

weiter...

Das WBS Magazin

Prävention

Neue Ansätze in der Gesundheitsförderung

WBS Standort München-Süd

IT- und Technikkompetenz für der Isar-Metropole

Branchenreport Logistik

Eine Branche in Bewegung

Work-Life-Balance

Den Erfolg vordenken
Mentales Training

GESUNDHEIT



Wege aus der Krise

Das Leben in die Hand nehmen

Die wichtigste Ressource im Unternehmen pflegen

Gesunde Mitarbeiter

Expertengespräch

Angst kann man verlernen

04



Titelthema Gesundheit

11



Branchenreport Logistik

18



Vorbeugen ist besser als Heilen

- 04 Titelthema Gesundheit**
 - Wege aus der Krise:**
Das Leben selbst in die Hand nehmen
 - 08 Die wichtigste Ressource im Unternehmen:**
gesunde Mitarbeiter
 - 26 Expertengespräch: Angst kann man verlernen**

- 11 weiter... sehen**
Branchenreport Logistik

- 14 weiter... lernen**
Pflegehelfer: eine Arbeit mit Herz und Seele

- 17 weiter... vorgestellt**
Heinrich Kronbichler, Vorstand der WBS TRAINING AG

- 18 weiter... denken**
Vorbeugen ist besser als Heilen
Gesundheitsförderung und Prävention

- 20 Kurzmeldungen Wirtschaft & Arbeitsmarkt**

- 21 WBS vor Ort: München Süd**
IT- und Technikkompetenz für die Isar-Metropole

- 24 WBS vor Ort: Mönchengladbach**
Kurzporträt

- 25 Immer gut unterwegs: FIRST Business Travel**

- 26 Expertengespräch mit Dirk W. Eilert**
Angst kann man verlernen

- 28 weiter... kommen**
Die Erfolgsgeschichte von Kathleen Liebschner

- Work-Life-Balance**
- 29 Lernen Sie jonglieren!**
- 30 Denken Sie sich zum Erfolg: mentales Training**

- 31 weiter... lesen**
„Gesundheit, Erfolg und Erfüllung“
von Anna Maria Pircher-Friedrich und
Rolf Klaus Friedrich

- 32 weiter... aktuell**
Neues bei der WBS TRAINING AG

Liebe Leserin und lieber Leser,

bleiben Sie gesund! Oft hören wir diesen Satz, als Glückwunsch bei Geburtstagen, wenn gerade eine Erkältungswelle die Runde macht oder der Stress überhand zu nehmen droht. Doch wie bleibt man eigentlich gesund?

Bewegung und gesunde Ernährung sind häufige Ratschläge, und dennoch beherzigen sie viele nicht. Warum dies so ist und was es uns so schwer macht, gesund zu bleiben, dies ist das Thema der Ihnen vorliegenden Ausgabe von „weiter...“



Das Leben in unserer hochentwickelten Welt dreht sich gewöhnlich schnell und scheinbar unaufhaltsam: Erreichbarkeit rund um die Uhr, beruflicher und privater Termindruck, jeden Tag neue Herausforderungen, die Angst etwas nicht richtig zu machen oder die Suche nach Orientierung.

Dabei geht uns etwas Wesentliches verloren: Das Innehalten, Nachdenken,

sich Zeit für Menschen und Entscheidungen zu nehmen – dies fällt uns zunehmend schwerer. Die Generation „E-Mail“, „Blackberry“ oder gar „Twitter“ hat den Drang, sekundlich auf dem Laufenden gehalten zu werden. Doch zu welchem Preis? Der Akku eines jeden elektronischen „Helferleins“(!) ist – mit der Steckdose verbunden – in kurzer Zeit aufzuladen. Doch wo bleibt unsere persönliche Ladung an Energie? Dass die Gesundheit eines Menschen das wertvollste Gut darstellt, wird vielen erst dann bewusst, wenn sich das Wohlbefinden trübt und man aufhört „zu funktionieren“.

Bewusst zu leben ist ein möglicher Ansatz, um gut vorbereitet in den Alltag zu starten. Dazu gehören Freude an den kleinen Dingen des Lebens, Reflexion der eigenen Handlungen, Wertschätzung für die Mitmenschen und ihre Umwelt.

Entschleunigen Sie Ihr Leben, es tut Ihnen gut!

Viel Spaß bei der Lektüre und bleiben Sie uns verbunden.

Ihr Heinrich Kronbichler
Vorstand

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'H. Kronbichler'. The signature is fluid and cursive.

Einladung zum Feedback

Liebe Leserin, lieber Leser, auch in dieser Ausgabe des WBS Magazins weiter... erwarten Sie Beiträge und Berichte über Personalentwicklung und Weiterbildung, über Arbeitsmarktchancen und Möglichkeiten für die persönliche Qualifizierung und über die WBS TRAINING AG.

Über die vielen positiven Reaktionen, die uns erreicht haben, freuen wir uns und laden Sie weiterhin herzlich ein, uns Ihre Kritik, Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge mitzuteilen.

Haben Sie Fragen? Was würden Sie gerne in einer künftigen Ausgabe von weiter... lesen? Schreiben Sie uns: redaktion@wbstraining.de

Impressum

weiter... Das WBS Magazin
Ausgabe 2/2009
ISSN 1865-150X

Herausgeber

WBS TRAINING AG,
Mariendorfer Damm 1–3, 12099 Berlin
www.wbstraining.de

Verantwortlich für den Inhalt

Maziar Arsalan, WBS Marketing
Maziar.Arsalan@wbstraining.de

Redaktion

Barbara Maria Zollner, München – Berlin
Mitarbeit Galina Gostrer
www.zinnober-abc.com

Gestaltung/Layout

Ulrike Holtzem, München – Berlin
www.ulrike-holtzem.de

Fotos

creativ collection/Ulrike Holtzem (Titel), Carlos Quandt/Fotolia (2/4), Christian42/Fotolia (2/13), Barbara Dudzinska/Fotolia (2/20), Die Hoffotografen (3/17), Galina Barskaya/Fotolia (5), diego cervo/Fotolia (5/26), moodboard/Fotolia (5), bilderbox/Fotolia (6), FotoliaXIV/Fotolia (7), Andres Rodriguez/Fotolia (8), Sven Hoppe/Fotolia (9), Nik/Fotolia (9), Michael Röhrich/Fotolia (10), Yuri Arcurs (10), Reinhold Ratzer/Fotolia (11), William Messing/Fotolia (12), endostock/Fotolia (12/19), Monkey Business/Fotolia (13), Esther Hildebrandt/Fotolia (13), Wolfgang Schmidt (14/15/16), Lucky Dragon/Fotolia (18), Jean-Marie Maillet/Fotolia (18), ant236/Fotolia (20), Anke Horn/pixelio (21), Hans-Friedrich Fuge/Fotolia (21), Katja Sucker/Fotolia (21), Jürgen Effner/Fotolia (21), Ingrid Ruthe/pixelio (21), Ulrike Holtzem (22/29), Riess FotoDesign (22/23), MGGMG GmbH Mönchengladbach (24), Volker Tietze (24), privat (27), Anja Böhm (28), Günther Menzl/Fotolia (29), Otmar Smit/Fotolia (29), photocreo/Fotolia (30), bellemedia/Fotolia (31), Srdjan Srdjanov/Fotolia (31), WBS

