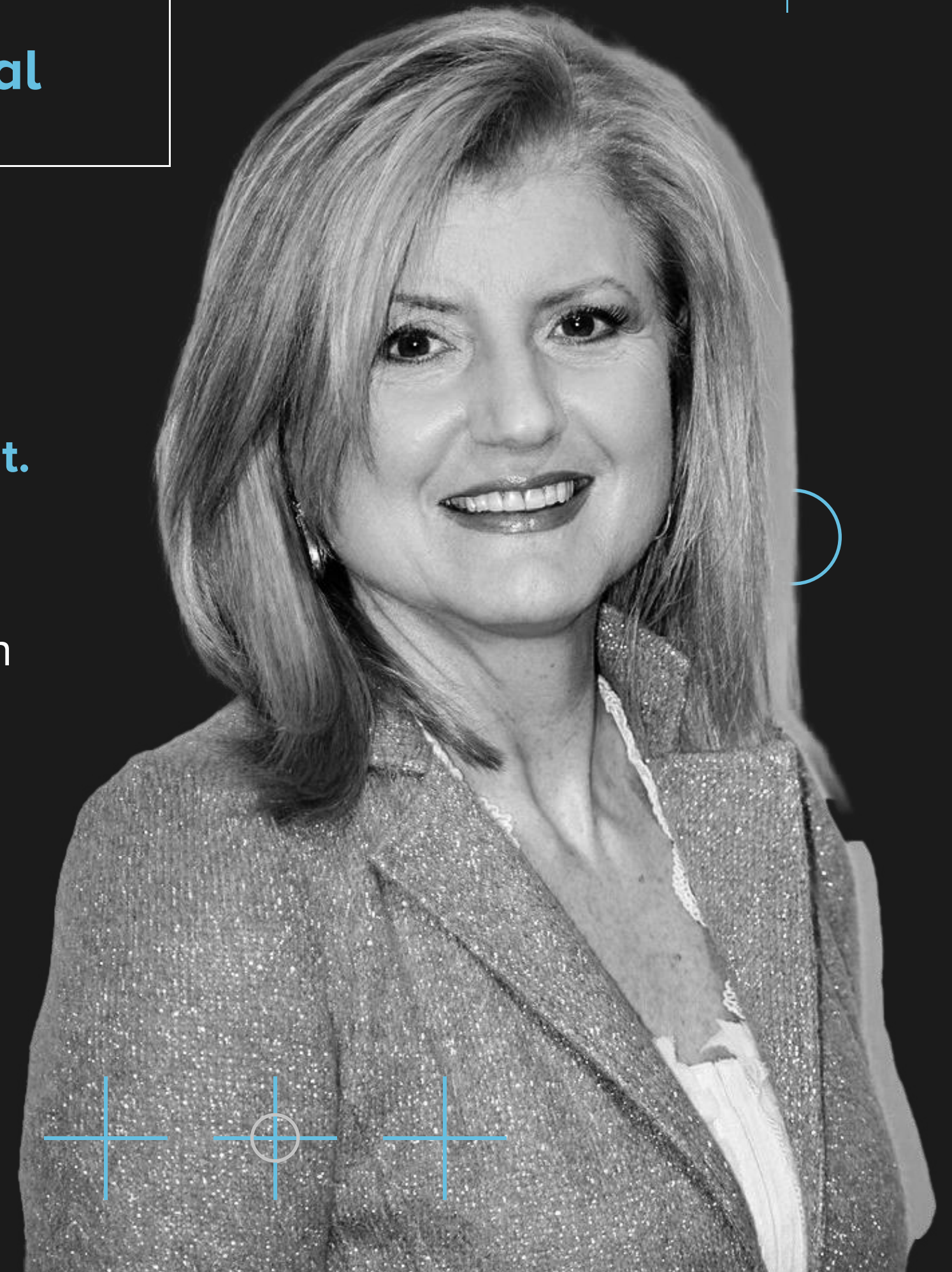


Arianna Huffington ist Gründerin der Huffington Post. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, CEOs beizubringen, wie sie für ihre Mitarbeiter\*innen sorgen können.

Gemeinsam mit ihrem Team schult die Gründerin und Geschäftsführerin von **Thrive Global** Unternehmen wie SAP, Microsoft und Accenture. Sie zeigt CEOs, wie man sich am besten um seine Teams kümmert und Mitarbeiter\*innen dabei unterstützt, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

**Arianna selbst geht mit gutem Beispiel voran. Sie sorgt dafür, dass ihr Team sich wenn nötig ausruht – egal, um welche Uhrzeit.**

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Nickerchen am Arbeitsplatz einige Vorteile mit sich bringt. Daher gibt es für Arianna Huffingtons Mitarbeiter\*innen Schlafräume, die diese bei Bedarf nutzen können.





