



Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



Inhaltsverzeichnis

Was steht in diesem Arbeitsheft?	ab Seite 3
Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	ab Seite 4
Die psychische Gesundheit erhalten und verbessern	ab Seite 5
Was kann ich selbst für meine psychische Gesundheit am Arbeitsplatz tun? ...	ab Seite 7
● Selbstfürsorge im Arbeitsalltag: Ich achte darauf, dass es mir bei der Arbeit gut geht.	
Was ist eigentlich Stress?	ab Seite 8
Übungen zum Umgang mit stressigen Situationen	ab Seite 10
Das Wichtigste in Kürze	ab Seite 19
● Gesunde Teamarbeit: Ich spreche mit meinen Kollegen und Kolleginnen darüber, wie wir zusammenarbeiten wollen.	
Was ist gesunde Teamarbeit?	ab Seite 20
Übungen und Tipps für gesunde Teamarbeit	ab Seite 21
Das Wichtigste in Kürze	ab Seite 23
● Kommunikation und Konfliktlösung: Ich sage, was mir wichtig ist. Dabei bleibe ich sachlich und freundlich.	
Warum ist Kommunikation für Teamarbeit wichtig?	ab Seite 24
Übungen für gute Kommunikation und weniger Missverständnisse	ab Seite 26
Das Wichtigste in Kürze	ab Seite 32
Mehr Informationen zur Gesundheit im Arbeitsleben	ab Seite 33
Wer hat dieses Handbuch gemacht?	ab Seite 35

Was steht in diesem Arbeitsheft?

In dem Arbeitsheft stehen die Ergebnisse des Forschungs-Projektes BeGIn. BeGIn ist die Abkürzung für „Betriebliche Gesundheitsförderung in Inklusionsbetrieben“. Betriebliche Gesundheitsförderung bedeutet: Der Betrieb möchte dazu beitragen, dass die Beschäftigten gesund bleiben.

Im Projekt BeGIn wurde untersucht und ausprobiert, wie Inklusionsbetriebe die Arbeit besser und gesünder machen können. Dafür wurden Beschäftigte aus mehreren Inklusionsbetrieben befragt:

Wie geht es Ihnen bei der Arbeit?

Was belastet Sie bei der Arbeit? Und was tut Ihnen gut?

Welche Wünsche haben Sie?

Die Antworten haben gezeigt, was den Beschäftigten wichtig ist und was sie brauchen. Das Projekt BeGIn hat deshalb Seminare zu diesen Themen entwickelt. In den Seminaren können die Beschäftigten lernen, wie sie ihre Gesundheit bei der Arbeit erhalten und verbessern können.

Das Projekt hat insgesamt 12 Seminare für Beschäftigte durchgeführt.

Die Seminare heißen:

- Selbstfürsorge im Arbeitsalltag
- Gesunde Teamarbeit
- Kommunikation und Konfliktlösung

Nach den Seminaren wurden die Beschäftigten gefragt:

Waren die Informationen und Übungen für Sie hilfreich und gut verständlich?

Die Beschäftigten konnten auch Verbesserungsvorschläge machen.

Danach wurde dieses Arbeitsheft gemacht.

In dem Arbeitsheft stehen Informationen und Übungen zu den Seminarthemen.

Jedes Thema hat eine eigene Farbe. Die farbliche Kennzeichnung hilft Ihnen, die Themen in dem Arbeitsheft zu finden.

Sie können viele der Übungen gleich selbst ausprobieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz ist es wichtig, dass Sie sich wohlfühlen.

Sie können dann besser arbeiten und die Arbeit ist gesünder.

Deshalb dürfen Ihre **Belastungen** bei der Arbeit nicht zu hoch sein.

Belastungen bei der Arbeit können zum Beispiel sein:

Zeitdruck, schwierige Aufgaben oder das Verhalten von Kollegen und Kolleginnen.

Belastungen wirken sich auf die einzelnen Menschen unterschiedlich aus.

Was für den einen sehr schwierig ist, ist für den anderen ganz einfach.

Eine hohe Belastung können Sie oft an körperlichen Reaktionen erkennen.

Zum Beispiel kann es sein, dass Sie sich gestresst fühlen, schlecht schlafen oder

Sie haben häufig Schmerzen.

Sehr hohe Belastungen können sogar krank machen.

Daher ist es wichtig, Belastungen rechtzeitig zu erkennen.

Aber nicht immer wirken sich Belastungen negativ auf die Gesundheit aus.

Belastungen wirken weniger negativ, wenn es bei der Arbeit auch Dinge gibt, die Sie stärken. Diese Stärkungen nennt man **Ressourcen**.

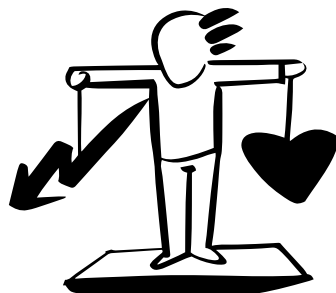
Ressourcen können die Belastungen ausgleichen.

Ressourcen bei der Arbeit können zum Beispiel sein:

interessante Aufgaben, ein gutes Arbeitsklima oder die Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten.

Was für den einzelnen Menschen als Ressource wirkt, kann ganz unterschiedlich sein.

Ihre Ressourcen können Sie davor schützen, dass Belastungen am Arbeitsplatz Ihrer Gesundheit schaden.



Person, die mit Belastungen und Ressourcen umgeht.

