

## Qualitätsfeld 2 Betriebliche Gesundheitsförderung

# Qualitätszirkel 2

Personal- und Qualitätsentwicklung in der pro multis gGmbH  
im Projekt „Lebensphasenorientiertes Qualitätsmanagement in Kindertageseinrichtungen“  
(LeQuaK)

**HGQM | Personal- und Organisationsberatung**  
**Barthstraße 11 | 33330 Gütersloh**  
**E-Mail: [info@hg-qm.de](mailto:info@hg-qm.de) | Fon: 05241-2189646 | Web: [www.hg-qm.de](http://www.hg-qm.de)**

## Q2 – Qualitätszirkel 2

Zeit	Inhalt	Anmerkung, Material
30'	Qualitätsfeldsystematik Q2	Reflexion der Ergebnisse aus dem Qualitätsteamtag (2er-Gruppe) und Ergebnisbesprechung im Plenum
40'	Genusstraining	Input Einzelübung Fragebogen und Genussbuch
40'	Soziogramm	Input (Flipchart); Einzelübung Reflexion im Plenum
Pause		
90'	Case Clinics	Input und Übung (2 Gruppen)
30'	Vorbesprechung Qualitätsteamsitzung	Q2 Qualitätsteamsitzung 2: <i>nach dem Qualitätsteamtag</i> Genusstraining und Genussbuch <i>Optional: Case Clinics oder Soziogramm (3. Teamsitzung)</i>

## Das Genusstraining

Was?	Wie gern?			Wie häufig?		
	Nicht	Etwas	Sehr	Nie	Selten	Oft
<b>1. Kontakt und Geselligkeit</b>						
Freunde/Bekannte/Verwandte besuchen						
Freunde/Bekannte/Verwandte einladen						
Mit den Kindern spielen						
Ein Restaurant/Café/Bar besuchen						
Telefonieren/chatten						
Tanzen gehen						
Ausflug machen mit Freunden/Bekanntem/ Familie						
Gesellschaftsspiele						
Bei einem Verein mitmachen						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						
<b>2. Hobbys</b>						
	Nicht	Etwas	Sehr	Nie	Selten	Oft
Fotografieren/Filmen						
Sammeln von Briefmarken						
Motorrad fahren						
Schach						
Modellbau						

Pflanzen züchten						
Malen/Zeichnen						
Töpfern						
Musik machen						
Gärtnern						
Computerspiele						
Kochen						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						
<b>3. Kultur und Bildung</b>						
	<b>Nicht</b>	<b>Etwas</b>	<b>Sehr</b>	<b>Nie</b>	<b>Selten</b>	<b>Oft</b>
Ins Konzert gehen						
Theater						
Ins Kino gehen						
Vortrag anhören						
Museum/Ausstellung besuchen						
Lesen						
Kurs zur Selbsterfahrung belegen						
Weiterbildungskurs						
Fremdsprache lernen						
Was mir noch einfällt:						
-						

-						
<b>4. Sport und Bewegung</b>						
	<b>Nicht</b>	<b>Etwas</b>	<b>Sehr</b>	<b>Nie</b>	<b>Selten</b>	<b>Oft</b>
Spazieren gehen/wandern						
Waldlauf/Jogging						
Tennis						
Schwimmen						
Reiten						
Radfahren						
Gymnastik/Aerobic/Pilates/Yoga						
Wassersport (Segeln, Rudern, Kanu...)						
Krafttraining						
Tischtennis						
Ballsport						
Wintersport						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						
<b>5. Naturerlebnisse und „Passivitäten“</b>						
	<b>Nicht</b>	<b>Etwas</b>	<b>Sehr</b>	<b>Nie</b>	<b>Selten</b>	<b>Oft</b>
Im Gras liegen						
Barfuß laufen						
Kräuter/Pilze sammeln						

Eine schöne Aussicht genießen						
Am Ofen/Feuer sitzen						
Sauna						
Bad nehmen						
Sonnenuntergang/-aufgang beobachten						
Im Wasser waten						
Eine gute Tasse Kaffee/Tee trinken						
Musik hören						
Sich massieren lassen						
In einem Straßencafé sitzen						
Was mir noch einfällt:						
-						
-						

**Auswertung:**

Schauen Sie sich nun bitte den ausgefüllten Bogen noch einmal an. Gibt es Dinge, die sie zwar gern, aber nur selten oder nie erleben? Sind Sie vielleicht auf Dinge gestoßen, die Sie schon immer gern einmal getan hätten, aber bisher immer wieder verschoben haben? Gibt es Tätigkeiten, denen Sie früher mit Spaß nachgegangen sind und die Sie gerne wieder aufgreifen würden? Bitte notieren Sie im Folgenden die angenehmen Dinge, die Sie in den nächsten Tagen/Wochen zum Ausgleich für Ihre Belastungen unternehmen möchten!