Erscheinungsweise
2 x jährlich

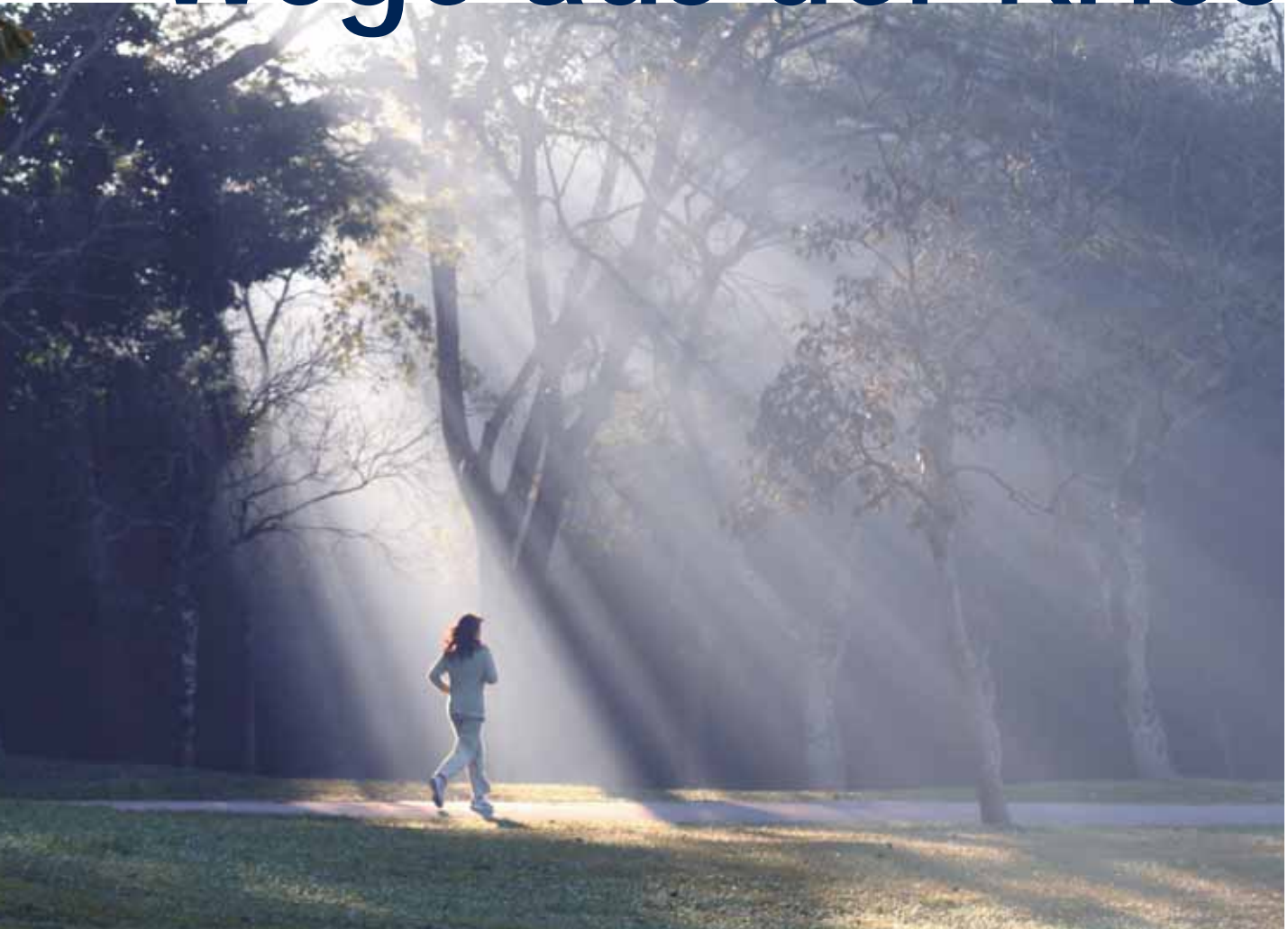
Anzeigen

Ulrike Holtzem, München – Berlin
mail@ulrike-holtzem.de

Zahlreiche Alltagsbeschwerden wie Magenschmerzen, Rückenprobleme oder dauernde Müdigkeit sind Warnsignale: Chronische Überlastung, manchmal auch Unterforderung, lang anhaltende Unzufriedenheit und das Gefühl von Ausgeliefertsein machen auf die Dauer krank. Viele ignorieren die Warnsignale des Körpers, bis ein Zusammenbruch eine Denkpause erzwingt: Krisen sind schmerzhaft, doch sie eröffnen die Chance zu einer Neuorientierung. Und wer sich frühzeitig Unterstützung sucht, findet leichter zu neuem Wohlbefinden.

Von Gunda Achterhold

Wege aus der Krise



Ganz plötzlich ging gar nichts mehr. Mitten im Vortrag hatte Silvie Braun auf einmal ein Black-out und wusste nicht weiter. Nach zwanzig Jahren als erfolgreiche Unternehmensberaterin, unzähligen Präsentationen und Projekten streikten Körper und Seele. Sie konnte die Veranstaltung nicht zu Ende führen. Diagnose: Burn-out. Wie Silvie Braun leiden immer mehr Menschen unter akuten Erschöpfungszuständen, die mit erheblichen körperlichen wie psychischen Beeinträchtigungen verbunden sind. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, zu hoher Blutdruck – Stress und chronische Überlastung äußern sich bei jedem anders. Doch die Krise kommt nicht über Nacht, es ist immer ein schleichender Prozess. „Wenn die Verzweigung sich zeigt“, formulierte es der dänische Philosoph und Theologe Kierkegaard, „dann erweist es sich, dass der Mensch verzweifelt war.“

leidet und man lieber die Reißleine ziehen sollte? „Es gibt einen ganz individuellen Punkt, an dem jemand sagt: Jetzt reicht's mir!“ stellt Kompetenzberater Bernhard Miltner fest. Er plädiert dafür, Krisen nicht als etwas Bedrohliches zu sehen, sondern seelische, geistige oder körperliche Beschwerden als ein überlebensnotwendiges Warnsystem zu verstehen.



„Ich fühlte mich zwar ständig überfordert, aber ich habe diese innere Stimme weggeschoben, ausgeblendet, und mich immer wieder zusammengenommen.“

„Bei mir hat es sich über anderthalb Jahre hingezogen“, erzählt Silvie Braun rückblickend. Lange schon stieß sie an ihr Limit, jonglierte vier, fünf große Projekte zur gleichen Zeit und arbeitete bis zum Anschlag. „Ich fühlte mich zwar ständig überfordert, aber ich habe diese innere Stimme weggeschoben, ausgeblendet, und mich immer wieder zusammengenommen.“ Ein gerissenes Kreuzband hier, eine gebrochene Hand dort – dass die häufigen Verletzungen mit ihrer wachsenden Unkonzentriertheit zu tun haben könnten, fiel der sportlichen Beraterin gar nicht auf. Im Job funktionierte sie schließlich noch eine ganze Weile gut. Doch die Symptome verstärkten sich, und sie zog sich privat immer stärker zurück. „Am Ende war es schon anstrengend, einen Kochtopf auf den Herd zu stellen.“ Die Depression zog sich wie ein dunkler Mantel um sie herum und führte zum Zusammenbruch.

Vielfache Ursachen für das Burn-out-Syndrom

Nicht nur Überforderung, auch Angst vor dem Verlust der Arbeit, unangenehme Kollegen oder ein herrschsüchtiger Chef können dazu führen, dass die Arbeit zur chronischen Belastung wird. Immerhin fühlen sich drei Viertel aller Arbeitnehmer in Deutschland ihrem Job wenig verbunden und machen Dienst nach Vorschrift. Das belegt der Engagement-Index der Unternehmensberatung Gallup in schöner Regelmäßigkeit Jahr für Jahr. Doch wann wird es so schlimm, dass die Gesundheit

„Unter Druck verharren viele erst einmal, sie werden starrer und zwingen sich auszuhalten“, so Miltner. Doch wer ein Unbehagen übergehe, dem schlage es sprichwörtlich auf den Magen – ein ebenso anstrengender wie hilfreicher Prozess. „Leider erst, wenn Probleme handfest werden und den Alltag beeinträchtigen, tun Menschen etwas dagegen.“

Auch Brigitte Mayer war lange Zeit fest entschlossen, die Sache durchzustehen. Mit 52 Jahren hatte sie als Personalsachbearbeiterin in einer neuen Firma angefangen. Eine Kollegin mit gutem Draht zum Chef machte ihr von Anfang an das Leben schwer. „Mit über fünfzig überlegt man sich gut, ob man aufhört oder nicht“, stellt die

heute 56-Jährige fest. „Außerdem habe ich mich mit allen anderen gut verstanden und die Arbeit hat mir Spaß gemacht.“ Nach dem zweiten Hörsturz machte die Münchenerin trotzdem Nägel mit Köpfen. Nach vier Jahren kündigte sie – jedoch nicht ohne sich frühzeitig eine Alternative zu suchen. Unterstützt von der Bundesagentur für Arbeit absolviert sie eine Ausbildung zur Pflegehelferin. Dennoch fährt sie zweigleisig und sucht auch in ihrem alten Beruf nach einer neuen Stelle. Das letzte Vorstellungsgespräch verlief für sie positiv. „Ich bin jetzt ganz relaxt“, sagt Brigitte Mayer mit frohgemuter Stimme. „Denn es stehen mir auch andere Wege offen.“

Ist Kündigung die Lösung?

Eine Kündigung kann ein notwendiger Schritt sein, um die innere Balance wieder zu finden, muss es aber nicht. „Wer überstürzt kündigt, ohne die Situation aus vielfältigen Blickwinkeln zu betrachten, nimmt sein Problem mit und wird im nächsten Job wieder Schwierigkeiten haben“, stellt die Münchener Beraterin und „Mutmacherin“ Ulrike Bergmann fest. „Ich habe häufig erlebt, dass ich mit Klienten im Gespräch neue Perspektiven entwickelt habe, sie schließlich doch an ihrem alten Platz geblieben sind – und trotzdem sehr viel zufriedener waren.“ Etwa, weil sie im Coaching festgestellt haben, dass ihr Job nicht nur furchtbar ist, sondern durchaus angenehme Seiten zu bieten hat. Eine neue Sichtweise mit erheblichen Folgen. „Wenn ich anfangs etwas zu verändern, mich anders zu verhalten, verändert sich automatisch auch das Umfeld“, so die Expertin für Ziele.

Wie entscheidend es ist, in persönlichen Krisenzeiten neue Ziele zu entwerfen und das Heft wieder in die Hand zu nehmen, beobachtet auch Outplacementberaterin Ortrun Wagmann. Sie begleitet ehemalige Mitarbeiter/-innen eines großen Konzerns über eine Phase von anderthalb Jahren hinweg, in der sie sich beruflich neu orientieren. In vielen Fällen ist es ein eher unfreiwilliger Schritt.

„Dennoch geht es vielen von ihnen schon mit dem Übergang in eine Transfergesellschaft gesundheitlich erheblich besser, sie schlafen wieder durch, sind weniger nervös und fassen neue Zuversicht – schon deshalb, weil wichtige Entscheidungen getroffen sind und jetzt etwas passiert“, sagt Ortrun Wagmann. Einer ihrer Klienten berichtet: „Ein Vierteljahr habe ich gebraucht, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Dann habe ich in der Beratung ganz neue Facetten und Fähigkeiten wahrgenommen, die bislang offenbar verschüttet waren. Ich habe zum Beispiel festgestellt, dass ich Stabilität ausstrahle, auf andere positiv einwirken kann und in verschiedenen Zusammenhängen im Unternehmen situationsunterstützend tätig war. Das sind Ressourcen, die ich jetzt beruflich stärker nutzen möchte.“

„Ich empfinde im Nachhinein eine große Dankbarkeit für mein Burn-out – sonst hätte ich mit 55 vielleicht einen Herzinfarkt bekommen!“



Die Fähigkeit mit Krisen umzugehen ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die einen stecken Rückschläge locker weg und gehen aus schwierigen Situationen sogar gestärkt hervor, andere berappeln sich nur mühsam. So genannte „Resilienz-Strategien“ können helfen, schwierige Phasen zu meistern. Der Begriff Resilienz kommt aus dem Englischen und bedeutet Elastizität, Schwung, Unverwundlichkeit. Psychisch widerstandsfähig zu sein hat nichts damit zu tun, Schwierigkeiten zu ignorieren und alles durch die rosarote Brille zu sehen, im Gegenteil: Die bewusste Auseinandersetzung mit Niederlagen oder Veränderungen in der Firma ist Voraussetzung, wenn es konstruktiv weitergehen soll.