Die psychische Gesundheit erhalten und verbessern

Für den Betrieb ist die psychische Gesundheit der Beschäftigten wichtig.

Deshalb gibt es die **Betriebliche Gesundheitsförderung**.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung entwickelt Maßnahmen, damit die psychische Gesundheit der Beschäftigten erhalten bleibt.

Die Maßnahmen sollen negativen gesundheitlichen Folgen vorbeugen.

Das heißt: Die Maßnahmen sind **präventiv**.

Sie werden umgesetzt, bevor die Beschäftigten krank werden.

Ziele der Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung sind:

Die Ressourcen der Beschäftigten sollen gestärkt werden.

Die Belastungen bei der Arbeit sollen reduziert werden.

Wer kann dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen?

Der Betrieb und die Beschäftigten können zusammen daran mitwirken.

Deshalb gibt es Maßnahmen für Beschäftigte und Maßnahmen für Betriebe.

Bei den Maßnahmen für Beschäftigte geht es um ihr **Verhalten**.

Die Beschäftigten lernen, wie sie sich durch ihr eigenes Verhalten bei der Arbeit vor Belastungen schützen und ihre Ressourcen stärken können.

Mit ihrem Verhalten beugen sie negativen gesundheitlichen Folgen vor.

Daher heißen diese Maßnahmen: **verhaltenspräventive Maßnahmen**.



Person in Bewegung.

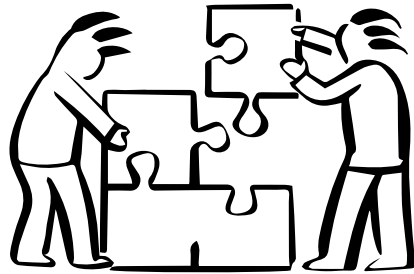
Bei den Maßnahmen für den Betrieb geht es um Arbeitsbedingungen. Dazu gehört zum Beispiel, dass der Zeitdruck nicht zu groß ist, dass die Aufgaben interessant sind und dass die Mitarbeiter Unterstützung bekommen, wenn sie Schwierigkeiten haben.

Damit schafft der Betrieb **Verhältnisse**, die negativen gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeit vorbeugen.

Diese Maßnahmen heißen daher: **verhältnispräventive Maßnahmen**.

Das Arbeitsheft ist für Beschäftigte gemacht.

Deshalb finden Sie in diesem Arbeitsheft nur verhaltenspräventive Maßnahmen.



Zwei Personen, die Puzzle-Bausteine zusammenfügen.“

Was kann ich selbst für meine psychische Gesundheit am Arbeitsplatz tun?

Sie können mit Ihrem Verhalten viel zu Ihrer psychischen Gesundheit beitragen. Die Tipps und Übungen in diesem Arbeitsheft helfen Ihnen dabei. Das Arbeitsheft beschreibt drei Themen, die wichtig sind für Ihre psychische Gesundheit bei der Arbeit:

- **Selbstfürsorge im Arbeitsalltag:**

Ich achte darauf, dass es mir bei der Arbeit gut geht.

In diesem Kapitel geht es um Stress.

Wie entsteht Stress und wie kann ich gut damit umgehen?

Sie finden hier viele Übungen zur Entspannung,

auch zum Anhören über einen QR-Code [ab Seite 8](#)

- **Gesunde Teamarbeit**

Ich spreche mit meinen Kollegen und Kolleginnen darüber, wie wir zusammenarbeiten wollen.

In diesem Kapitel geht es um das Team.

Was macht Ihr Team stark und was verbindet?

Haben Sie und Ihre Teammitglieder dieselben Werte?

Übungen regen zum Austausch im Team an [ab Seite 20](#)

- **Kommunikation und Konfliktlösung:**

Ich sage, was mir wichtig ist. Dabei bleibe ich sachlich und freundlich.

In diesem Kapitel geht es um gute Kommunikation im Team.

Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden?

Wie kann ich meine Meinung sagen, ohne dass ein Konflikt entsteht?

Übungen helfen Ihnen dabei, passende Worte zu finden. [ab Seite 24](#)

Sie können die Themen in beliebiger Reihenfolge lesen und bearbeiten.

Wenn Ihnen eine Übung schwerfällt, ist das nicht schlimm. Sie können über die Aufgabe nachdenken und finden vielleicht heraus, warum das so ist.

Sie können die Übung später noch einmal bearbeiten. Oft klappt es dann besser.

Wie beim Sport, hilft auch hier regelmäßiges Training!

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Was ist eigentlich Stress?

Es gibt viele Situationen, in denen Menschen sich gestresst fühlen. Manche erleben Stress, wenn sie im Stau stehen. Andere sind gestresst durch Zeitdruck bei der Arbeit oder wenn sie kritisiert werden. Wodurch Menschen gestresst sind, kann sehr unterschiedlich sein. In jedem Fall reagiert ihr Körper darauf mit einer Stress-Reaktion. Dies geschieht ganz automatisch.

In unangenehmen Situationen löst unser Gehirn die Stress-Reaktion aus. Stress-Hormone gelangen ins Blut. Unser Körper wird mit Energie versorgt. Dadurch werden wir aufmerksamer und können mehr leisten. Das kann uns dabei helfen, den Stress zu bewältigen.

Wenn es uns in kurzer Zeit gelingt, die stressige Situation zu bewältigen, fühlt sich dies für uns oft gut an. Wir sind glücklich, dass wir es geschafft haben. Dies ist **positiver Stress**. Er schadet unserer Gesundheit nicht. Von einer kurzen Stress-Reaktion kann der Körper sich gut erholen.