---



---



---



---

## **Genießen im Alltag: Der positive Tagesrückblick und das Genussbuch**

Legen Sie sich bitte ein kleines Notizheft für den positiven Tagesrückblick an. Bitte achten Sie in den kommenden Tagen einmal bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag. Darauf, was Ihnen Freude macht, was Sie als angenehm empfinden und genießen können. Das können besondere Ereignisse sein, wie etwa der seltene Besuch guter Freunde oder z.B. ein Theaterbesuch. Wichtiger aber noch sind die ganz alltäglichen kleinen Freuden, wie z.B. das angenehme Gefühl auf der Haut nach der morgendlichen Dusche oder ein schöner Sonnenuntergang, den sie beobachtet haben, oder der angenehme Geruch von frisch gemahlenem Kaffee. Bitte nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie an diesem Tag als angenehm erlebt haben. Wenn Ihnen ein Ereignis besonders negativ erscheint, können Sie sich an dem kleinen Büchlein zum „positiven Tagesrückblick“ erfreuen, indem Sie in diesem blättern und auf die angenehmen Ereignisse zurück blicken und sich bewusst ein solches Ereignis schaffen.

## **Mein soziales Netzwerk**

### **„Wer seine Netze nicht pflegt, braucht sich über mangelnden Ertrag nicht zu wundern“ (Fischer-Weisheit)**

Die folgende Übung basiert auf der Methode des Soziogramms. Das Soziogramm geht zurück auf die Arbeiten von J. Moreno (u.a. dargelegt in: Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft, 1974). Moreno entwickelte eine eigene Wissenschaft sozialer Beziehungen und sozialer Entwicklungsgesetze. Beim Soziogramm handelt es sich um eine Methode, mit der sich die Beziehungen in einer Gruppe systematisch darstellen lassen. Auf diesem Weg werden nicht offensichtliche Dynamiken in einem Netzwerk, wie z.B. Anziehung und Abstoßung, Nähe und Abstand sichtbar gemacht. Dies hat zum Ziel, die Beziehungen in Ihrem eigenen Leben deutlicher wahrzunehmen, was Klärungs- und Entscheidungsprozesse ermöglicht und unterstützt.

Ziel der folgenden Übung ist es, eine gründliche Bestandsaufnahme der Art und der Qualität Ihrer Beziehungen zu vorzunehmen. Zur Vorbereitung der Visualisierung listen Sie bitte zunächst sämtliche Menschen, die Ihnen wichtig erscheinen (Familie, Verwandte, Freunde, Nachbarn, Freizeit, Familie, Verwandte, Arbeit). Dies können und sollen auch Personen sein, die sie nicht mögen.

Beginnen Sie anschließend die Visualisierung Ihrer Kooperationsbeziehungen, indem Sie sich selbst in der Mitte eines weiteren Blatts (z.B. in Form eines Kreises) eintragen.

Tragen Sie anschließend die von Ihnen aufgelisteten Menschen nach folgenden Kriterien ein:

- Mit einem Kreis symbolisieren Sie einen weiblichen Personen; mit einem Dreieck einen männliche Personen
- Mit der Größe des Kreises/Dreiecks markieren Sie die Bedeutung der Person (wichtig – unwichtig)

- Mit der gewählten Nähe zu Ihrer eigenen Position markieren Sie die von Ihnen empfundene Nähe oder den Abstand zur Person (Nähe – Distanz)
- Die Qualität der Beziehung zu der Person markieren Sie bitte mit (+) = gute Arbeitsbeziehung; (-) = schlechte Arbeitsbeziehung; (+/-) = ambivalente Arbeitsbeziehung; (0) = neutrale Arbeitsbeziehung

## Auswertung und Entwicklung des sozialen Netzes

Leitfragen:

1. Zu welchen Personen aus Ihrem Netz möchten Sie den Kontakt gern verstärken? Welche Möglichkeiten sehen Sie hierfür?
2. Mit welchen läuft die Zusammenarbeit gut, mit wem schlecht? Welche Erklärungen geben Sie sich hierfür? Was könnten Sie an der Beziehung verändern?

Nun geht es um Weiterentwicklung Ihres sozialen Netzes. Der erste Schritt hierzu ist die Visualisierung des Zielzustandes.