Existenzielle Umbrüche wie Standortverlegungen oder Firmenzusammenschlüsse können jeden aus der Bahn werfen. Sich in sein Schneckenhaus zurückziehen und sich als passiver Spielball zu fühlen, ist jedoch ebenso verführerisch wie gefährlich. Wer die Opferrolle verlässt und für sich neue Ziele entwickelt, nimmt die Zukunftsplanung wieder selbst in die Hand. Was genau ist passiert? Welche Konsequenzen könnte eine Standortverlagerung für mich haben? Welchen Einfluss habe ich? Und: Was könnte mir im schlimmsten Fall passieren? Solche Fragen und gedanklichen Planspiele verändern den Blickwinkel und machen wieder handlungsfähig.

Massive gesundheitliche Störungen wie eine Depression lassen sich nicht so einfach lösen. Nach anfänglichem Widerstand hat sich Silvie Braun eine Auszeit genommen, um sich in einer Fachklinik für Psychosomatik behandeln zu lassen. Am idyllischen Ammersee dreht sie nun wieder ihre frühmorgendlichen Runden und greift als Vital- und Entspannungstrainerin auf ihre eigenen Erfahrungen zurück. „Ich wende einige Methoden an, die ich selbst als besonders hilfreich empfunden habe.“ Die Zeit für sich ist Silvie Braun heute heilig. „Ich empfinde im Nachhinein eine große Dankbarkeit für mein Burn-out – sonst

hätte ich mit 55 vielleicht einen Herzinfarkt bekommen!“, stellt sie fest. „So hatte ich die Möglichkeit, meine eigenen Bedürfnisse kennenzulernen.“ ■



Kraft für die Krise

Menschen reagieren unterschiedlich auf berufliche Umbrüche und Niederlagen. Entscheidend ist, sich nicht ins Mauselloch zu verkriechen, sondern neue Perspektiven zu entwickeln.

Raus aus der Opferrolle

Wenn die Gefühle nach einem schweren Schlag abflauen, wird es Zeit für eine nüchterne Bestandaufnahme: Was kann ich aus dieser Situation machen? Widerstand kostet Kraft. Wer die Situation annimmt, entdeckt wieder Alternativen.

Lösungen finden

Existenzielle Umbrüche wie Firmenpleiten oder Fusionen lassen sich nicht beeinflussen. Die Konsequenzen liegen jedoch bei jedem selbst. Was kann ich tun, um meine Situation in den Griff zu bekommen? Was sind meine Ziele und welche Kompetenzen habe ich?

Verantwortung übernehmen

Sich allein die Schuld zu geben, ist kontraproduktiv. Wer den eigenen Anteil an der Krise realistisch einschätzt und zugleich analysiert, welche äußeren Umstände dazu geführt haben, ist schneller über den Berg.

Netzwerke bilden

Massive Probleme lassen sich nicht im Alleingang lösen. Suchen Sie Beteiligung von außen, zum Beispiel im Gespräch. Wo sind Ansprechpartner, die effektiv weiterhelfen können und Impulse geben?

Zukunft planen

Vorausschauendes Krisenmanagement stärkt die innere Balance. Wer eine Langzeitperspektive einnimmt („Was würde ich tun, wenn mein Arbeitsplatz gefährdet wäre?“), wird von den Wechselfällen des Lebens nicht so schnell überrascht. Mit Plan B in der Tasche lebt es sich leichter, wenn's hart auf hart kommt.

Die wichtigste Ressource im Unternehmen pflegen

Gesunde Mitarbeiter sind wohl die wichtigste Ressource für Unternehmen – gerade in der wissensbasierten Wirtschaft; Krankheit kostet den Einzelnen, die Betriebe und die Volkswirtschaft einen hohen Preis. Das Bewusstsein für die Notwendigkeit von Gesundheitsvorsorge wächst auch in mittelständischen Unternehmen, verschiedene Modelle für betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement werden erprobt. Dabei zeigt sich: Betriebliches Gesundheitsmanagement macht Unternehmen erfolgreicher.

Von Barbara Maria Zollner

Im ersten Halbjahr 2009 erreichte laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin der Krankenstand bei den in gesetzlichen Krankenkassen Versicherten ein Rekordtief von 3,24 Prozent. Der neuerliche Rückgang, so die Fachleute, bedeutet indes nicht, dass sich die deutschen Arbeitnehmer eines hervorragenden Gesundheitszustandes erfreuen, sondern dass mehr und mehr Beschäftigte krank zur Arbeit kommen. Der so genannte „Präsentismus“ ist schon seit einigen Jahren zu beobachten: Die Mitarbeiter räumen beruflichen Belangen die Priorität vor ihrer Gesundheit ein; die durch die Wirtschaftskrise gestiegene Angst um den Arbeitsplatz verstärkt das Phänomen. Laut einer Bertelsmann-Studie waren 71 Prozent der Arbeitnehmer in den letzten zwölf Monaten krank im Büro. Die daraus resultierenden Produktivitätseinbußen werden auf das Dreifache dessen geschätzt, was Fehltag die Betriebe kosten würden.

Eine betriebliche Fallstudie mit 2.000 Mitarbeitern ergab: Fehlzeiten geben in erster Linie Auskunft über den Zustand der Organisation, aber sie spiegeln nicht den Gesundheitszustand der Organisationsmitglieder wider.

Zugleich findet man heute kaum ein Unternehmen, das sich nicht die hohe Wertschätzung seiner Mitarbeiter – zumindest im Leitbild – auf die Fahnen schreiben würde.

Teure Fehltage der Mitarbeiter vermeiden

Gestiegener Arbeitsdruck macht krank

Die häufigsten Ursachen krankheitsbedingter Abwesenheit sind Rückenschmerzen, Herzprobleme und psychische Probleme. Diese fallen wegen langer Krankheitszeiten stärker ins Gewicht, als der Anteil von 8,3 Prozent laut Präventionsbericht 2008 vermuten



ließe. Acht Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren leiden an behandlungsbedürftigen psychischen Störungen. Deren Zunahme in den letzten Jahren zeigt, dass die gesellschaftliche Wahrnehmung psychischer Probleme gestiegen ist. Vor allem aber steht sie in Zusammenhang mit zunehmender Belastung am Arbeitsplatz: Die Verdichtung der Arbeit hat zugenommen, weniger Beschäftigte müssen mehr leisten, mit den technischen Möglichkeiten haben die Erwartungen an Mobilität und Flexibilität zugenommen, der Wettbewerb um weniger und weniger sichere Jobs hat sich verschärft – alles Stressfaktoren, die krank machen können. Laut DAK greifen 800.000 gesunde Arbeitnehmer zu Pillen, um den Alltag besser zu bewältigen.



Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter/-innen

Die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle durch krankheitsbedingte Fehlzeiten betragen laut Schätzung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) jährlich 36 Milliarden Euro; krankheitsbedingter Arbeitsausfall kostet ein Unternehmen pro Tag und Mitarbeiter durchschnittlich 400 EUR. Angesichts dessen beschäftigen sich Unternehmen zunehmend mit Gesundheitsförderung. Doch die Angebote der Krankenkassen und Unfallversicherungen werden bisher nur unzureichend genutzt; nicht selten erschöpfen sich die Bemühungen in der Optimierung des Arbeitsschutzes und sporadischen Seminarangeboten. Zu einem betrieblichen Gesundheitsmanagement, das den Namen verdient, gehört mehr: systematische Bedarfsermittlung, Integration in alle Strukturen des Unternehmens, Partizipation der Belegschaft und gesundheitsgerechte Führung. Betriebliches Gesundheitsmanagement erfordert, so das Institut für Arbeitswissenschaft der Universität Hannover, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als strategischen Faktor in das Unternehmensleitbild und die Kultur sowie in die Strukturen und Prozesse der Organisation einzubeziehen.

Der Gesetzgeber stärkt betriebliches Gesundheitsengagement

Durch Vorschriften zu Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit nimmt der Gesetzgeber Einfluss auf gesundheitsförderliches Handeln in Unternehmen; betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) soll Arbeitnehmer/-innen nach längerer Krankheit die Rückkehr erleichtern. Es verpflichtet Arbeitgeber, ein Eingliederungsgespräch anzubieten, um zu klären, mit welchen Maßnahmen das Unternehmen den Wiedereinstieg in den Job unterstützen kann – je nach Bedarf etwa durch spezielle Ausstattung des Arbeitsplatzes, durch vorübergehenden Einsatz in einem weniger beanspruchenden Tätigkeitsfeld oder durch eine zeitweise reduzierte Stundenzahl. Mit dem Jahressteuergesetz 2009 wird die vorbeugende betriebliche Gesundheitsförderung gestärkt: Aufwendungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes im Betrieb werden bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr von Steuern und Sozialabgaben befreit. Das gilt für alle Maßnahmen, die der Leitfaden Prävention der Krankenkassen-Spitzenverbände aufführt.

Gesundheitsförderung im Betrieb ist volkswirtschaftlich auch deshalb wichtig, weil sie dort unabhängig vom Sozialstatus alle Beschäftigten erreicht, im „Setting“, wie es die Weltgesundheitsorganisation insbesondere mit Blick auf benachteiligte Bevölkerungsgruppen empfiehlt. Wenn in Betrieben gesunder Lebensstil und Vor-

sorgemaßnahmen in die Unternehmenskultur integriert sind, profitieren auch diejenigen, die sonst kaum erreicht werden können.