Wenn eine stressige Situation lange dauert und wir sie nicht bewältigen, hört auch die Stress-Reaktion nicht auf. Die Stress-Hormone und der Blutdruck bleiben hoch. Dies ist für den Körper sehr anstrengend. Wir erleben **negativen Stress**. Dieser Stress kann negative Folgen für die körperliche und die psychische Gesundheit haben.



Person erlebt negativen Stress.

**Wichtig ist:**

Stress wird von den Menschen ganz unterschiedlich erlebt.

Was den einen stresst, macht dem anderen nichts aus.

Die Menschen reagieren auch sehr unterschiedlich, wenn sie Stress haben.

Manche Menschen werden laut, andere sind gereizt oder sie ziehen sich zurück.

Wie ist es bei Ihnen? Was stresst Sie? Und wie reagieren Sie darauf?

Beobachten Sie sich selbst, um mehr über Ihr eigenes Stress-Erleben zu erfahren.

Die Übungen auf der nächsten Seite helfen Ihnen dabei.

Übung: Mein persönliches Stress-Erleben

In welchen Situationen fühlen Sie sich gestresst?

Dies können Situationen bei der Arbeit oder persönliche Situationen sein.

Beispiele, wann viele Menschen sich gestresst fühlen:

- Bei Konflikten mit Kollegen, in der Familie oder mit Freunden
- Durch Zeitdruck oder zu schwierige Aufgaben bei der Arbeit
- Wenn sie Sorgen oder Ängste haben
- Wenn sie zu wenig Freizeit und Ausgleich zur Arbeit haben

Woran spüren Sie, dass Sie gestresst sind?

Schreiben Sie auf, wie sich der Stress bei Ihnen bemerkbar macht.

Beispiele, wie sich Stress bei Menschen zeigen kann:

- Sie sind nervös, unruhig, schlafen schlecht.
- Sie haben Kopf- oder Magenschmerzen oder Verspannungen.
- Sie haben einen erhöhten Puls oder schwitzige Hände.
- Sie sind oft erschöpft und haben zu nichts Lust.



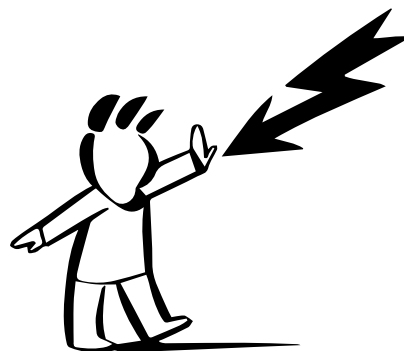
Wie reagieren Sie, wenn Sie sich gestresst fühlen?

Überlegen Sie, wie Sie sich in stressigen Situationen verhalten und welche Gedanken Sie dabei haben.

Beispiele, was Menschen unter Stress denken und wie sie reagieren:

- Sie denken: „Ich schaffe das alles nicht!“.
- Oder sie denken: „Immer muss ich alles allein machen! Keiner hilft mir.“.
- Sie verhalten sich gereizt, werden laut oder fangen an zu streiten.
- Sie ziehen sich zurück und möchten nur noch allein sein.

Für den Umgang mit stressigen Situationen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps und Übungen, die Ihnen dabei helfen.



Person wehrt Blitz ab.

Umgang mit stressigen Situationen

Übung: Schlechte Gedanken durch gute ersetzen

In stressigen Situationen haben wir oft negative Gedanken.
Zum Beispiel denken wir:



Negative Gedanken machen den Stress noch stärker.
Versuchen Sie daher, negative Gedanken zu vermeiden.
Sprechen Sie sich in stressigen Situationen selber Mut zu.
Zum Beispiel können Sie sagen:



Am besten sprechen Sie die positiven Sätze laut aus.
Dies hat eine positive Wirkung auf Ihren Körper.
Ihr Körper schüttet weniger Stress-Hormone aus.
Dadurch können Sie auch in stressigen Situationen ruhig bleiben.

Wenden Sie diese Übung regelmäßig an. Ihre positiven Gedanken werden dadurch verstärkt. Dies hilft Ihnen dabei, den Stress zu bewältigen.

In welcher Situation haben Sie häufig negative Gedanken?
Schreiben Sie hier die Sätze auf, die Sie sich dann sagen möchten.

In stressigen Situationen können Sie sich sagen:

Achtsamkeitsübungen

Durch Achtsamkeit können Sie stressige Situationen besser bewältigen.
Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen dabei, sich zu entspannen.

Der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn hat viele Achtsamkeitsübungen entwickelt.
In diesem Arbeitsheft finden Sie zwei Achtsamkeitsübungen und eine Atemübung zum Ausprobieren.

Jede Übung hat einen QR-Code. Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Handys.
Sie hören dann die Anleitung der Übung und können die Übung gleich mitmachen.
Wenn Sie den Text zu einer Übung gern selber lesen möchten,
können Sie dies auch tun. Der Text steht in grüner Schrift unter der Übung.
Suchen Sie sich für die Achtsamkeitsübungen einen ruhigen Ort.
Schließen Sie die Augen, damit Sie nicht abgelenkt sind.

Übung: Entspannen mit der 4 mal 4 Atemtechnik

Diese Übung ist ganz einfach und sehr wirksam. Probieren Sie es aus!
Die Übung dauert nur wenige Minuten.



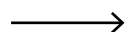
Person atmet aus.