2

# Mark Bertolini

**aetna®**

**Vorsitzender und CEO von Aetna**

Die Gesundheit seiner Mitarbeiter bei Aetna lag Mark Bertolini schon immer am Herzen. Doch eine Wirbelsäulenverletzung, in deren Folge er sich einer Schmerzbehandlung unterziehen musste, machte aus Mark einen noch größeren Verfechter für das Thema Mitarbeitergesundheit. **Nach seinem Unfall begann er, sich voll für die Entwicklung von Yoga- und Achtsamkeitsprogrammen bei Aetna einzusetzen.**

Die Programme wurden nicht nur extrem positiv aufgenommen, auch die Ergebnisse konnten sich sehen lassen: Sie reduzierten Stress und verbesserten die Produktivität. **Aetna erstattet allen Mitarbeiter\*innen die Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Gruppen-Workouts und Personal Trainings.** Mark und sein Team messen, wie viele Leute an den Wellness-Programmen teilnehmen und wie hoch die Motivation ist. So stellen sie sicher, dass die Maßnahmen auch effektiv sind.



3

# Daniel Springer

DocuSign

CEO von DocuSign

Die Mission von DocuSign ist der Umweltschutz. Mit der unternehmensweiten Initiative “DocuSign For Forests” will das Unternehmen positive Veränderungen herbeiführen. **Das Programm ermöglicht es Mitarbeiter\*innen, eine ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben oder sich bezahlt freistellen zu lassen, um sich für einen guten Zweck einzusetzen.** Darüber hinaus werden Mitarbeiter\*innen ermutigt, sich innerhalb ihrer Gemeinden zu engagieren.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass ehrenamtliche Tätigkeiten viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Sie sorgen für Stressabbau, reduzieren Krankheitsfälle und steigern die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben von Grund auf. Um die Vorteile für die physische und psychische Gesundheit auszuschöpfen, erleichtert DocuSign es allen Mitarbeiter\*innen, sich ehrenamtlich für die Projekte einzusetzen, die ihnen am Herzen liegen.