Gesundheitsförderung ist besser als Krankheitsabwehr

Ausgehend von den wichtigsten Krankheitsrisiken benennt der Leitfaden Prävention vier Handlungsfelder für betriebliche Vorsorgemaßnahmen: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist immer sowohl auf die Verhältnisse – also die materiellen und immateriellen Rahmenbedingungen der Arbeit im Betrieb – als auch auf das Verhalten des Einzelnen (und seine aktive Mitwirkung) auszurichten. So gilt es, krank machende Gegebenheiten zu identifizieren und abzubauen – beispielsweise Verletzungsrisiken auszuschalten, die Arbeitsplätze ergonomisch einzurichten, Lärmbelastung zu reduzieren oder etwa Schichtzeiten dem Biorhythmus anzupassen. Im Rahmen der betrieblichen Abläufe können Ausgleichssport oder Entspannung organisiert werden, Mineralwasser oder Obst vorgehalten und wirklich gesunde Mittagsverpflegung angeboten werden. Ein positives soziales Klima

Gesundheitsförderung im Betrieb wird volkswirtschaftlich immer wichtiger.

und engagierte Führungskräfte bewirken, dass Mitarbeiter mit Spaß an Sport- oder Entspannungsangeboten partizipieren: Hat ein (gesundheits-)bewusster Lebensstil im Unternehmen einen hohen Stellenwert, wird das auch die Mitarbeiter zu solchem Verhalten motivieren. Sind Beschäftigte in ihrem Aufgabenbereich mit viel Stress konfrontiert, ist es förderlich, neben Ausgleichsmaßnahmen auch die Möglichkeit zu geben, Stressbewältigungsstrategien und Entspannungstechniken zur eigenen Anwendung zu erlernen. Ganzheitlich verstanden, wird Gesundheitsförderung neben der körper-

lichen auch die geistige und seelische Seite des Menschen einbeziehen und alle Kompetenzen stärken, die den Einzelnen zum (gesunden) Leben befähigen.

Gesundheitsmanagement als Zukunftssicherung

Dies gilt umso mehr, als der demografische Wandel in vollem Gange ist: Um das Jahr 2015 wird jeder dritte Beschäftigte in Deutschland über 50 Jahre alt sein. Viele Initiativen werben für die Beschäftigung der Älteren, die ihre abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit mit Wissen, Erfahrung und Arbeitsökonomie wett machen. Auch sind Ältere nicht öfter krank als ihre Kollegen, aber häufig länger. Für Betriebe, die heute schon über Fachkräftemangel klagen, ein guter Grund, die betriebliche Gesundheitsförderung gezielt auf die Erhaltung wertvoller Arbeitskraft auszurichten. Auch mit Blick auf die Gewinnung von leistungsstarkem Nachwuchs wird Gesundheitsmanagement zunehmend wichtig; Wettbewerbe wie „Deutschlands beste Arbeitgeber“ beziehen die Gesundheitsvorsorge in die Un-



ternehmensbewertung ein. Auch gesundheitsbezogene Wettbewerbe (wie der Gesundheitspreis der AOK Rheinland) tragen zur Attraktivität von Arbeitgebern bei. Das interessiert insbesondere den Mittelstand; immer mehr Unternehmen – etwa die Kohl Gruppe Rheinland oder der schwäbische Schokoladenhersteller Ritter – binden ihre Mitarbeiter mit Familienfreundlichkeit und pfiffigen Angeboten für die Gesundheit.

Neue Wege für Kleinunternehmen

Klein- und Kleinstunternehmen hingegen fehlen dafür häufig die personellen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen, oft auch das nötige Wissen und Bewusstsein; für Krankenkassen bilden sie eine zu kleine, heterogene Zielgruppe. Hier kann man gleichfalls beim „Setting“ ansetzen: Initiiert und wissenschaftlich begleitet von der Fachhochschule für Technik und Wirtschaft hat das Berliner Modellprojekt Innogema im Bezirk Kreuzberg-Friedrichshain ein Netzwerk geschaffen, das auf Bezirksebene Betriebe, Anbieter von Gesundheitsleistungen und (Kompetenz-)Träger wie Krankenkassen miteinander in Kontakt bringt. Durch ihre Mitwirkung kommen die zahlreichen Kleinstbetriebe (viele aus der Kreativwirtschaft) zu spezifisch auf ihren Bedarf zugeschnittenen Angeboten, die Anbieter zu neuen Kundengruppen; die Projektverantwortlichen und die beteiligten Träger sichern mit ihrer Kompetenz die fachkundige Implementierung und die Qualität der Angebote. Die stadträumliche Eingrenzung erlaubt unkomplizierte Umsetzung und persönliche Nähe im Netzwerk; dank kurzer Wege werden die Gesundheitsangebote vor oder nach der Arbeit oder zwischendurch tatsächlich gerne genutzt. Die Erfahrungen und Strukturen dieses Modells sollen künftig auch auf andere Kontexte übertragen werden.

Was bringt Gesundheitsmanagement den Unternehmen?

„Jeder in Prävention gesteckte Euro bringt dem Unternehmen vier Euro Gewinn“, postulierte 2007 der Hauptgeschäftsführer des Hauptverbandes der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Joachim Breuer. Verschiedene Forschungsprojekte be-

„Jeder in Prävention gesteckte Euro bringt dem Unternehmen vier Euro Gewinn!“

fassen sich mit der Auswertung betrieblicher Gesundheitsförderung; die Studienergebnisse bescheinigen einem professionell aufgesetzten und konsequent gelebten betrieblichen Gesundheitsmanagement übereinstimmend eine positive Wirkung für den Unternehmenserfolg. Den positiven Effekt bestätigt auch der Fehlzeitenreport 2008: „Erfolgreiches betriebliches Gesundheitsmanagement kann somit zu einer Senkung der Arbeitsausfälle, Steigerung der Produktivität und Erhöhung der Kundenzufriedenheit führen“, so Helmut Schröder, Mitherausgeber der Studie und stellvertretender Institutsleiter. Zieht man den demografischen Wandel und eine Verschärfung des internationalen Wettbewerbs mit in Betracht, trägt der vorsorgliche Umgang der Unternehmen mit der Gesundheit ihrer Mitarbeiter/-innen zum Erfolg nicht nur des Unternehmens, sondern des Wirtschaftsstandorts bei. ■

Weitere Informationsquellen im Internet

www.baua.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

www.dgb-index-gute-arbeit.de

DGB-Instrument zur Erfassung der Arbeitsbedingungen aus Beschäftigtensicht

www.dnbgf.de

Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung

www.enwhp.org

Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung

www.iga-info.de

Initiative Gesundheit und Arbeit

www.innogema.de

Netzwerkentwicklung für innovatives Gesundheitsmanagement

www.inqa.de

Initiative Neue Qualität in der Arbeit

www2.pragmagus.de

Gesundheits- und Sicherheitsmanagement für Kleinunternehmen

Eine Branche in Bewegung

Deutschland ist zum sechsten Mal in Folge Exportweltmeister. Doch die globale Wirtschaftskrise beschert der bislang erfolgsverwöhnten Logistikbranche Einbrüche beim Umsatz. Wo gibt es da heute noch Arbeits- und Karrieremöglichkeiten?

Von Sibylla Machens

Noch nie wurde auf dem Erdball so aktiv Handel getrieben wie heute. Es herrscht ein reger Austausch an Gütern, Rohstoffen und Energieträgern zwischen den Kontinenten. Ganz vorne mit dabei Deutschland, das zum sechsten Mal in Folge auch in diesem Jahr wieder Exportweltmeister ist.

Kein Wunder, dass die Logistikbranche mit ihren rund 2,5 Millionen Beschäftigten hierzulande den drittgrößten Wirtschaftszweig ausmacht. Die Hälfte der Beschäftigten arbeitet im Logistikdienstleistungssektor etwa bei Speditionen und Transportunternehmen oder bei Kurier-, Express- und Postdiensten (KEP-Diensten). Die andere Hälfte ist in Industrie und Handel tätig. Transportiert werden die Güter auf Straßen und Schienen, auf Binnengewässern, den Weltmeeren sowie in der Luft. Der Boom der vergangenen Jahre war beeindruckend: Jährlich entstanden in der Branche rund 100.000 neue Stellen für Fahrer, Lageristen, IT-Experten und

Logistikmanager. „Der Logistik-Umsatz der deutschen Wirtschaft erreichte im Jahr 2008 rund 215 Milliarden Euro, nach rund 205 Milliarden Euro im Jahr 2007“, sagt Raimund Klinkner, Vorsitzender des Vorstands der Bundesvereinigung Logistik (BLV) in Bremen.

Deutschland lebt vom Export.

Doch in diesem Jahr schmälert die globale Wirtschaftskrise die Umsätze. Die Experten der Fraunhofer Arbeitsgruppe für Technologien der Logistik-Dienstleistungswirtschaft (ATL) in Nürnberg schätzen, dass es 2009 einen Umsatzrückgang von rund fünf Prozent geben wird, so dass wieder das Niveau von 2007 erreicht wird. Stark betroffen vom Umsatzrückgang sind unter anderem jene, die für die Automobilindustrie und deren Zulieferer tätig sind.

Eine spannende Branche

Die Aufgaben der klassischen Logistik, die sich mit Transport,

Umschlag und Lagerung beschäftigt, haben sich erweitert um die Bereiche Beschaffungs-, Produktions-, Distributions- oder Absatzlogistik sowie Entsorgungslogistik. Immer häufiger stellen sich die Dienstleister perfekt auf ihre Kunden und die hohen Anforderungen der Industrie ein, wie zum Beispiel auf den Kostendruck und die Just-in-time-Produktionen der Automotivebranche. Mittlerweile wird oft die gesamte Wertschöpfungskette oder Supply Chain Management (SCM) – vom Vorlieferanten bis zum Endkunden – von Logistikdienstleistern betreut. Und das rund um die Welt, überall und jederzeit nachvollziehbar.