Text zu der Übung: Entspannen mit der 4 mal 4 Atemtechnik

Suchen Sie sich, wenn Sie mit der Übung anfangen, am besten einen ruhigen Ort.
Wenn Sie geübter sind, kann es um Sie herum auch unruhig sein.
Das stört dann nicht unbedingt.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick, damit
Sie nicht abgelenkt sind.

Bevor Sie mit der Übung beginnen, beobachten Sie einfach einmal Ihren Atem,
wie er kommt und geht.



- 
1. Als ersten Schritt atmen Sie langsam durch die Nase für vier Sekunden ein.
Atmen Sie bis tief in den Bauch.
Als Hilfe können Sie eine Hand auf den Bauch legen.
 2. Halten Sie dann den Atem an und zählen in Gedanken bis für vier Sekunden.
 3. Atmen Sie dann langsam vier Sekunden durch den Mund aus.
Sie atmen ohne Druck, Sie müssen nichts herauspressen.
 4. Halten Sie jetzt für vier Sekunden lang den Grund des Atems an.

In dieser Art und Weise atmen Sie ein paar Minuten oder solange, wie es Ihnen gut tut.

Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung? Hat sich etwas verändert?

Sie können diese Übung mehrmals am Tag ausführen.
Überlegen Sie, wann Sie die Übung in Ihren Alltag gut einbauen können.

Übung: Der Atem als Anker

In dieser Übung geht es darum, dass Sie Ihren Atem beobachten.
Die Konzentration auf den Atem hilft Ihnen dabei, den Stress loszulassen.
Probieren Sie es aus!



Person sitzt entspannt.

Text zu der Übung: Der Atem als Anker

Der Atem ist immer bei Ihnen.

Sie können sich zu jeder Zeit und an jedem Ort auf ihn konzentrieren,
indem Sie ihn einfach wahrnehmen.

Zwischen zwei Aufgaben am Arbeitsplatz, beim Warten an der Kasse beim
Einkaufen:

Versuchen Sie so oft wie möglich daran zu denken, ihm für ein paar Minuten Ihre
Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie nehmen den Atem einfach nur wahr, ohne dass Sie etwas damit tun müssen,
zum Beispiel ihn verändern.

Es geht nicht darum, etwas zu erreichen.

Es gibt kein Ziel.

Seien Sie ganz aufmerksam und neugierig, was geschieht, wenn Sie
Ihrem Atem die volle Aufmerksamkeit schenken.

Nehmen Sie wahr, was dann ganz von alleine geschieht, ohne ein Zutun.

Sie werden bemerken, dass etwas geschieht, nur durch Ihre Wahrnehmung.

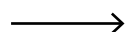
Wir werden sehen.


Sie können damit beginnen, zu spüren, wie sich die Atemluft anfühlt.

Ist sie kühl oder warm?

Vielleicht können Sie den Atemstrom besonders gut in der Nase oder den Mund
spüren?

Oder Sie können besonders gut wahrnehmen, wie der Brustkorb oder der Bauch
sich hebt und senkt?





Seien Sie ganz neugierig, was sich in Ihrem Körper noch bewegt, wenn Sie atmen.
Gibt es da noch etwas?

Vielleicht können Sie wahrnehmen, dass der Atem von ganz alleine geschieht.

Sie müssen dafür nichts tun.

Sie atmen ja auch im Schlaf.

Der Körper sorgt dafür, dass Sie immer genug Sauerstoff zur Verfügung haben.

Und der Körper entspannt sich von ganz alleine, wenn wir ihn lassen.

Bestimmt passiert es Ihnen, dass Sie immer wieder mit der Aufmerksamkeit bei den Gedanken sind oder etwas im Außen Sie ablenkt.

Verurteilen Sie sich nicht dafür, lenken Sie die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung ganz liebevoll und sanft wieder zurück auf Ihren Atem. Denn wenn Sie es bemerken, ist dies ein ganz achtsamer Moment.

Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung? Was haben Sie wahrgenommen?

Übung: Nehmen Sie sich selber wahr!

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen. Entdecken Sie diesen Zusammenhang!
Die Übung hilft Ihnen dabei.



Person sitzt entspannt.

Text zu der Übung: Nehmen Sie sich selber wahr!

Setzen Sie sich bequem hin, sodass Sie nichts halten müssen.
Ihre Füße berühren den Boden und wenn möglich, lehnen Sie sich an.
Ihre Arme und Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln oder auf den Stuhllehnen.
Schließen Sie die Augen oder senken Sie nur den Blick, damit Sie nicht von außen abgelenkt werden.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, indem Sie zunächst Ihren Atem spüren, wie er den Bauch hebt und senkt.

Nehmen Sie jetzt ein paar tiefe Atemzüge und atmen Sie gerne durch den Mund und mit einem Seufzer aus, um oberflächliche Spannungen zu lösen.

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Entspannt oder angespannt?

Warm oder kalt?

Ist da eher ein Wohlbefinden oder Unwohlsein?

Ist Ihr Herzschlag ruhig oder eher schnell?

Was denken Sie gerade?

Welche Gedanken tauchten vor meiner Frage auf?

Waren diese eher negativ oder positiv?

Wie ist Ihre Stimmung?

Ist sie eher ruhig oder unruhig?





Können Sie ein oder mehrere Gefühle wahrnehmen?

Ist da vielleicht Aufregung, Freude oder Angst?

Oder ein Ärger oder „Genervt“-Sein? Fühlen Sie Frieden und Ruhe?