# 4

# Joel Gascoigne

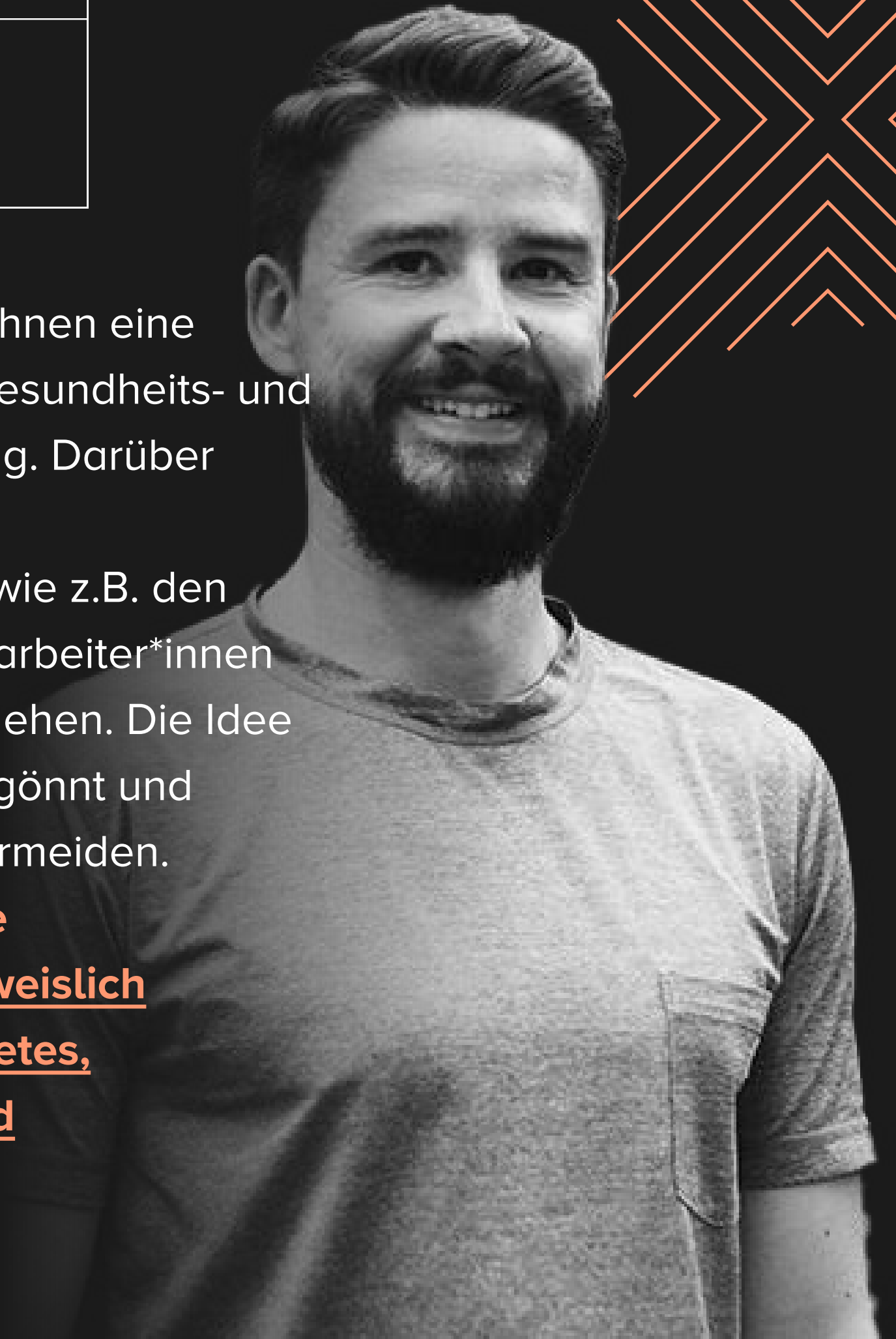


CEO von Buffer

Buffer ermutigt seine Mitarbeiter\*innen, Gefühle offen zu teilen. Joel Gascoigne, CEO von Buffer, hat eine Kultur aufgebaut, die auf Authentizität beruht. Die Mitarbeiter lässt er bei der Arbeit ganz sie selbst sein. In guten Zeiten wird gefeiert, in herausfordernden Zeiten werden die Mitarbeiter\*innen unterstützt. Joel schafft Transparenz, indem er offen zugibt, dass auch er harte Tage erlebt. Auf Twitter hat er sogar erklärt, dass er zu einem Therapeuten gegangen ist, als er Hilfe brauchte. Mitarbeiter\*innen, die remote arbeiten, erhalten bei Buffer Zugang zu Online-Therapeuten.

Außerdem stellt das Unternehmen ihnen eine kostenlose Mitgliedschaft bei der Gesundheits- und Wellness-App Joyable zur Verfügung. Darüber hinaus hat Joel Programme zur Gesundheitsprävention eingeführt, wie z.B. den "Unsick Day". Dabei bekommen Mitarbeiter\*innen einen Tag frei, um zur Vorsorge zu gehen. Die Idee dahinter? Wer seinem Körper Ruhe gönnt und Stress abbaut, kann Krankheiten vermeiden.

**Körperliche Fitness ist eine weitere Gesundheitsmaßnahme, die nachweislich chronischen Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Angstzuständen vorbeugt.**