Im Sinne einer Neuorientierung macht es Sinn die Beziehungen zu stärken, die Sie entlasten und die, die sie belasten zu schwächen. Bei der Erstellung des sozialen Netzes der Zukunft (Soll-Zustand) helfen Ihnen die folgenden Anhaltspunkte:

1. Welche Beziehungen möchten Sie neu aufbauen, ausbauen, abbauen?
2. Wie sieht ein solches neues Soziogramm aus?
3. Welche Möglichkeiten sehen Sie, neue Kontakte zu knüpfen bzw. gewünschte zu verstärken oder zu verändern? Machen Sie sich hierzu Notizen.
4. Zeichnen Sie es auf!

## Fallarbeit (Case Clinic) – Eine Methode zur kollegialen Beratung

Fallarbeit (Case Clinic) ist ein systematischer Prozess der Reflexion, der dazu befähigen möchte, Herausforderungen des Alltags kreativ anzugehen und an dem Prozess der Problembewältigung persönlich zu wachsen.

Fallarbeit führt eine Gruppe durch einen Beratungsprozess, in dem ein Fallgeber ein aktuelles, konkretes und akutes Anliegen präsentiert, bei dem er eine Schlüsselposition einnimmt. Die anderen Gruppenmitglieder begeben sich in eine Helfer- und Beraterrolle.

**Zur effektiven Fallbearbeitung ist der folgende Leitfaden stringent einzuhalten.**

**Zeitraumen: 70 Minuten pro Beratungsrunde – 4-5 Personen pro Gruppe**

(1)	2 Min	Fallgeber und Zeitnehmer auswählen
-----	-------	------------------------------------

(2)	10 Min	<p><b>Zielbeschreibung durch den Fallgeber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Aktuelle Situation</u>: Worum geht es? Welche Umstände verdeutlichen die Problemstellung, die Du bearbeiten möchtest?</li> <li>• <b>Wie fühlt es sich an: Worin liegt Deine Herausforderung? Was musst Du loslassen und lernen?</b></li> <li>• Dein <u>Ziel</u>: Was möchtest Du erreichen oder kreieren?</li> <li>• <u>Hilfe</u>: Wobei brauchst Du Hilfe und zusätzlichen Input?</li> </ul>
(3)	2-3 Min	<p><b>Die Berater stellen klärende Fragen, falls notwendig</b></p>
(4)	2-3 Min	<p><b>Stille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was habe ich gehört? Welche <u>Bilder</u>, <u>Gefühle</u> und <u>Fragen</u> kommen jetzt in mir hoch?</li> </ul>
(5)	10 Min	<p><b>Spiegeln durch jeden einzelnen Berater</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche <u>Bilder</u>, <u>Emotionen</u> und <u>Fragen</u> kommen jetzt in mir hoch?</li> <li>• Der Fallgeber <u>reflektiert</u> über die Bilder und Emotionen, die der Fall hervorgebracht hat</li> </ul>
(6)	25 Min	<p><b>Produktiver Dialog und Brainstorming für Lösungsansätze durch alle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berater stellen <u>Fragen</u>, um das Verständnis zu vertiefen</li> <li>• Produktiver Dialog: Konversation zur <u>gemeinsamen</u> Entwicklung von Lösungsansätzen zu entwickeln</li> </ul>
(7)	10 Min	<p><b>Abschließende Bemerkungen durch die Berater</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Worin liegt der Kern der Problemstellung, den es zu bearbeiten gilt? [Diagnose]</li> <li>• Welche Lösungen / Handlungsschritte schlage ich vor?</li> </ul>
(8)	5 Min	<p><b>Abschließende Bemerkungen durch den Fallgeber</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche neuen Einsichten bieten mir die Lösungsvorschläge?</li> <li>• Wie kann ich diese Ideen für meinen weiteren Weg nutzen/kombinieren?</li> <li>• Meine nächsten Schritte</li> <li>• Vielen Dank an die Runde!</li> </ul>

Quelle: Presencing Institute 2009 (www.presencing.com)

**Arbeitsblatt: HGQM-Qualitätsfeldsystematik Betriebliche Gesundheitsförderung**  
(Qualitätszirkel, Qualitätsteamtag und Qualitätsteamsitzung)

	<b>HGQM- Qualitätsdimensi on</b>	<b>Qualitätsindikatoren</b>	<b>Ausformulierung in Bezug auf den Arbeitsprozess</b>
<b>Ziel</b>	Ergebnisqualität		
<i>Qualitätsebene:</i>			
<b>Haltung</b> (Warum?)	Haltungsqualität		
<b>Kompetenz</b> (Wie?)	Professionsqualität		
<b>Interaktion</b> (Was?)	Kooperations- und Beziehungsqualität		
<b>Struktur</b> (Wo?)	Struktur- und Sachqualität		

<b>Methoden und Maßnahmen</b>			
---------------------------------------	--	--	--