Dementsprechend vielfältig, abwechslungsreich, aber auch anspruchsvoll sind die Berufsbilder der Branche. Sie reichen von geringqualifizierten Arbeiten bis hin zu Führungstätigkeiten für Akademiker. In den Lagern finden sich unter anderem Kommissionierer und Fachhelfer für



Lagerwirtschaft. „Für die Fachhelfer lohnt es in jedem Fall, einen Gabelstaplerführerschein zu machen“, empfiehlt Sigrun Gelbach-Stüker, Leiterin des Produktbereichs Kaufmännisch, Wirtschaft und Verwaltung bei der WBS TRAINING AG in Berlin. Wer am

lungssystem“, das die ehemaligen Zolldokumente in Papierform abgelöst hat.

Berufsaussichten bei Speditionen und Transportunternehmen

Während in einigen Bereichen der Branche Massenentlassungen anste-

minarangebote. Das neue Weiterbildungsprogramm beim führenden Transport- und Logistikanbieter in Deutschland umfasst aktuelle Themen wie etwa Change- und Konfliktmanagement, kundenorientiertes Verhalten am Telefon und Präsentationstechniken. Neu ist eine Schulung, die Mitarbeiter des Vertriebs und Führungskräfte dabei unterstützen soll, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um in schwierigen Zeiten neue Geschäfte erfolgreich zu generieren.

Kriterien für die Bewerber

„Es ist wichtig, dass ein Bewerber bereits Erfahrung in der Branche gesammelt hat“, erläutert Alexa Träger, Mitarbeiterin der Personalentwicklung bei Schenker Deutschland AG in Kelsterbach in der Nähe von Frankfurt am Main. Je nach Aufgabenbereich seien gute Kommunikationsfähigkeit und Kundenorientierung das A und O – „etwa, wenn es um Stellen in der Disposition oder im Kundenservice geht“,

Offene Stellen im Logistikgewerbe

Im Juli 2009 waren bei der Bundesagentur für Arbeit in Nürnberg folgende offene Stellen bundesweit im Logistikgewerbe gemeldet:

1.833 Landverkehr

94 Schifffahrt

57 Luftfahrt

2.271 Lagerei und Erbringung von sonstigen Dienstleistungen für den Verkehr

576 Post, Kurier- und Expressdienste

Quelle: Zentrale der Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg

„Wer in der Logistikbranche erfolgreich und sich auf die ständig neuen

Containerhafen – etwa in Hamburg oder am künftigen Tiefwasser-Containerhafen JadeWeserPort in Wilhelmshaven arbeiten möchte – kann sich zur Fachkraft für Schifffahrt und Reederei weiterbilden. Dazu gehört unter anderem Englisch für die internationale Schifffahrt. In den Büros der Speditions- und Transportunternehmen sind kaufmännische Berufe vertreten wie Kaufmann oder Kauffrau für Spedition und Logistikdienstleistung oder Kaufleute im Groß- oder Außenhandel.

„In den Qualifizierungen für Fachkräfte für Logistik und Lagerwirtschaft können wahlweise auch IT-Kenntnisse erworben werden“, sagt Gelbach-Stüker und erklärt, „in den Lehrgängen für Fachkräfte für Im- und Export werden seit neuestem auch ATLAS-Kenntnisse vermittelt.“ Hinter der Abkürzung verbirgt sich das seit erstem Juli geltende „Automatisierte Tarif- und Zollabwick-



hen wie etwa in Bremerhaven, wo der Automobil-Umschlag in den ersten drei Monaten um die Hälfte einbrach, versuchen der Hamburger Hafen und einige Speditionen und Transportunternehmen, mit Hilfe von Kurzarbeit Entlassungen zu vermeiden. Viele Unternehmen bilden ihre Mitarbeiter während der Kurzarbeit weiter, damit sie nach der Krise gestärkt aufgestellt sind. Um die Mitarbeiter in diesen besonderen Zeiten zu unterstützen – auch die, die nicht von der Kurzarbeit betroffen sind –, gibt es beispielsweise bei der Schenker Deutschland AG gezielte Se-



sagt Träger. Außerdem wichtig: Sprachkenntnisse und branchenspezifische kaufmännische Kenntnisse. Wer sich um eine Führungsposition bewirbt, benötigt laut Träger, Geschäftssinn, nach dem Motto „der Unternehmer im Unternehmen“.



onen Sendungen. Das Unternehmen mit Hauptverwaltung in Kempten verfügt weltweit über 305 Standorte, hat rund 18.000 Mitarbeiter, davon allein 10.500 in Deutschland, und erwirtschaftet einen Jahresumsatz von 3,6 Milliarden Euro. „Bei uns ist vor allem für leitende Positionen Mobilität wichtig, die Bereitschaft auch mal im Ausland zu arbeiten“, erklärt Yvonne Baptistella, die im Bereich Corporate Human Resources im Recruiting tätig ist. Auch in den kommenden Jahren wird laut Baptistella bei der Mitarbeiterauswahl Wert auf Fachkräfte gelegt.



„Die Experten gehen davon aus, dass der Arbeitsmarkt in den Logistikberufen trotz des Umsatzrückganges stabil bleiben wird.“



sein möchte, sollte Flexibilität mitbringen Gegebenheiten einstellen können.“

Grundsätzlich empfiehlt sie allen Interessierten, sich beispielsweise im Rahmen von Praktika über die Aufgaben innerhalb einer Spedition zu informieren. „Die Bewerber sollten wissen, was am Markt los ist, und die wichtigsten Unternehmen der Branche kennen“, sagt Träger. Hilfreich sei es, Fachzeitschriften zu lesen (siehe Kasten: „Weitere Informationsquellen im Internet“). Doch eine entscheidende Rolle spielt ihrer Ansicht nach auch die innere Haltung. „Offenheit ist wichtig“, sagt Träger, „wer in der Logistikbranche erfolgreich sein möchte, sollte Flexibilität mitbringen und sich auf die ständig neuen Gegebenheiten – wie etwa veränderte Kundenwünsche – einstellen können.“

Ähnliche Anforderungen werden an die Bewerber auch bei Dachser, einem weiteren führenden Logistikdienstleister in Europa, gestellt. Weltweit transportiert Dachser jährlich rund 43 Milli-

Vor allem Absolventen/-innen mit dem Studienschwerpunkt Logistik sind für das Unternehmen von großem Interesse. Bei den Bewerbern wird neben der beruflichen Qualifizierung unter anderem auf hohe soziale Kompetenz geachtet, auf Teamfähigkeit und gute Sprachkenntnisse. „Je nach Schwerpunkt der Niederlassung sind auch osteuropäische Sprachen gefragt“, sagt Baptistella.

Erfolgreicher als China

„Die Experten gehen davon aus, dass der Arbeitsmarkt in den Logistikberufen trotz des Umsatzrückganges stabil bleiben wird, da wir aus einer Phase der Überbeschäftigung kommen“, sagt Raimund Klinkner, Vorsitzender des Vorstands der Bundesvereinigung Logistik (BLV) in Bremen. Und alle, die dieser Tage ein bisschen pessimistisch gestimmt sind, sollten nicht vergessen: Deutschland ist noch immer – im Ranking vor China – Exportweltmeister. ■

Weitere Informationsquellen im Internet

www.bvl.de

Bundesvereinigung Logistik (BVL) e.V., Bremen

www.dslv.org

Deutscher Speditions- und Logistikverband

www.logistik-inside.de

Die Fachzeitschrift „Logistik inside“ Springer Transport Media, München

www.logistik-heute.de

Die Fachzeitschrift „Logistik heute“ Huss-Verlag, München

www.verkehrsrundschau.de

Die Fachzeitschrift „Verkehrsrundschau“ Springer Transport Media, München

Eine Arbeit mit Herz und Seele

Ein gewittriger Junimorgen. Im Seminarraum im WBS Standort München-Zentrum ist die Atmosphäre erfüllt von der Energie frischen Erlebens, das nach Mitteilung verlangt. Nach zwei Wochen Praktikum kommen die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Weiterbildung zum/zur Pflegehelfer/-in erstmals wieder zusammen, um von ihren Erfahrungen zu berichten. Alle Altersgruppen sind vertreten, der Großteil ist zwischen 35 und 45, die Hälfte Männer. Das ist ungewöhnlich, doch der Männeranteil steigt, seit die Pflegeberufe stärker ins Blickfeld der öffentlichen Wahrnehmung rücken und die Aufstiegschancen zunehmen.

Von Barbara Maria Zollner

„Haben Sie einiges von dem erlebt, was wir besprochen haben?“, fragt Kursleiterin Monika Kawälde; gemurmelte Zustimmung in der Runde „Ja, fast alles. Fast jede Prophylaxemaßnahme, die wir durchgenommen haben“, erklärt eine Teilnehmerin, und ein anderer ergänzt: „Und einiges, von dem Sie uns erklärt haben, dass es nicht vorkommen sollte.“

Vor dem Praktikum haben die Teilnehmer/-innen dreieinhalb Monate medizinisches und psychologisches Grundwissen erworben; sie haben sich mit dem Altern beschäftigt, mit Konzepten zur bedarfsorientierten Pflege und Organisationsmodellen, und rechtliche Richtlinien gepaukt. Die wichtigsten medizinischen Notfälle und Erste Hilfe-Maßnahmen gehören ebenso zum Stoff wie Prophylaxe und pflegerische Fertigkeiten. Je nach persönlichen Voraussetzungen dauert die Weiterbildung zwischen vier und sechs Monaten und vermittelt eine Basisqualifikation, mit der die Absolventinnen und Absolventen als Pflegehelfer/-in im ambulanten oder stationären Dienst in der Alten- oder Krankenpflege tätig werden können.

