



Quelle: Tagung „Achtsamkeit als Ressource für eine nachhaltige Personal- und Unternehmensentwicklung“ in Essen  
– mit freundlicher Genehmigung des Zeichners

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

achtsam mit sich und der Umwelt zu sein, ist eine gute und einfache Methode, die Welt und sich selbst besser wahrzunehmen. Auch können Übungen der Achtsamkeit durch Entspannung den empfundenen Stress senken. Eine einfache Methode für jeden Mann und jede Frau. Dies ist auch ein Ergebnis des Projektes „Wandel gestalten – Demografie, Qualifizierung und Gesundheit im Maschinenbau“ bei der Heidelberger Druck AG. Bei diesem Projekt wurde innerhalb der „Demografiearena“ – einer Ausstellung rund um das Thema Arbeitsfähigkeit - ein Raum der Stille eingerichtet. Alle Beschäftigten wurden in dieser interaktiven Ausstellung zu den einzelnen Stockwerken des Hauses der Arbeitsfähigkeit qualifiziert und lernten im Stockwerk Gesundheit jenen Raum der Stille kennen. Dies war für die meisten Maschinenbauer von der Werkbank zuerst sehr befremdlich, wurde aber immer wieder als eine besondere, gute und nachhaltige Erfahrung betont.

Es ist wichtig, eine solche Methode kennenzulernen, um zu entscheiden, ob und wie sie für den Alltag gewinnbringend genutzt werden kann. Im Rahmen einer Tagung des vom BMBF geförderten Projektes „Ressourcenschonendes Arbeiten in der industriellen Forschung und Entwicklung (Refo)“ wurden gute Beispiele achtsamkeitsbasierter Methoden und Programme in deutschen Unternehmen vorgestellt und diskutiert. Auch hier konnte das IAF die Erfahrungen der Heidelberger Druck AG einbringen. 25 ExpertInnen entwickelten Ende September in Essen gemeinsam mit den Projektpartnern - Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte und dem Institut für angewandte Innovationsforschung an der Uni Bochum - weitere Möglichkeiten für ein ressourcenschonendes Arbeiten. Wir sind gespannt auf die weiteren Ergebnisse dieses Projektes.

Herzlichst

*Tobias Reuter*  
Tobias Reuter

*Marianne Giesert*  
Marianne Giesert

*Anja Liebrich*  
Prof. Dr. Anja Liebrich

Inhalte des Newsletters:

- **Arbeitsfähigkeit – gesellschaftliche und politische Anforderungen im Wandel der Zeit**
- **3. Mainzer Konferenztage vom 16.-18.11.2015**
- **Überstunden erhöhen Schlaganfallrisiko**
- **Terminankündigung Bredstetter Workshop**
- **Mainzer Kamingsgespräche zur Demografiewoche Rheinland-Pfalz am 04.11.2015**
- **Sylter Inseltreffen**
- **Neuartige und clevere Ideen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz – der Deutsche Arbeitsschutzpreis**
- **Personalia: Berufung von Dr. Anja Liebrich**
- **Die nächsten Termine**

### **1. Arbeitsfähigkeit – gesellschaftliche und politische Anforderungen im Wandel der Zeit – 3. Mainzer Konferenztage vom 16.-18.11.2015**

Bruno Zwingmann eröffnet die dritten Mainzer Konferenztage mit einem spannenden Referat. Wir freuen uns ganz besonders, ihn auf dieser Tagung bei uns begrüßen zu dürfen. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz, Arbeitsgestaltung und Ergonomie. In seinem Vortrag wird er die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit im Kontext gesellschaftlicher und politischer Entwicklungen aufzeigen. Hier fließen auch seine internationalen Erfahrungen als Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit e.V. (BASI) mit ein. Bruno Zwingmann organisiert alle zwei Jahre mit seinem Team die größte internationale Messe Arbeitsschutz+Arbeitsmedizin in Düsseldorf.

Bei den dritten Mainzer Konferenztagen kooperieren wir wieder mit dem österreichischen Gesundheitsministerium, vertreten durch Herrn Dr. Franz Pietsch. Neben den Expertinnen und Experten aus der Politik erwarten Sie auf dieser Tagung auch Referenten aus der Wissenschaft, den Gewerkschaften sowie der betrieblichen Praxis.