Oder so etwas wie Scham oder Ekel?

Ist da eine Traurigkeit oder eine Wahrnehmung von Widerstand?

Versuchen Sie, so gut wie es Ihnen möglich ist, zu fühlen, was im Moment in Ihnen geschieht.

Wenn Sie entdeckt haben, was Sie spüren, denken und fühlen, können Sie vielleicht einen Zusammenhang feststellen.

Um diesen Zusammenhang noch deutlicher zu machen, erinnern Sie sich jetzt an ein angenehmes Erlebnis aus der letzten Zeit.

Ein Erlebnis, wo Sie sich wohlgeföhlt haben.

Erinnern Sie sich an dieses Erlebnis möglichst lebendig: an Farben, Gerüche oder Geräusche, die damit verbunden waren.

Bleiben Sie eine Weile bei dieser Erinnerung und nehmen Sie diese wahr.

Was haben Sie gespürt, als Sie an das angenehme Erlebnis gedacht haben?

Welche Geföhle und körperliche Empfindungen haben Sie wahrgenommen?

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag: Das Wichtigste in Kürze

Negativer Stress bei der Arbeit kann der Gesundheit schaden.

Deshalb ist es wichtig, Stress gut zu bewältigen.

Sie können mit Ihrer Selbstfürsorge viel dazu beitragen.

Spüren Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

In stressigen Situationen bei der Arbeit können Ihnen zum Beispiel Entspannungsübungen helfen.

Oder Sie machen eine kurze Bewegungspause an der frischen Luft.

Wenn Sie bei der Arbeit regelmäßig Stress empfinden, sprechen Sie mit ihrer Leitungskraft darüber.

Oder sprechen Sie mit einer anderen Person in Ihrem Betrieb.

Suchen Sie sich Unterstützung.

Sie können auch durch Aktivitäten in Ihrer Freizeit dazu beitragen, Stress zu bewältigen. Zum Beispiel können Sie an Sportkursen teilnehmen, wie Tai Chi oder Yoga. Vielleicht bietet auch Ihr Betrieb Kurse an?

Sie können Ihren Arbeitgeber oder Ihre Krankenkasse nach Angeboten fragen.



Person in Bewegung.

Gesunde Teamarbeit

Was ist gesunde Teamarbeit?

Für Ihre psychische Gesundheit ist es wichtig, dass Sie sich am Arbeitsplatz wohlfühlen. Teamarbeit kann hierzu einen wichtigen Betrag leisten.

In einer gesunden Teamarbeit stärken sich die Mitglieder gegenseitig.

Sie gehen respektvoll und wertschätzend miteinander um.

Wenn ein Teammitglied bei der Arbeit oder Zuhause Sorgen hat oder gestresst ist, geht das Team rücksichtsvoll miteinander um.

Wenn ein Teammitglied einen Fehler macht oder Schwäche zeigt, macht sich niemand darüber lustig. So können sich im Team alle sicher fühlen.

Bei einer gesunden Teamarbeit hat niemand Angst, seine Meinung zu sagen oder einen Vorschlag zu machen.

Für die Zusammenarbeit im Team ist es hilfreich, sich gut zu kennen und zu wissen:

Wer kann welche Dinge besonders gut? Was mag jemand gern und was stört ihn oder sie?

Welche Wünsche haben die Kollegen und Kolleginnen?

Wenn die Teammitglieder dies voneinander wissen, funktioniert die Arbeit im Team besser.

Es gibt weniger Missverständnisse und Konflikte.

Dadurch wird die Teamarbeit gesünder.



Vier Personen aus einem Team.

In einer gesunden Teamarbeit geht es viel um gemeinsame **Werte**.

Werte sind persönliche Grundsätze.

Unsere Werte stehen für das, was wir richtig finden und was uns wichtig ist.

Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Meinung.

Werte können zum Beispiel sein:

- Ehrlichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Liebe
- Zuverlässigkeit
- Gerechtigkeit
- Erfolg
- Pünktlichkeit
- Perfektion
- Freundlichkeit

Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Werte.



Wenn die Mitglieder eines Teams unterschiedliche Werte haben, kann dies zu Konflikten führen, zum Beispiel beim Wert „Pünktlichkeit“. Jemand dem dies wichtig ist, ärgert sich, wenn andere zu spät kommen.

Deshalb ist es für eine gute Zusammenarbeit im Team wichtig, dass wir die Werte der anderen kennen. Dann können wir uns darauf einstellen und ihr Verhalten besser verstehen.

Übungen und Tipps für gesunde Teamarbeit

Übung: Die eigenen Werte verstehen

Was ist Ihnen im Leben wichtig?

Schreiben Sie auf, was für Sie im Leben große Bedeutung hat.

Sie können diese Übung erst einmal für sich allein machen.

Wenn Sie mögen, können Sie darüber auch mit einem Kollegen oder mit einer Kollegin aus Ihrem Team sprechen.

Wenn Sie die Übung zusammen machen, kann dies dabei helfen, sich besser kennenzulernen und zu verstehen.

Übung: Teamwerte verstehen

Was verstehen Sie unter guter Teamarbeit?

Schreiben Sie auf, was für Sie persönlich wichtig ist für eine gute Zusammenarbeit mit mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten. Was macht Sie zufrieden?

Fallen Ihnen Unterschiede auf zwischen Ihren eigenen Werten und den Teamwerten?
Oder sind die Werte gleich?