Die im Juli 2008 verabschiedete Pflege-reform eröffnet ein weites Tätigkeitsfeld für Helferinnen und Helfer: Sie entlasten die examinierten Fachkräfte, indem sie alte und kranke Menschen beispielsweise beim Waschen, Essen oder in ihrer Mobilität unterstützen; außerdem sollen sie übernehmen, wofür den (teureren) Fachkräften oft die Zeit fehlt: menschliche Zuwendung, persönliche Ansprache, Gespräche, Begleitung oder gemeinsame Beschäftigung.

Das Ministerium für Arbeit und Soziales rechnet allein in der Betreuung demenziell erkrankter Menschen mit 20.000 neuen Jobs; Krankenhäuser, Seniorenheime und andere Betreuungseinrichtungen brauchen ebenfalls Pflegehelfer. Die anfänglichen Bedenken, hier würden unqualifizierte Kräfte auf Hilfsbedürftige losgelassen, um die Arbeitsmarktstatistiken zu verbessern, scheinen inzwischen weitgehend zerstreut. „Unsere Teilnehmer/-innen sind hoch motiviert“, bekräftigt Vera Kletzsch, Referentin für Berufliche Bildung bei der WBS TRAINING AG. Bei WBS umfasst der Lehrgang neben umfangreichem Fachwissen auch praktische Unterweisung, etwa in verschiedenen Arten der Lagerung, der Mobilisierung und im Umgang mit Hilfsmitteln.

Einige WBS Standorte – etwa Dortmund, Hamburg, Oldenburg oder Chemnitz (Fotos Seiten 15–16) – verfügen über spezielle Pflegezimmer, in denen vor Ort



Dafür fehlt den Fachkräften oft die Zeit: menschliche Zuwendung, persönliche Ansprache, Gespräche, Begleitung oder eine gemeinsame Beschäftigung.



geübt werden kann; an anderen Standorten bestehen Kooperationen mit Pflegeeinrichtungen. Jeder Themenblock wird mit einer 90 Minuten dauernden Klausur abgeschlossen.

Der anspruchsvolle Stoff ist für die Teilnehmer/-innen eine Herausforderung, vor allem, wenn Schule und Ausbildung lange zurückliegen oder es noch an Deutschkenntnissen fehlt. Schulabschlüsse sind nicht vorgeschrieben, viel wichtiger ist die persönliche Eignung. So haben auch in diesem Pflegehelferkurs die Lernenden unterschiedlichste Berufserfahrungen, Hauptschulabschluss, Realschulabschluss oder Universitätsdiplome. Die meisten verfügen über pflegerische Vorerfahrung. „Das kann ein Vorteil sein“, meint die Kursleiterin, „muss aber nicht.“

Monika Kawälde selbst ist seit Jahrzehnten in dem Beruf – ambulant und stationär, als Fachkraft, als Team- und Abteilungsleiterin; so vermittelt sie mit dem Stoff viel Einblick in die Alltagspraxis. Da bleibt die Wirklichkeit zuweilen hinter den Vorgaben zurück – meist aufgrund von Überlastung und Zeitmangel. Manchmal steht nicht genügend Material – Handschuhe, Vorlagen, Wäsche – zur Verfügung, sind die Pflegedokumentation unvollständig oder der Pflegeplan nicht mehr aktuell, Profis halten sich nicht an Regeln oder Praktikanten werden mit Aufgaben allein gelassen, für die sie nicht befugt sind. Diese Erfahrungen gehören zum Praktikum wie viele positive: freundliche Einweisung oder Lob, das erste Lächeln eines unzugänglichen oder übellauligen Bewohners. „Nach drei, vier Tagen Praktikum habe ich die Angst überwunden, etwas falsch zu machen“, erzählt Miriam L.. Die Versicherungskauffrau aus Slowenien hat zwei Kinder zu ernähren; nach zwei Monaten an der Supermarktkasse wollte sie etwas „mit Herz und Seele“ machen. Nun erwartet sie eine Anstellung in einem Hauspflegeverein, „leider nur Teilzeit, aber ich kann es kaum erwarten“.

Bei jedem Praktikumsbericht fragt Monika Kawälde genau nach und verweist auf Gelerntes; sie lässt keine flapsigen Äußerungen durchgehen („Wir sprechen unsere Patienten mit 'Herr Müller' und 'Frau Meyer' an“) und erinnert an den wichtigen Unterschied zwischen „Füttern“ und „Essen helfen“. Auch Zweifelsfälle und Konflikte werden besprochen, damit die Teilnehmer/-innen für die fordernde, manchmal belastende Arbeit gewappnet sind. Pflege ist kein einfacher Beruf, auch

nicht für Helfer/-innen, doch er kann sehr erfüllend und befriedigend sein: Helfen zu können, ist für fast jeden eine positive Erfahrung. Menschen, die ihre Arbeit verloren haben, leiden besonders unter dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden; das kann dazu führen, dass man in der Pflege die eigene Bedürftigkeit nach Bestätigung und Integration kompensiert.

Monika Kawälde beobachtet immer wieder, dass Pflegekräfte freie Zeit in der Einrichtung zubringen oder zu viele Dienste am Stück machen. Wenn sich Pflegenden nicht aus diesem Mikrokosmos lösen können, droht ein Burn-out; es gibt Krankheitsquoten von 30 bis 40 Prozent. Deshalb legt die Kursleiterin den angehenden Pflegekräften immer

„Nach drei, vier Tagen Praktikum habe ich die Angst verloren, etwas falsch zu machen“, erzählt eine Teilnehmerin.



wieder „Selbstpflege“ ans Herz: Freizeit, Freunde, Entspannen. Die Balance zwischen Nähe und Distanz erfordert Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen – das, was unter den Begriff „emotionale Intelligenz“ fällt. Nervosität, Unsicherheit oder Angst übertragen sich sofort auf Patienten, und gerade Demenzkranke finden die „wunden Punkte“ von Pflegenden. Mit Einfühlungsvermögen auf Patienten einzugehen, doch deren Widerstand oder Feindseligkeit nicht persönlich zu nehmen, erfordert psychische Stabilität – ebenso der Umgang mit der Macht, die Pflegepersonen haben. Mariya A. verfügt darüber: Die Bulgarin mit dem schönen, sanften Gesicht und dem akzentfreien Deutsch strahlt Ruhe, Sicherheit und Stärke aus; sie hat ein abgeschlossenes Studium der Psychologie und Soziologie und pflegte, ehe sie nach Deutschland kam, eine Cousine und ihren alzheimerkranken Vater. Mariya hat bereits eine Anstellung auf der internistischen Station im Pasinger Krankenhaus in Aussicht und will, sobald es geht, die Ausbildung zur examinierten Krankenschwester machen.

Ein Thema ist die richtige Lagerung von Rollstuhlfahrern und bettlägerigen Patienten, um Wunden durch Aufliegen – im Fachvokabular: Dekubitus – zu ver-



Im letzten Lehrgang, erinnert sich Vera Kletzsch, hat eine Teilnehmerin im Praktikum erkannt, dass Pflege nicht das ihre ist. Sie hat den Lehrgang gleichwohl beendet und strebt nun eine administrative Tätigkeit im Pflegeumfeld an. Auch dafür hat sie gute Grundlagen erworben. ■

Einfühlungsvermögen und psychische Stabilität sind wichtige Voraussetzungen für Pflegepersonen.



meiden; Umlagerung in regelmäßigen Intervallen gehört zur pflegerischen Verantwortung. Wenn, wie in der Praktikumeinrichtung von Denis K., die Hälfte der 40 Bewohner bettlägerig ist, bindet diese körperlich anstrengende Aufgabe viele Kapazitäten. Denis K. berichtet von Wechsellagermatratzen, die dem Aufliegen durch elektrisch gesteuerte Verformungen vorbeugen sollen. Das interessiert alle: „Werden die Bettlaken unter solchen Matratzen festgesteckt oder lieber hängen gelassen? „Hängen gelassen“, befindet Monika Kawälde. Und weil ein Routineeinsatz solcher Matratzen mit bedarfsorientierter Pflege nicht vereinbar ist, erkundigt sie sich ganz genau, wie das in der Einrichtung gehandhabt wurde.

Gewissenhaft rekapituliert Denis K. die Situation. Mit 22 Jahren ist er der Jüngste im Kurs, hat früher mal eine Lehre abgebrochen und war dann Anlagenführer. Weil er lange seinen halbseitig gelähmten Großvater gepflegt hat, wurde die Pflege zu einer beruflichen Perspektive. Über das Praktikum bekam er einen Job als Pflegehelfer und beginnt noch vor Kursende, fest dort zu arbeiten. „Die brauchen mich jetzt“, erklärt er; die Ausbildung zum Kranken- oder Altenpfleger ist ein Ziel für später.

Das Praktikum ist für alle wichtig, besonders aber für Kursteilnehmer/-innen, die keine Pflegeerfahrung haben: Es gibt einen Vorgeschmack auf den Berufsalltag. Im Laufe der Berichte zeigt sich, dass Monika Kawälde ihre Teilnehmer/-innen gut auf die Praxis vorbereitet hat. Alle haben ihre Aufgaben gemeistert, erste Sicherheit im Umgang mit Patienten gewonnen und genau hingesehen, was wie gemacht wird und besser gemacht werden könnte. Und für alle steht weiterhin fest, dass sie in den Beruf gehen möchten. Das ist kein Automatismus, zum Glück.