5

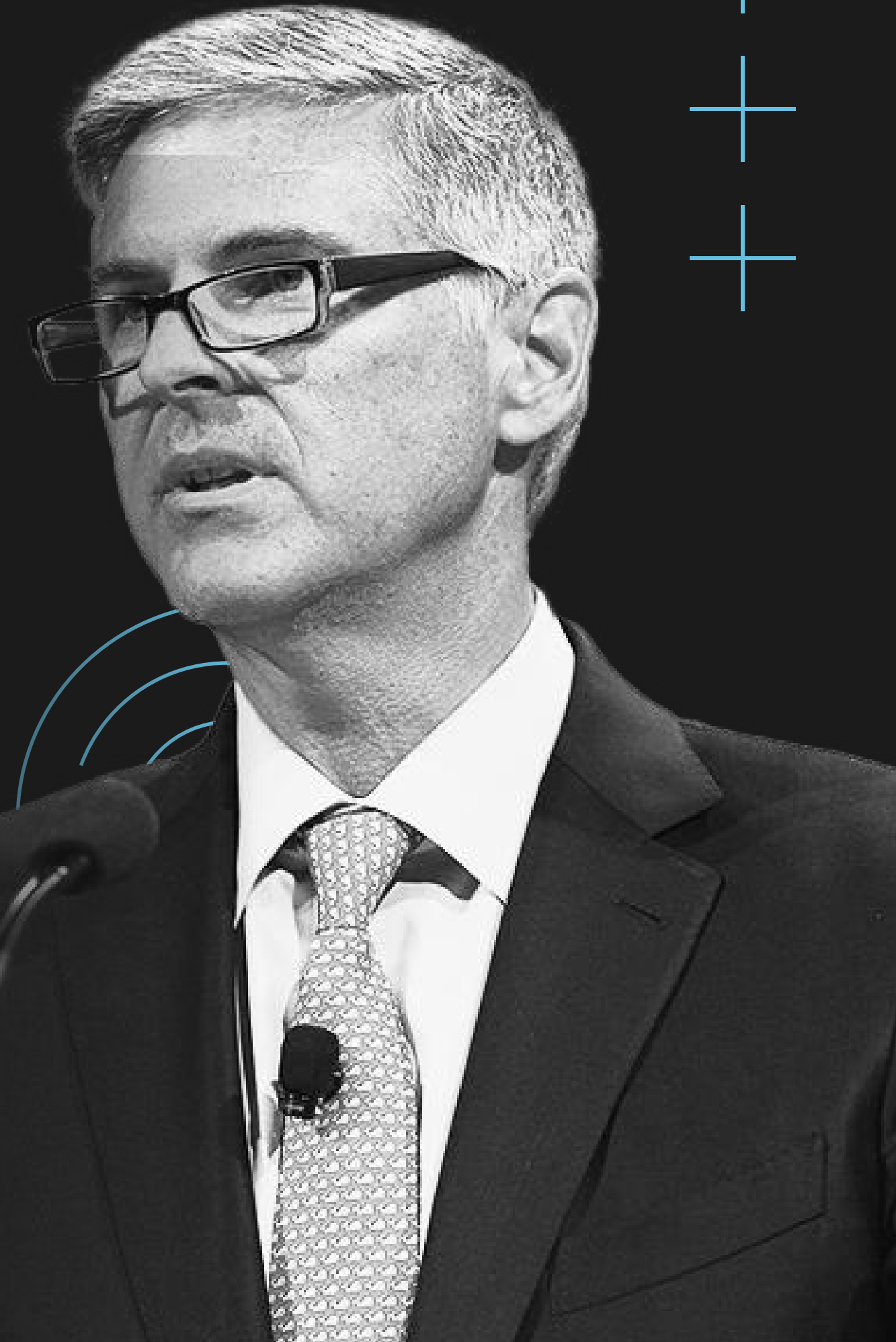
# Chris Nassetta

Hilton

CEO von Hilton

"Ich bin besessen davon, mich um sie zu kümmern." Mit diesen Worten wurde Chris Nassetta zitiert, als er über seine weltweit mehr als 400.000 Mitarbeiter\*innen sprach. Hiltons Fokus auf das körperliche und geistige Wohlbefinden seines Teams spiegelt sich am besten in einem unternehmensweiten Programm namens Thrive@Hilton wider. Die Wohlfühl-Initiative unterstützt Mitarbeiter\*innen dabei, in der Arbeit Belastbarkeit, Konzentration und Optimismus aufzubauen.

**Alle Mitarbeiter\*innen sollen dafür an Gesundheits- und Fitnessprogrammen teilnehmen: ob an Yoga, Meditation oder dem eigenen Lieblingssport.** Das "Give a Dream, Live a Dream"-Programm von Hilton bietet den Mitarbeiter\*innen sogar die Gelegenheit, ein einmonatiges Sabbatical einzulegen. Während dieser Zeit können sie Wohltätigkeitsarbeit leisten, neue Interessen erforschen oder sich einem persönlichen Ziel widmen.





# Cathy Engelbert

**Deloitte.**

**ehemals CEO von Deloitte**

Das Wohlergehen der Mitarbeiter\*innen muss für CEOs oberste Priorität haben, findet Cathy Engelbert von Deloitte. Diese Aussage untermauert sie mit einer mit einer beeindruckenden Liste von Mitarbeiterbenefits bei Deloitte: großzügige, bezahlte Freistellungen, ein kostenloses Wellness-Programm und Veranstaltungen, die Mitarbeiter\*innen Wertschätzung zeigen. Die Mitarbeiter\*innen sollen dadurch die Möglichkeit bekommen, ihr Arbeitsleben an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Cathy hält regelmäßig Vorträge über Gesundheit und Wellness und setzt sich für die Entwicklung von Mitarbeiter\*innen ein. Ihr Ziel ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das für jeden Einzelnen Sinn stiftet. **Um die persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern, bietet Deloitte deshalb Schulungen auf allen Hierarchieebenen an.**







# Brian Halligan



CEO von Hubspot

Brian Halligan ist ein weiterer CEO, der seine Mitarbeiter\*innen gerne in den Mittagsschlaf schickt. Sich auszuruhen hilft seiner Meinung nach nicht nur dabei, die eigenen Akkus aufzuladen, sondern regt auch die Kreativität an. **Das Konzept für Gesundheit und Wohlbefinden beruht bei HubSpot auf vier Säulen:**