Übung: Die Stärken meines Teams

Mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, wo die Stärken Ihres Teams liegen.



Drei Hände, die übereinander liegen.

Überlegen Sie für jedes Mitglied in Ihrem Team:
Was kann er oder sie am besten?
Was mögen Sie an ihm oder ihr besonders gern?

Was macht Ihr Team besonders und stark?
Was verbindet die Teammitglieder miteinander?



Ihre Antworten enthalten viele positive Beobachtungen über Ihr Team.
Vielleicht möchten Sie mit einem Kollegen oder mit einer Kollegin darüber sprechen?
Hierbei kann ein wertschätzender und interessanter Austausch entstehen.

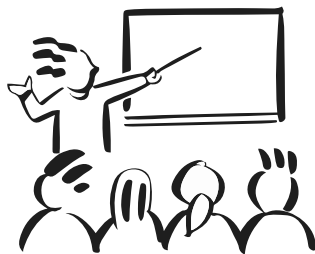
Gesunde Teamarbeit: Das Wichtigste in Kürze

Gesunde Teamarbeit entsteht durch gute Zusammenarbeit.

Für eine gute Zusammenarbeit im Team ist es hilfreich,
die Werte der einzelnen Teammitglieder zu kennen.
Wenn Sie darüber sprechen, was Ihnen bei der Arbeit wichtig ist,
gibt es weniger Missverständnisse und Konflikte.

Jedes Team hat seine besonderen Stärken.
Es ist gut, die Stärken des Teams zu kennen und zu nutzen.
Finden Sie diese heraus!

Sie können mit Ihrem Team an einem Team-Workshop teilnehmen.
In dem Workshop können Sie gemeinsam daran arbeiten,
die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu verbessern.
Sprechen Sie Ihre Leitungskraft an und fragen,
ob Sie in Ihrem Betrieb einen Team-Workshop durchführen können.



Seminarleitung und Teilnehmende, die zuhören.

Kommunikation und Konfliktlösung

Warum ist Kommunikation für Teamarbeit wichtig?

Der Austausch mit Kollegen und Kolleginnen gehört zur Teamarbeit dazu. Mit guter Kommunikation funktioniert die Zusammenarbeit im Team besser. Gute Kommunikation bedeutet, dass wir sagen, was wir meinen, und dass wir richtig verstehen, was die anderen sagen.

In der Kommunikation gibt es immer wieder Missverständnisse.

Dies kann daran liegen, dass Kommunikation auf vier verschiedenen **Ebenen** stattfindet. Jede Nachricht, alles was wir sagen, hat diese vier Ebenen.

Friedemann Schulz von Thun hat die vier Ebenen der Kommunikation entwickelt. Er ist ein Experte für Kommunikation.

Das folgende Beispiel zeigt die vier Ebenen der Kommunikation:



Das Kommunikationsquadrat.



Der Vorgesetzte sagt zu einem Mitarbeiter:
„Sie haben bei der Arbeit einen Fehler gemacht.“

Ebene 1: Sach-Ebene

Auf der Sach-Ebene teilen wir nur die reine Information mit.
In diesem Fall: „Sie haben bei der Arbeit einen Fehler gemacht.“

Ebene 2: Selbstkundgabe

Bei der Selbstkundgabe teilen wir mit, was wir persönlich empfinden.
In diesem Fall könnte das Gesagte bedeuten: „Ich bin sauer.“

Ebene 3: Beziehungs-Ebene

Auf der Beziehungs-Ebene teilen wir mit, wie wir die andere Person sehen.
In diesem Fall vielleicht: „Ich bin enttäuscht von Ihnen.“

Ebene 4: Appell-Ebene

Auf der Appell-Ebene möchten wir mitteilen, dass jemand etwas tun soll.
In diesem Fall: „Beheben Sie den Fehler!“

Wenn der Sprecher und der Zuhörer nicht auf derselben Ebene kommunizieren,
entsteht ein Missverständnis.

Bei der Kommunikation im Team ist es deshalb wichtig, darauf zu achten,
dass das Gesagte auf der richtigen Ebene wahrgenommen wird.
Dies klingt vielleicht erst einmal schwierig, aber Sie können es trainieren.
Die folgenden Übungen helfen Ihnen dabei.

Übungen und Tipps für gute Kommunikation

Übung: Kommunikation im Team

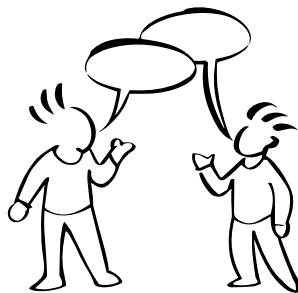
Was fällt Ihnen auf, wenn Sie an die Kommunikation in Ihrem Team denken?

Mit dieser Übung können Sie herausfinden, was die Kommunikation in Ihrem Team besonders stark macht und was das Team verbindet.

Erfolgreiche Kommunikation

Erinnern Sie sich an Situationen im Team, in denen die Kommunikation so gut geklappt hat, dass Ihnen schwierige Aufgaben gelungen sind.

Was hat Ihnen geholfen? Was hat zur guten Kommunikation beigetragen?

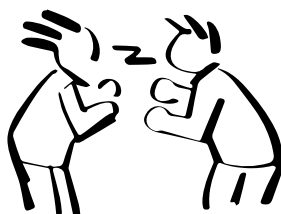


Zwei Personen, die miteinander sprechen.