Die 3. Mainzer Konferenztage finden von 16.-18.11.2015 mit dem Thema „Arbeitsfähigkeit gestern – heute – morgen“ in Mainz statt. Es sind noch Plätze frei. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

[Hier gelangen Sie zum ausführlichen Programm und den Anmeldeinformationen.](#)

### **2. Überstunden erhöhen Schlaganfallrisiko**

Wer regelmäßig Überstunden macht unterliegt einem erhöhtem Schlaganfallrisiko. Dies zeigt eine aktuelle Studie, die in der englischen medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde. In dieser Studie wurden diverse gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren wie Bluthochdruck oder den Verzehr von Alkohol berücksichtigt. Der Vergleich zwischen Vielarbeitern und Arbeitern mit einer Wochenarbeitszeit von 35 bis 40 Stunden zeigte, dass Menschen,

- die 41 bis 48 Stunden in der Woche arbeiteten, ein zehn Prozent erhöhtes Schlaganfallrisiko aufwiesen,
- die 49 bis 54 Stunden arbeiteten, ein 27 Prozent erhöhtes Risiko und
- wer mindestens 55 Stunden arbeitete, hatte ein sogar um 33 Prozent erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Insgesamt besaßen Männer und Frauen das gleiche Risiko eines Schlaganfalles.

[Hier gelangen Sie weiteren Informationen über die Studie bei Spiegel online.](#)

### **3. Traum statt Trauma – Bredstetter Workshop am 18.11.2015**

„Traum statt Trauma – Betriebe und Beschäftigte auf dem gemeinsamen Weg zur „Neuen Qualität der Arbeit“ – unter diesem Motto laden die Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein, der Handwerker-Fonds Suchtkrankheit sowie der Fachverbund Betriebliche SuchtArbeit am 18.11.2015 zum Bredstetter Workshop in Breklum ein. In diesem Jahr wird der Frage nachgegangen, was Betriebe und die Beschäftigten tun können, damit dieser Weg Wirklichkeit wird.

Sie erfahren in der Veranstaltung, was Betriebe für ihre Mitarbeiter/-innen tun können und welche Möglichkeiten die Beschäftigten selbst haben. Es wird der Frage nachgegangen, „was ist gute Arbeit?“ und gute Praxis vorgestellt, bspw. mit dem Heinrich Sengelmann Krankenhaus, das für den guten Umgang mit den Beschäftigten ausgezeichnet wurde.

[Weitere Informationen zu dieser interessanten Tagesveranstaltung finden Sie hier.](#)

### **4. Mainzer Kamingespräche zur Demografiewoche Rheinland-Pfalz am 04.11.2015**

„Wir werden immer älter und bleiben länger gesund. Gleichzeitig kommen weniger Kinder zur Welt. Dadurch verändert sich die Bevölkerung in Rheinland-Pfalz: Sie wird weniger, älter und – vor allem durch Zuwanderung aus dem Ausland - auch vielfältiger. Dieser demografische Wandel hat Auswirkungen auf fast alle Lebensbereiche und ist Herausforderung und Chance zugleich.“ So ist es zu lesen auf dem Internetauftritt des Landes Rheinland-Pfalz. Auch wir beteiligen uns an dieser Diskussion, vor allem bei Themen rund um Veränderungen in der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Am 04.11.2015 findet im Rahmen der Demografiewoche der Auftakt unserer Veranstaltungsreihe „Mainzer Kamingespräche“ mit dem Thema „Arbeitsfähig in die Zukunft“ statt. Als Gastgeber lädt

Tobias Reuter ein, sich in einer angenehmen Gesprächsrunde vor unserem warmen Kamin über Herausforderungen und Chancen auszutauschen.

Alle Aktiven oder Interessierten am Betrieblichen Gesundheits- und Arbeitsfähigkeitsmanagement laden wir herzlich ein! Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch.