Weitere Informationen

www.dpv-online.de

Deutscher Pflegeverband e.V.
DPV Berufsverband für Pflege

www.devap.de

Deutscher Evangelischer Verband für Altenarbeit und Pflege e.V.

www.dbfk.de

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe

www.vdab.de

Verband Deutscher Alten- und Behindertenhilfe e.V.

www.pflegewiki.de

Persönlich betrachtet

Was ist für Sie Erfolg?

Wenn ich mit Lösungen Probleme meistern kann.

Was ist Ihr Antrieb, Ihre Motivation?

Hinter die Erscheinungen zu blicken, Zusammenhänge zu verstehen.

Wer oder was hat Ihr Leben maßgeblich beeinflusst?

Meine Großmutter, indem sie mir gezeigt hat, wie Wünsche wahr werden.

Was waren Wendepunkte in Ihrem Leben?

Die Entscheidung, mich selbstständig zu machen.

Was wollten Sie als Kind werden?

Pfarrer

Wie haben Sie Ihren Lebensweg geplant?

Ich werde von einer höheren Macht geleitet.

Welche Ihrer Eigenschaften kommt Ihnen am meisten zu Gute?

Lösungsorientiert zu denken und zu handeln.

Welche Eigenschaften schätzen Sie an anderen?

Wohlstandsbewusstsein – dazu gehören auch Toleranz, Liebe, Kreativität ...

Was macht Sie glücklich?

Wenn ich anderen Menschen Freude bereiten kann.

Was macht sie unglücklich?

Negative und destruktive Gedanken und Einflüsse.

Wie haben Sie einen Rückschlag verkraftet/bewältigt?

Indem ich mein Ziel nicht aus dem Auge verloren habe, sondern es noch einmal versucht habe.

Wie entspannen Sie?

Durch mentales Training wie Alpha-Training und Zen-Meditation.

Mit welcher fiktionalen Figur (Literatur, Film, Comic) können Sie sich identifizieren?

Ich bin überzeugt von der Einzigartigkeit der Menschen, aber wenn schon: Daniel Düsentrüb.

Was würden Sie gern lernen?

Die absolute Kontrolle über meine Gedanken zu erreichen.

Ihr Motto/Leitgedanke:

Wir machen keine Fehler, sondern Erfahrungen!



Heinrich Kronbichler

Vorstand WBS TRAINING AG

Geboren 1953 in Ebbs bei Kufstein
Elektroingenieur, Inbetriebnahme von
Industrieanlagen weltweit,
1984 Gründung des eigenen
Ingenieurbüros,
Unternehmer und Geschäftsführer,
seit 1995 Vorstand der WBS TRAINING AG

Vorbeugen ist besser als Heilen

Gesundheitsförderung und Prävention versprechen ein längeres und gesünderes Leben. Doch wie befähigt man Menschen dazu, verantwortungsbewusst für ihre Gesundheit zu sorgen? Ein Großteil der Bevölkerung wird durch Kurse und Kampagnen nicht erreicht. Neue Konzepte sind gefragt.

Von *Michaela Ludwig*

Kerstin Lehmann hält die Hände gefaltet vor der Brust. Ihre Augen sind geschlossen. „Namaste“, murmelt sie im Chor mit den übrigen Teilnehmern. Der andert-halbstündige Yoga-Kurs ist zu Ende. Kerstin Lehmann reckt sich wohligh. „Yoga ist ein guter Ausgleich für Schultern und Rücken“, sagt die 39-jährige Fotografin. Das Schleppen der schweren Kameratasche hat ihr jahrelang Schmerzen und Verspannungen bereitet. Seit einem Jahr besucht Kerstin Lehmann den Yoga-Unterricht in der kleinen Schule in einem Hamburger Hinterhof. Die Krankenkassen übernehmen einmal jährlich bis zu 80 Prozent der Kosten für Kurse dieser Art. Sie versuchen mit Präventionsangeboten die Folgen der ungesunden Lebensweise zu bekämpfen.

Uausgewogene Ernährung, Rauchen, Alkohol, zu wenig Bewegung und Stress spielen oft eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bandscheibenleiden oder bestimmten Diabetesformen, aber auch Krebs und Herzinfarkt. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen sind auf dem Vormarsch. Wer daran erkrankt, braucht meist eine lebenslange medizinische oder psychologische Behandlung.

Es ist erwiesen, dass diese Wohlstandskrankheiten durch wirksame Prävention und Gesundheitsförderung größtenteils vermeidbar sind, was für die Krankenkassen zu erheblichen Kosteneinsparungen führen würde. „Prävention kann das Leben verlängern und die Lebensqualität steigern“, bestätigt Professor Rolf Rosenbrock, Leiter der Abteilung Public Health

im Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung.



Wohlstandskrankheiten sind durch wirksame Prävention größtenteils vermeidbar.

Durch Präventionsangebote wie den Yoga-Kurs soll ein gesundes Leben eingeübt werden, die Teilnahme ist natürlich freiwillig. Doch genau dort liegt das Problem: An diesen Kursen nehmen überwiegend Frauen aus der Mittelschicht teil. Es sind Menschen, die wie Kerstin Lehmann bewusst mit Körper und Gesundheit umgehen. Die größeren Gesundheitsrisiken trägt jedoch jene Bevölkerungsgruppe, die in diesen Kursen nicht auftaucht.

Gesundheitsförderung im Setting

Auch in Deutschland sind die Chancen für ein langes und gesundes Leben sehr ungleich verteilt. Stellt man sich die deutsche Bevölkerung als eine nach Einkommen, Beruf und Bildung geschichtete Pyramide vor, dann wird deutlich, dass sich Gesundheit und Lebenserwartung des unteren Fünftels im Gegensatz zu den Durchschnittsziffern für die Gesamtbevölkerung seit Jahrzehnten nicht verbessern, sondern eher verschlechtern. Armut, Arbeitslosigkeit, eine unsichere Arbeitssituation oder schlechte Wohnverhältnisse – all diese Faktoren können krank machen. „Diese Menschen tragen in jedem Lebensalter, von der Wiege bis zur Bahre, statistisch betrachtet ein mindestens doppelt so hohes Risiko, ernsthaft zu erkranken oder vorzeitig zu sterben wie Angehörige des obersten Fünftels“, bestätigt Rosenbrock. Das gilt in besonderem Maße auch für Migranten/-innen.

Genau dort setzt die „Gesundheitsförderung im Setting“ an, ein Ansatz, der auch hierzulande zunehmend an Bedeutung gewinnt, aber von den Krankenkassen erst verhältnismäßig schwach finanziert wird. Ein „Setting“ ist die Lebenswelt im Alltag, wo Menschen arbeiten, leben, lernen oder spielen, also im Betrieb, in der Wohnung, im Stadtteil, Schule oder Kindergarten. Bei diesem Ansatz trägt der Einzelne nicht alleine die Verantwortung für sich selbst. Hier stehen Einrichtungen oder Orte im Blickpunkt, an denen Menschen zusammenkommen. Alle Interessierten, die etwas verändern möchten, setzen sich an einen Tisch und diskutieren darüber, was sie stört, was sie krank macht, welche Probleme auftauchen. Gemeinsam suchen sie nach Wegen, dies zu verändern.

Der Setting-Ansatz feiert seit Jahren Erfolge bei der Gesundheitsförderung in Betrieben und wird von den Kassen finanziell unterstützt. In der Friedrich Wilhelms-Hütte beispielsweise, einer Gießerei in Mülheim an der Ruhr, nahm dieser Prozess seinen Ausgang in einem Gesundheitsbericht. Darin wurde festgestellt, dass sowohl die Ar-

beitsunfähigkeitsfälle als auch die Arbeitsunfähigkeitstage pro Mitarbeiter deutlich über den Vergleichswerten des Bundes und der Branche lagen. Deshalb gründeten Betrieb und Krankenkasse einen Gesundheitszirkel, dem Betriebsrat, Betriebsärztin, Berufsgenossenschaft, Fertigungsleiter und vor allem die Mitarbeiter angehören.

Durch eine Mitarbeiterbefragung ermittelte die Gruppe die speziellen Arbeitsbelastungen. Dazu gehörte, trotz Atemschutzmasken, eine starke Luftverschmutzung durch Stäube und Staubverwirbelungen sowie Lösungsmitteldämpfe, aber auch Belastungen im Bewegungsapparat durch das ständige Bücken. Außerdem empfanden die Mitarbeiter das Arbeitsklima als belastend.

Teilnehmer von Gesundheitszirkeln erarbeiten Veränderungsvorschläge, um Krankenstand und Arbeitsunfälle zu minimieren.



Die Teilnehmer des Gesundheitszirkels erarbeiteten Veränderungsvorschläge, die vom Betrieb umgesetzt wurden. Krankenstand und Arbeitsunfälle gingen zurück. „Der eigentliche Erfolg liegt jedoch, neben den technischen Verbesserungen, in der Tatsache, dass die Kommunikation im Betrieb angestoßen wurde“, sagt Barbara Pöhlmann von der Betriebskrankenkasse. Auch die Kassen erkennen, dass Krankheiten häufig keine klassisch medizinischen, sondern psychische Ursachen haben. „Auch Überforderung oder Probleme mit den Vorgesetzten können Rückenbeschwerden verursachen“, so Barbara Pöhlmann. Dem komme man nicht mit Rückengymnastik bei, sondern mit Gesprächszirkeln wie in dem genannten Beispiel. Entscheidend ist, dass die Betroffenen auf freiwilliger Basis in die Gesundheitsförderung eingebunden werden.