Störungen in der Kommunikation

Erinnern Sie sich an Situationen in der Zusammenarbeit, in der Konflikte oder Missverständnisse aufgetreten sind oder ein Streit zwischen Teammitgliedern.

Woran hat es gelegen? Was war wenig hilfreich in der Situation?



Zwei Personen, die sich streiten.

Übung: Kommunikation in Konfliktsituationen

Im Team passiert es immer wieder, dass Sie sich über ein Teammitglied ärgern. Es ist wichtig, dies anzusprechen.

Dabei ist es hilfreich, wenn Sie vorher überlegen, wie Sie Ihre Kritik formulieren. Sie möchten ja den Konflikt nicht verstärken, sondern eine Lösung finden. Machen Sie daher dem Teammitglied keine Vorwürfe.

Formulieren Sie **Ich-Botschaften**, in denen Sie den Konflikt aus Ihrer Sicht beschreiben und mitteilen, wie es Ihnen geht und was Sie sich wünschen.

Das folgende Beispiel zeigt Ihnen, wie Sie in vier Schritten Ihre Botschaft formulieren können.

Beispiel zur Formulierung von Ich-Botschaften in Konfliktsituationen:

Sie beobachten bei einer Kollegin, dass sie bei der Arbeit häufig gestresst ist.

Dann beschuldigt sie andere Teammitglieder oder fängt Streit an.

Sie möchten der Kollegin sagen, dass ihr Verhalten Sie stört.

Wie können Sie es ihr so sagen, dass sie es gut versteht und sich nicht ärgert?



Zwei Personen, die miteinander sprechen.

- 1. Beobachtung:** Ich beobachte schon seit einiger Zeit, dass du häufig gestresst reagierst.
- 2. Gefühle:** Ich ärgere mich darüber, dass du mich zu Unrecht beschuldigst.
- 3. Bedürfnisse:** Mir ist es wichtig, dass wir uns im Team gut verstehen.
- 4. Bitte:** Bitte sage mir, was dir helfen würde, damit du nicht so gestresst reagierst.

Die vier Schritte hat der amerikanische Psychologe Marshall Rosenberg entwickelt. Sie können diese vier Schritte in vielen Konfliktsituationen anwenden. Auf der folgenden Seite finden Sie dazu einige Übungen.

Übung: Formulierung von Ich-Botschaften in Konfliktsituationen

Überlegen Sie sich, wie Sie in der folgenden Situation reagieren könnten:

Ein Kollege überzieht regelmäßig seine Pause. Dadurch muss das Team immer wieder Teile von seiner Arbeit übernehmen. Das macht Sie wütend.

Was sagen Sie ihm?

Nutzen Sie die vier Schritte und vervollständigen Sie die Sätze.

1. Beobachtung:

Ich habe mitbekommen, _____

2. Gefühle:

Ich fühle mich dabei _____

3. Bedürfnisse:

Mir ist es wichtig, _____

4. Bitte:

Ich bitte dich, _____

Wie reagieren Sie in der folgenden Situation?

Sie haben mitbekommen, dass ein Teammitglied zu einem anderen gesagt hat, dass man sich nicht auf Sie verlassen kann. Das macht Sie traurig.

1. Beobachtung:

Ich habe mitbekommen, _____

2. Gefühle:

Ich fühle mich dabei _____

3. Bedürfnisse:

Mir ist es wichtig, _____

4. Bitte:

Ich bitte dich, _____



Sicherlich haben Sie in Ihrem Team auch schon Konflikte erlebt.

Erinnern Sie sich:

Gab es eine Situation, in der Sie sich schlecht, ungerecht behandelt oder nicht verstanden gefühlt haben?

Beschreiben Sie die Konfliktsituation, die Sie erlebt haben:

Wie könnten Sie in diesem Konflikt mit Ihrem Team kommunizieren, wenn Sie die vier Schritte anwenden?

1. Beobachtung:

Ich habe mitbekommen, _____

2. Gefühle:

Ich fühle mich dabei _____

3. Bedürfnisse:

Mir ist es wichtig, _____

4. Bitte:

Ich bitte dich, _____



Übung: Welche Bedürfnisse habe ich am Arbeitsplatz?

Wir arbeiten besser, wenn unsere Bedürfnisse am Arbeitsplatz erfüllt werden.
Dafür müssen wir unsere eigenen Bedürfnisse zunächst einmal kennen.
Die folgenden Fragen helfen Ihnen, mehr über Ihre Bedürfnisse herauszufinden.

In welchen Situationen am Arbeitsplatz ärgern Sie sich häufig?

Was passiert in diesen Situationen und wer ist daran beteiligt?

Warum ärgern Sie sich?

Was hätten Sie sich in der Situation gewünscht? Warum?



Überlegen Sie:

Was haben Sie in der vorherigen Übung über Ihre Bedürfnisse am Arbeitsplatz herausgefunden?

Lesen Sie Ihre Antworten gern noch einmal. Sie finden darin sicherlich viele Informationen zu Ihren Bedürfnissen. Schreiben Sie Ihre Bedürfnisse hier auf:

Gibt es Bedürfnisse, die Sie Ihren Teammitgliedern mitteilen möchten?

In der vorherigen Übung haben Sie gelernt, wie Sie mit Ich-Botschaften Ihre Bedürfnisse gut formulieren können. Probieren Sie es aus!



Person nimmt sich und ihre Umwelt wahr.

Kommunikation und Konfliktlösung: Das Wichtigste in Kürze

Es ist ganz normal, dass es in einem Team bei der Arbeit manchmal zu Missverständnissen oder zu Konflikten kommt.