[Hier können Sie sich online anmelden.](#)

## 5. Sylter Inseltreffen

Rupert Felder, Senior Vice President Global HR bei der Heidelberger Druckmaschinen AG, der weltweit größten Fabrik für Druckmaschinen, wird gemeinsam mit dem Gesamtbetriebsratsvorsitzenden Reiner Wagner auf unserer Tagung vom 01. - 04. Dezember in Westerland/Sylt über die großen Herausforderungen im Unternehmen mit dem demografischen Wandel berichten. Wir freuen uns sehr, dass Sie hautnah erleben können, das es gelingen kann, trotz vieler Restrukturierungsprozesse erfolgreich „am Ball zu bleiben“. Haben Sie Interesse mehr darüber zu erfahren?

[Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich gleich anmelden!](#)

## 6. Neuartige und clevere Ideen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz – der Deutsche Arbeitsschutzpreis

Es gibt sie, die guten Beispiele des Arbeitsschutzes und der Gesundheitsförderung. Alle zwei Jahre werden solche besonderen betrieblichen Konzepte für den Deutschen Arbeitsschutzpreis nominiert. Am 18. September wurden die Finalisten mit ihren guten Ideen in den Kategorien „technische Lösungen“ sowie „organisatorische Lösungen“ für jeweils „kleine und mittständische Unternehmen“ sowie „Großunternehmen“ bekannt gegeben.

Mitmachen lohnt sich: Mit einem Preisgeld von insgesamt 40.000 Euro werden die vier Gewinner dabei unterstützt, ihr Engagement fortzuführen. Mitmachen können neben Unternehmen auch Einzelpersonen, Vereine, Schulen und Non-Profit-Organisationen.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

## 7. Personalia: Berufung von Dr. Anja Liebrich an FOM Hochschule für Oekonomie und Management

Ab diesem Wintersemester wird Dr. Anja Liebrich, geschäftsführende Gesellschafterin der IAF, als Professorin für Wirtschaftspsychologie an die FOM Hochschule für Oekonomie und Management berufen. Sie vertritt ihr Lehrgebiet am Hochschulstandort Nürnberg in unterschiedlichen Bachelor- und Masterstudiengängen. Am 05.10.2015 wurde ihr die Ernennungsurkunde von Frau Prof. Dr. Ingrid Eumann, Vize-Kanzlerin der FOM, in feierlichem Rahmen in Nürnberg verliehen.

Wir freuen uns, dass Sie neben Ihrer Professur auch weiterhin für die IAF tätig sein und somit auch in Zukunft zur Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis beitragen wird.



*Reiner Hager, Geschäftsleiter der FOM Hochschule in Nürnberg, Prof. Dr. Ingrid Eumann, Vize-Kanzlerin der FOM, Prof. Dr. Anja Liebrich und Prof. Dr. Harald Kupfer, Gesamtstudienleiter der FOM Hochschule in Nürnberg*

## 8. Die nächsten Termine

### November 2015

03.-06.11.2015	<a href="#"><u>Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach (AFCoach) im BEM (Grundlagenschulung), Mainz</u></a>
04.11.2015	<a href="#"><u>Kamingespräch: Arbeitsleben 2025: Gastgeber: Tobias Reuter, Mainz.</u></a>
10.-11.11.2015	<a href="#"><u>Führung - eine gesundheitsfördernde Ressource, Mainz</u></a>
16.-18.11.2015	<a href="#"><u>3. Mainzer Konferenztage, Mainz</u></a>
18.-20.11.2015	<a href="#"><u>De-Mobbing – Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag, Mainz</u></a>
23.-25.11.2015	<a href="#"><u>Rhetorik I, Mainz</u></a>
25.-26.11.2015	<a href="#"><u>Einfacher gesagt als getan: Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastung, Nürnberg</u></a>

### Dezember 2015

04.-06.12.2015	<a href="#"><u>Sylter Inseltreffen - Von den Besten lernen! Westerland, Sylt</u></a>
----------------	--

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer (06131) 6039840 oder E-Mail-Adresse: [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com)  
Sie finden uns im Internet unter [www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de](http://www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de) und auf Facebook unter [www.facebook.com/IAFInstitut](http://www.facebook.com/IAFInstitut).

Sie möchten keine Newsletter mehr erhalten? Bitte melden Sie sich unter der E-Mail-Adresse [newsletter@arbeitsfaehig.com](mailto:newsletter@arbeitsfaehig.com) mit dem Hinweis - kein Newsletter - ab.

IAF Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH  
- Giesert, Liebrich, Reuter -  
Fischtorplatz 23  
55116 Mainz

