

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

nach dem Abschluss der Analysephase sind wir mit großem Engagement in die **Umsetzungsphase** eingetreten. Im Mittelpunkt stehen zum einen die Kompetenzerweiterung der Belegschaft (Promotoren, Moderatoren, Leitung) und zum anderen die Erarbeitung von konkreten Lösungsvorschlägen. Dazu wurden verschiedene Gremien initiiert und bereits mit der Gruppendiskussion für Führungskräfte unter der Leitung von Herrn Hannemann sowie mit der Ausbildung von Moderatoren begonnen. Gesunde Grüße aus der Thulestraße senden Ihnen Sabine Peistrup und Anita Winkler

**Qualifizierung von Führungskräften** am 30.11.2012  
**Auftaktveranstaltung**

Frau Dr. Preußner-Moritz – ein gelungener Start, der äußerst zufriedenstellend ist. Von geschulten und engagierten Führungskräften hängt wesentlich die Nachhaltigkeit des Projektes ab. So positiv sah dann auch das Feedback der Teilnehmer aus. Die „HAPPY HOUR“ als „Hausaufgabe“ hat wohl jeden Teilnehmer positiv überrascht. Inhalte die vermisst wurden werden sicherlich bei den folgenden Terminen bearbeitet.

**Qualifizierung von Promotoren** am 13.12.2012  
**Auftaktveranstaltung**

Frau Dr. Preußner-Moritz – auch aus dieser Auftaktveranstaltung haben die Teilnehmenden positive Erfahrung mitgenommen. Die Promotoren waren sehr engagiert und voller Tatendrang. Von den zukünftigen Promotoren wurden aus jedem Träger jeweils 4 Personen zu Moderatoren ausgebildet. Diese sollen die zukünftigen Gesundheitszirkel moderieren. Diese Schulung fand am 10.01.2013 und 11.01.2013 statt.

**Gesundheitszirkel**

**Thema: Wertschätzung –**  
Moderator/innen Frau Schneemann, Herr Vogelgesang  
Sponsor Frau Bäumker

**Thema: Pausenkultur –**  
Moderatorinnen Frau Klawe, Frau Taubert  
Sponsor Frau Angermann

**Thema: Gesundheitstag –**  
Moderatorinnen Frau Jordan, Frau Höhn  
Sponsor Frau Peistrup

**Aktuelle Termine**

**Qualifizierung Führungskräfte**

- 14.02.2013
- 27.02.2013

**Qualifizierung Promotor/innen**

- 13.03.2013
- 21.03.2013

**Gruppendiskussion  
Führungskräfte**

- Nächster Termin: 14.03.2013

**Gesundheitszirkel**

- 18.02.2013
- 22.04.2013
- 17.06.2013

**Steuerungsrunde BGM**

4. Donnerstag im Monat  
Nächster Termin: 28.02.2013

**Gruppendiskussion  
Führungskräfte**

Auftakt am 09.01.2013

**1. Pausenkultur und Erholung**  
Sponsorin: Frau Angermann

**2. Wertschätzung, Rückmeldung &  
Anerkennung**  
Sponsorin: Frau Bäumker

**3. Führung, Transparenz, &  
Organisationsstruktur**  
Sponsor: Herr Zenker

Die „**HAPPY HOUR**“ – Ihre glückliche Stunde  
(für diejenigen, die an keinem der Seminare teilnehmen können)

### 1. Schritt: NEHMEN SIE SICH 5 MINUTEN AM TAG ZEIT

Überlegen Sie, wann Sie Zeit und Ruhe finden um sich kurz auf den bisherigen Tag zu besinnen. Sie sollten ungestört sein und Ruhe finden können, z.B. vor dem Einschlafen oder gleich nach der Arbeit, wenn Sie zu Hause ankommen.

### 2. Schritt: SICH SELBST WERTSCHÄTZEN

Lassen Sie den Tag gedanklich vorüber ziehen und überlegen sich folgendes:

- Was haben Sie gut gemacht?
- Wofür sind Sie dankbar?
- Was hat Ihnen gut getan?

### 3. Schritt: SCHREIBEN SIE

Notieren Sie sich Ihre positiven Gedanken, Gefühle über sich selbst. Schreiben Sie mind. 3 Aspekte auf, die Sie positiv über sich selbst sagen können. Am besten legen Sie sich ein kleines Büchlein an, in dem Sie alles notieren können.

### 4. Schritt: VERÄNDERUNG WAHRNEHMEN

Versuchen Sie die Happy Hour 4 Wochen konsequent in diesem Format durchzuführen und überlegen Sie, wie diese Übung Ihre Wahrnehmung auf sich selbst verändert.

### 5. Schritt: DRAN BLEIBEN

Behalten Sie diese Form der Selbstwertschätzung bei und versuchen es, flexibel in den Tag zu integrieren – insbesondere, wenn es Ihnen nicht gut geht:

- Sie sind genervt bzw. gereizt .....
- Sie haben einen Konflikt .....
- Sie sind erschöpft .....

**NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DIE DANKBAREN,  
DIE DANKBAREN SIND DIE GLÜCKLICHEN.**

## Die Referent/innen

Als Dozentin neu hinzugekommen ist **Frau Dr. Irene Preußner-Moritz**. Sie ist Diplom-Psychologin mit langjähriger Erfahrung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Frau Dr. Preussner-Moritz wird die Durchführung der Führungskräfte- und der Promotor/innen-Qualifizierungen übernehmen.

Weiterhin begleiten

**Frau Andrea Brandt** (Diplom-Ing.) und **Herr Veit Hannemann** (Dipl.-Politologe) die Gruppendiskussionen für Führungskräfte.

Die **Internetseite** zum Projekt wurde fertig gestellt. Unter

[www.rueckenwind-gesundhochdrei.de](http://www.rueckenwind-gesundhochdrei.de)

sollten Sie ab sofort alle Informationen rund um das Projekt finden. Ein öffentlicher Bereich informiert über das Projekt im Allgemeinen. Im internen Bereich sollen allen Mitarbeiter/innen Ergebnisse und weiteren Informationen zur Verfügung gestellt werden. Die Zugangsdaten dafür erhalten Sie bei Ihrem Träger oder im Projektbüro. *Leider ist es den Projektmitarbeiterinnen bisher nicht gelungen diese Seite auf dem angekündigten aktuellen Stand zu halten. Wir bitten um Ihr Verständnis und arbeiten an einer Verbesserung der Aktualität.*

## Zum Schluss

Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage, ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.  
*Sebastian Kneipp*

## Kontakt:

berliner STARthilfe e.V.  
Projekt *rückenwind* Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Thulestraße 42  
13189 Berlin  
Telefon: 030-22195882  
Fax: 030-22195884  
Email: pl-bgm@berlinerstarthilfe.de  
[www.rueckenwind-gesundhochdrei.de](http://www.rueckenwind-gesundhochdrei.de)

Das Programm „rückenwind - Für die Beschäftigten in der Sozialwirtschaft“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



EUROPÄISCHE UNION