1. Erholung der Mitarbeiter\*innen, einschließlich Mittagsschlaf und Meditation
2. Flexible Arbeitszeiten
3. Gesunde Snacks und Ernährungsberatung
4. Firmensport

Unternehmen sollten Mitarbeiter\*innen ermöglichen, im Fitnessstudio zu trainieren oder in der Gruppe Sport zu treiben, findet HubSpot. So lasse sich das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern. Regelmäßig Zeiten für Bewegung in den Arbeitstag einzubauen ist dabei besonders wirkungsvoll, weil ein Workout am Mittag die Produktivität der Mitarbeiter für den Rest des Tages fördert.



8

# Bill McDermott



CEO von SAP

Auch Bill McDermott ist ein Wellness-Pionier. Seinen weltweit mehr als 100.000 Mitarbeiter\*innen bietet er eine Vielzahl von Programmen an – **von Yoga über Meditation bis Firmensport. All diese Programme haben das Ziel, das Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen zu steigern und die körperliche Gesundheit zu fördern.**

Unter Bills Leitung entwickelte SAP einen Business Health Culture Index. Diese Kennzahl setzt die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes Mitarbeiters ins Verhältnis dazu, wie er oder sie finanziell zur Unternehmensleistung beiträgt. Der Ansatz, Gesundheit an Leistung zu koppeln, ist nicht nur visionär, sondern auch ein Modell für die Zukunft.





9

# Severin Schwan

Roche

CEO von Roche

"Körperliches Wohlbefinden ist unglaublich wichtig für kreatives Denken", sagt Severin Schwan. Um das Wohlbefinden seines Teams zu fördern, setzt dieser CEO vor allem auf Flexibilität. **Wann immer möglich, erfüllt Roche die besonderen Wünsche seiner Mitarbeiter\*innen nach Gleitzeit, flexibler Pensionierung, Homeoffice, Sabbaticals und Elternzeit für beide Elternteile.**

Für Severin ist Wohlbefinden nicht nur die Bewältigung von Stress. Es geht auch darum, Fähigkeiten wie Präsenz, Kreativität, Intuition und Einfühlungsvermögen zu fördern. Der Roche Children's Walk ist das weltweit bekannte Mitarbeiterprojekt des Unternehmens. Seit dem ersten unternehmensweiten Walk im Jahr 2003 haben mehr als 200.000 Mitarbeiter\*innen von Roche daran teilgenommen und so über 14,3 Millionen Euro für wohltätige Zwecke gesammelt.



10

# Pat Gelsinger

vmware®

CEO von VMWare

Es hat einen Grund, warum 99% der Mitarbeiter\*innen laut einem Glassdoor-Rating hinter Pat Gelsinger stehen. Pat Gelsinger zufolge ist "unsere Kultur eine Kultur, in der alles möglich ist und in der jeder Macht hat". VMware fördert die Gesundheit und Ausgeglichenheit ihrer Mitarbeiter\*innen mit einem Fitness-Rückerstattungsprogramm.

**Die Mitarbeiter\*innen erhalten ein Fitness-Stipendium von bis zu 400 Dollar, aus dem sie die Wellness-Programme auswählen können, die zu ihnen passen.**

Bei VMware steht Pat hinter vielen großartige Mitarbeiterprogrammen. Doch es ist die Unterstützung für die wachsenden LGBTQIA+-Gemeinschaft, mit der das Unternehmen in der Businesswelt Maßstäbe setzt. VMware bietet ein vielfältiges, umfassendes und wettbewerbsfähiges Paket an Mitarbeitervorteilen, die speziell auf diese Gemeinschaft zugeschnitten sind.





# CEOS, DIE WELLNESS -MÖGLICHKEITEN ANBIETEN



**URBAN  
SPORTS  
CLUB**

Was verbindet all diese CEOs miteinander? Sie alle bieten flexible Wellness-Möglichkeiten für ihre Mitarbeiter\*innen an. Bei Gesundheit und Fitness gibt es nämlich keine Einheitslösung.

Aus diesem Grund können Mitarbeiter\*innen beim Firmensport-Angebot von Urban Sports Club aus über 50 Sportarten wählen, darunter Yoga, Schwimmen, Crosstraining und vielem mehr.

Von der Flexibilität und Vielfalt der Sportprogramme, die als Live-Online-Kurse, Gruppentrainings im Freien und Workouts im Studio angeboten werden, profitieren alle Mitarbeiter\*innen. Neugierig?!

**HIER ERFAHREN SIE MEHR**