Gute Kommunikation trägt dazu bei, dass weniger Missverständnisse und Konflikte entstehen.

Alles, was wir sagen, kann von unseren Zuhörern auf vier verschiedenen Ebenen verstanden werden: auf der Sach-Ebene, als Selbstkundgabe, auf der Beziehungs-Ebene oder als Appell.

Bei der Kommunikation im Team ist es daher wichtig, dass Sie darauf achten, dass das Gesagte von den Teammitgliedern richtig verstanden wird.

Dadurch können Sie Missverständnissen und Konflikten vorbeugen.

Bei der Kommunikation in Konflikten ist es hilfreich, Ich-Botschaften zu formulieren. Sie können damit Ihre Bedürfnisse und Wünsche deutlich machen, ohne andere zu beschuldigen oder zu verletzen.

Wenn Ihnen ein Konflikt am Arbeitsplatz große Sorgen macht, sprechen Sie mit Ihrer Leitungskraft darüber oder mit einer anderen Person im Betrieb.

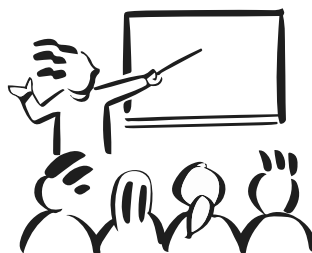
Holen Sie sich Unterstützung!

Gemeinsam lassen sich Lösungen für Ihr Problem finden.

Für gute Kommunikation am Arbeitsplatz ist es hilfreich, wenn die Teammitglieder geschult sind.

Sprechen Sie Ihre Leitungskraft an und fragen, ob Sie mit Ihrem Team an einem Kommunikations-Seminar teilnehmen können.

In dem Seminar lernen Sie, Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und auszudrücken. Sie können dort Schwierigkeiten in der Kommunikation besprechen und gemeinsam lösen.



Seminarleitung und Teilnehmende, die zuhören.

Mehr Informationen zur Gesundheit im Arbeitsleben

Auf den folgenden Internetseiten finden Sie weitere Informationen zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Außerdem gibt es Hinweise zu Unterstützungsangeboten für Beschäftigte.



Thema: Selbstfürsorge

Videos in leichter Sprache zu verschiedenen Gesundheitsthemen von dem Verband der Ersatzkassen e.V.

Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen & Entspannung
- Herzgesundheit
- Ernährung

Link: <https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64/>

Informationen zum Thema „Gefühle“ der Special Olympics Deutschland e.V.

Inhalte:

- Entspannungsübungen
- Innere Stärken in schweren Momenten
- Die Gesundheit von der Seele

Link: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/uebersicht-gesundheit/>

Informationsheft der Lebenshilfe: „Einfach entspannen. Das tut mir gut.“

Inhalte:

- Entspannung im Alltag
- Gute Gedanken im Kopf
- Techniken zum Entspannen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Übungen zum Nachmachen

Link: https://lebenshilfe-rlp.de/pdf/archiv/Entspannung_WEB.PDF

Informationen der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) für mehr Gesundheit und Bewegung am Arbeitsplatz

Inhalte:

- Informationsheft zur Gesundheit im Büro
- Faltblatt zu Bewegung im Büro

Link: <https://www.certo-portal.de/leichte-sprache/artikel/bestens-informiert-gesundheit-und-bewegung-in-buero-und-homeoffice-leichtesprache/>

Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit

Informationen der REHADAT-Literatur zum Arbeitsschutz und zur Arbeitssicherheit für Menschen mit Behinderungen

Inhalte:

- Tipps zur Sicherheit am Arbeitsplatz
- Infos zum Schutz der Gesundheit
- Regeln, die Unfälle und Krankheiten verhindern

Link: <https://www.rehadat-literatur.de/leichte-sprache/lebens-bereiche/arbeit/arbeits-schutz/>

Informationen der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) zum Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit für Menschen mit Behinderungen

Inhalte:

- Sauberkeit und Haut-Schutz für die Hände
- Hilfen für Gesundheit bei der Arbeit

Link: <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/medien-in-leichter-sprache-28792>

Umgang mit der Corona-Pandemie

Informationen über Corona in leichter Sprache

Inhalte:

- Wissen über Corona
- Nachrichten über Corona
- Alltag in der Corona-Zeit

Link: <https://corona-leichte-sprache.de/>

Wer hat dieses Handbuch gemacht?



Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)/

Behörde für Justiz und Verbraucherschutz (BJV)

Leitung: Prof. Dr. med. Volker Harth, MPH

Seewartenstraße 10, Haus 1, 20459 Hamburg, Deutschland

www.uke.de/arbeitsmedizin

Den Text für dieses Arbeitsheft haben Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem ZfAM geschrieben:

Ann-Christin Kordsmeyer

Ilona Efimov

Julia Lengen

Stefanie Mache

Volker Harth

Den Text für das Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache in der Schwierigkeitsstufe B1 hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl

Die Übersetzung des Textes in leicht verständliche Sprache hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl.

Der Text in leicht verständlicher Sprache wurde von Beschäftigten und Experten und Expertinnen aus Inklusionsbetrieben geprüft.

Sabine Wuttke hat das Arbeitsheft gestaltet.

Die Bilder in diesem Arbeitsheft sind von Björn von Schlippe.

OSTERKUS[S] in Hamburg hat das Arbeitsheft gedruckt.

Erscheinungstermin: Juni 2022 (1. Auflage)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

