

**Dr. Ulrich Pröll (sfs)**

## Leitüberlegungen und Umsetzungsfelder für ein Handlungskonzept *selbstständig & gesund* (Überblick)

### 1. Zielgruppenprofil und Präventionsbedarf

Struktur-(Wandel) selbstständiger Erwerbstätigkeit \*\*\* Anforderungen, Belastungen und Belohnungen \*\*\* hilfreiche Ressourcen für die Anforderungsbewältigung

### 2. Strategische Leitüberlegungen für Prävention und Gesundheitsförderung bei selbstständiger Erwerbsarbeit

Stärkung der Selbstregulation \*\*\* Schlüsselressourcen sichern \*\*\* Verknüpfung von persönlichem und kleinbetrieblichem Gesundheitsmanagement

### 3. Transferfelder und Entwicklungs-Werkstätten

Zielgruppennahe Transferpotenziale \*\*\* Vernetzung und Entwicklungsimpulse: Transfer orientiertes Aktionsprogramm

## Struktur- (Wandel) selbstständiger Erwerbstätigkeit

- **starkes quantitatives Wachstum**  
2005: > 4 Mio., ca. 11% aller Erwerbspersonen)
- **Allein-Selbstständigkeit und Kleingründungen dominieren**  
50% Solo-Selbstständige, weitere ca. 40% Inhaber/innen v. Klein(st)betrieben
- **Tertiarisierung**  
über 2/3 aller selbstständigen Existenzen im Dienstleistungsbereich
- **wachsender Frauenanteil**  
insbes. bei Solo-Selbstständigen, Nebenerwerbs- u. Teilzeit-Selbstständigkeit
- **„prekäre Selbstbeschäftigung“**  
einfache Dienstleistungen, Gründungen aus Erwerbslosigkeit (*Ich-AG-Boom*)
- **transitorische Selbstständigkeit**  
nicht immer Langfristperspektive: überbrückende und ergänzende Erwerbsform

## **Selbsterleben unternehmerischer Erwerbsarbeit: Spannungsbogen von *Autonomie* und *harter Arbeit***

### **Autonomie-Erleben**

- **große Kontroll- und Entscheidungsspielräume in der Berufsarbeit**
- **Arbeitszeitsouveränität**
- **Chancen zum Lernen und zur Selbstverwirklichung**
- **interessante, abwechslungsreiche Tätigkeitsinhalte**

### **Arbeits- und Lebenszufriedenheit**

- ... überdurchschnittlich hoch
- ... aus der Erwerbsarbeit selbst bezogen, weniger aus Einkommen, sozialer Sicherheit, Status etc.
- ... weniger stark durch belastende Arbeitsbedingungen beeinträchtigt

## ***Harte Arbeit*: Typische Anforderungen und Belastungen**

- **permanenter Akquisitionsdruck, wirtschaftliche Unsicherheit, hohe Eigenverantwortung**
- **komplexe Aufgaben und Anforderungen synchronisieren**
- **hohe Flexibilitätsanforderungen durch schwierige Märkte / Kunden**
- **häufiger Zeit- und Termindruck**
- **ausgedehnte, unregelmäßige Arbeitszeiten**
- **schwierige Arbeit-Leben-Balance** („Entgrenzung als Berufsschicksal“)
- **„klassische“ Gefährdungen**  
v.a. bei gering qualifizierten Allein-Dienstleistern

## Was hilft bei der Anforderungsbewältigung?

### ... allen Selbstständigen

- ✓ berufsfachliche, betriebswirtschaftliche und Marketing-Qualifikationen
- ✓ soziale Kompetenz
- ✓ "unternehmerische" Persönlichkeitseigenschaften
- ✓ Selbstführungs-Kompetenz
- ✓ intaktes soziales Umfeld (Familie, Partnerschaft, Freundeskreis)

### ... zusätzlich den Arbeit Gebenden

- ✓ Führungskompetenz

### ... zusätzlich den Solo-Selbstständigen

- ✓ Gemeinschaftsbildung (Netzwerke)
- ✓ Soziale Grundsicherung

## Zentrale Leitideen für *selbstständig & gesund*

- ❖ Anschließern an Autonomie-Orientierung Selbstständiger:  
Gesundheit als „autonome Selbstregulation“: Voraussetzung für  
*persönlichen Gewinn und nachhaltige Existenzsicherung*
- ❖ Konzentration auf Kernanforderungen und Schlüsselkompetenzen:
  - # Selbstführung / Selbstmanagement
  - # Work-Life-Management
  - # Stressbewältigung
  - # Mitarbeiterführung / Führungskompetenz
- ❖ Inhaber/innen von Klein- und Mikrobetrieben:  
Persönliches Gesundheitsmanagement der Unternehmensleitungen  
=> selbstverständlicher Bestandteil und Motivationsfaktor für  
kleinbetriebliches Gesundheitsmanagement

## Geeignete „Settings“ für das Thema *selbstständig & gesund* (1) Kriterien

- ❖ Entwickeltes soziales / organisatorisches Handlungsgefüge
- ❖ institutionelle Bestandssicherungen (Recht, Ressourcen)
- ❖ Funktion und Bedeutung für Lebensbereiche „Erwerbsarbeit“ und „Wirtschaft“
- ❖ Nähe / Akzeptanz in Bezug auf wichtige selbstständige Zielgruppen
- ❖ Vorhandene oder entwickelbare Themenkompetenz für zielgruppenspezifische Prävention und Gesundheitsförderung (z.B. positive Erfahrungen aus Modellprojekten)

## Geeignete „Settings“ für das Thema *selbstständig & gesund* (2) Prioritätensvorschlag

- ❖ Selbst organisierte Netzwerke von (solo-)selbstständigen Frauen und Männern
- ❖ Unterstützungssysteme für Existenzgründer/innen, insbesondere aus der Erwerbslosigkeit
- ❖ Handlungshilfen und Kompetenzerwerb für das Gesundheits- und Sicherheits-Management in Klein(st)unternehmen
- ❖ Angebote der Gesundheitsförderung für Klein- und Handwerksunternehmen
- ❖ Dialog- und Dienstleistungsangebote der Kammern und Fachverbände (BMBF-Vorhaben PräTrans<sup>K&V</sup>)

## Rahmenkonzept für nächste Schritte

### Ausgangslage:

Gute **Grundausrüstung** an Konzepten und Instrumenten aus Modellprojekten  
(guss, ProGründer, PragMaGuS, mediafon, FHM-IML)  
– unter Laborbedingungen pilotiert –

### Primärer Handlungsbedarf:

Tauglichkeit des Vorhandenen für **Breitentransfer** verbessern:  
Zielgruppengenaugigkeit und -diversifizierung, Standardisierung und  
Qualitätssicherung, Handhabbarkeit für wichtige Transferträger (Kammern etc.)

### Strategischer Ansatz:

Pluralismus der Entwicklungsfelder nutzen, aber **Arbeitsteilung, Koordination**  
und **Quertransfer** verbessern (keine „Eier legenden Wollmilchsäue“)

### Umsetzung:

Vernetztes, Transfer orientiertes **Aktionsprogramm** selbstständig & gesund

## Aktionsprogramm selbstständig & gesund: Netzwerk von transferorientierten Entwicklungs-Werkstätten