Kinder lernen, gesund zu essen und bewusst einzukaufen

Neben den Betrieben sind auch Kinder- und Jugendeinrichtungen Orte, an denen Gesundheitsförderung einsetzen kann. Insbesondere in den Kinder- und Jugendjahren werden ungesunde Verhaltensweisen geprägt. Deshalb ist es wichtig, die Weichen schon früh zu stellen. Das hat sich das Projekt „Lichtblick Hasenberg!“ auf

WBS intern

Erfolgreiche Premiere: erstes zentrales SAP-Trainertreffen

Am 5.9.2009 fand in Dresden Nord das erste zentrale SAP-Trainertreffen statt. Insgesamt folgten mehr als 80 SAP-Trainer/-innen der Einladung des Bereiches SAP bei der WBS TRAINING AG. Der gemeinsame Tag startete mit fachspezifischen Vorträgen, bei der anschließenden Podiumsdiskussion sowie verschiedenen themenspezifischen Stammtischen standen das gegenseitige Kennenlernen, der Erfahrungsaustausch und die Ideenfindung für die weitere Zusammenarbeit im Vordergrund. Am Nachmittag folgten Vorträge zu Stil und Etikette, Stimmtraining und Konfliktmanagement, bevor der Abend seinen Ausklang fand. Einstimmiges Fazit am Ende des Tages: Ein gelungenes Trainertreffen, das nun regelmäßig wiederholt werden soll.

Weitere Informationen:

Ines Töpke, Fon: 0351 88863-70

WBS eröffnet neue Standorte in Augsburg, Görlitz, Kassel sowie Mannheim

Die WBS TRAINING AG bringt 30 Jahre Weiterbildungskompetenz nun auch an vier weitere Standorte im Bundesgebiet: Die neuen Schulungs- und Trainingszentren gehen mit jeweils mehreren Schulungs- und EDV-Räume in neuester technischer Ausstattung an den Start. Das – lokal unterschiedliche – Angebotsportfolio umfasst Sprachkurse, kaufmännische Weiterbildungen, SAP® Trainings, EDV- und Officeschulungen, Qualifizierungen in den Bereichen soziale und pflegerische Berufe sowie Lager und Logistik.

Weiterbildungsinteressierte erwartet somit ein umfassendes und vielfältiges Qualifizierungsangebot, welches den bestehenden Weiterbildungsmarkt der geförderten Beruflichen neu beleben und Absolvent/-innen interessante berufliche Perspektiven bieten wird.

Weitere Informationen:

www.wbstraining.de/standorte



die Fahnen geschrieben. In die Nachmittagsbetreuung im Norden Münchens kommen Jungen und Mädchen aus sozial schwachen Familien. Vielen fehlt der Vater, einen Berufsalltag erleben sie nicht, stattdessen prägen häufig Erfahrungen mit Alkohol, Gewalt und Vernachlässigung ihr Leben. Das wirkt sich auf die Ernährung aus.

Gegen Fastfood und Billigkost

Ohne Frühstück lernen, nährstoffarme Billigkost und Fastfood vor dem laufenden Fernseher: Dagegen kämpfen „Lichtblick“-Leiterin Johanna Hofmeir und ihr Team seit 15 Jahren. „Viele Kinder hier sind fehlernährt und aufgeschwemmt“, so Hofmeir. „Spätere Krankheiten sind heute bereits angelegt.“ „Gesund isst gut“ nennt sich das Gesundheitsprogramm für 76 Kinder und Jugendliche. Auf den Tischen stehen Obst und Rohkost statt Süßigkeiten und Snacks. Die Kleinen müssen häufig erst spielerisch an die gesunde Kost gewöhnt werden.

Kinder und Jugendliche müssen oft erst spielerisch an die gesunde Kost gewöhnt werden.

In den Ferien lernen die Kinder, Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Brot schneiden, lecker belegen, Tisch decken, heißt es für die Kleinsten. Die Älteren gehen gemeinsam mit den Betreuern einkaufen und prüfen die Etiketten der Lebensmittel, bevor sie im Einkaufskorb landen. Was ist darin enthalten? Ist das gesund? Kochkurse ergänzen das Einkaufstraining. Wie bereite ich einfache, gesunde Mahlzeiten zu, wie esse ich mit Messer und Gabel, wie unterhalte ich mich am Tisch? All das müssen diese Kinder lernen. „Bei uns geht es nicht allein um die einfache Nahrungsaufnahme, sondern ebenso sehr um die Gesundheit der Heranwachsenden. Mit dem Essen vermitteln wir ihnen auch soziale und kulturelle Aspekte“, erläutert Hofmeir.

Es sind Projekte wie diese, die das Interesse an gesunder Ernährung wecken und die Jugendlichen im besten Falle dazu bringen, beim nächsten Einkauf anstelle der Tiefkühlpizza zu Gemüse für ein Pfannengericht zu greifen. Die Wirksamkeit von Informationskampagnen wie der geplanten Einführung der Ampelkennzeichnung dagegen ist umstritten.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Nur durch Einsicht ändert er sein Verhalten. Und das gilt es zu üben. ■

Links zum Weiterlesen:

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

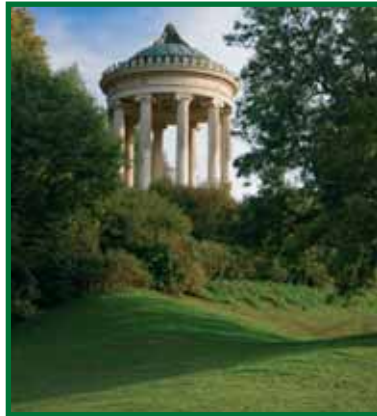
www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit

Jeder der WBS Standorte hat seine eigene Geschichte und sein eigenes Profil; darin spiegeln sich jeweils die Besonderheiten der Stadt wider, ihre Bevölkerungsstruktur und wirtschaftliche Gegebenheiten. Zugleich trägt jeder Standort zur Entwicklung der WBS TRAINING AG bei: Nicht selten wird, was zunächst für die Bedürfnisse vor Ort erdacht und dort erprobt wurde, zum Modell, das andere Standorte bundesweit aufgreifen. Auf diese Weise profitieren die Teilnehmer/-innen allerorten von der gesammelten Erfahrung, der hohen Kompetenz und der Angebotsvielfalt des Gesamtunternehmens.

IT- und Technikkompetenz für die Isar-Metropole

Von Barbara Maria Zollner



Zu München fällt den meisten Bier und Oktoberfest ein, aber charakteristischer für die Stadt sind Allianz-Arena und Klinsmanns FC Bayern-Debakel, Isar-Auen und Englischer Garten, das Rathaus-Glockenspiel und die Silhouette mit Frauenkirche samt weiteren Türmen und Türmchen aller Stilrichtungen in der leidenschaftlich hochhausfrei gehaltenen Innenstadt, Opernfestspiele und Klassik auf dem Odeonsplatz, jede Menge Autobahnzubringer und natürlich BMW – mit Vierzylinder-Bau und BMW-Welt. Der Straßenverkehr ist gewöhnungsbedürftig, es wird ungeduldig gefahren und gern gehupt (das gilt als sportlich oder italienisch). Sei's drum, in den Städte-Rankings belegt München mit schöner Regelmäßigkeit einen der ersten Plätze – mal für besondere Lebensqualität oder hohe Preise, aber auch für seine Wirtschaftskraft. Laut einer Studie der Wirtschaftswoche ist München von seinen strukturellen und ökonomischen Rahmenbedingungen unter 50 deutschen Großstädten Spitzenreiter.

Die Maxime „mit Laptop und Lederhose“ bedient zwar das Klischee, doch die ausgeprägte Technologie-Orientierung hat die Wirtschaft nach vorne gebracht. Heute ist die Metropolregion München mit ihrem Mix aus Industrie, Fahrzeugbau, Informations- und Kommunikationstechnologie, Medien und wirtschaftsnahen Dienstleistungen im Verbund mit Forschung und Hochschulen ein auch im europäischen Vergleich besonders leistungsstarker Wirtschaftsraum.

Eine gute Verkehrsanbindung ist wichtig

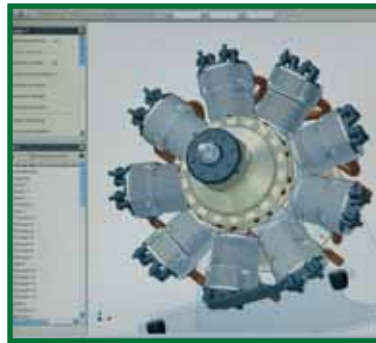
Gerade diese Wirtschaftskraft macht München für einen Weiterbildungsanbieter zu einem eher schwierigen Terrain – jedenfalls im Bereich der geförderten Bildung: Wo die Wirtschaft prosperiert, sind weniger Menschen arbeitslos; um die vier Prozent betrug die Arbeitslosenquote im Jahresdurchschnitt 2008. Auch wenn sich diese Zahlen angesichts der aktuellen Konjunkturlage nicht halten lassen: „Wer seine Qualifikationen erweitert – passend zu dem, was er an Wissen und Erfahrung mitbringt, hat gute Chancen auf einen neuen Arbeitsplatz“, weiß Siegmund Twardowitz.

Seit 2005 leitet Twardowitz den Standort der WBS TRAINING AG an der Boshetsrieder Straße im Stadtteil Oberseending. Industrie- und Gewerbean-

bindung ist wichtig für die Teilnehmer/-innen; nicht wenige kommen aus dem Umland – der Einzugsbereich beträgt etwa 100 km rund um München, schätzt der Standortleiter.

Mehrere Etagen, drei Häuser, ein grüner Innenhof

Der WBS Standort liegt im Rückgebäude eines modernen Bürohauses, und wer von der kargen Straße zwischen Säulen hindurch dorthin geht, erlebt eine schöne Überraschung: Ein grüner Innenhof mit plätscherndem Brunnen und buchsbaumgesäumten Steinbänken heißt den Besucher willkommen, ehe er im Erdgeschoss des Baus zur Linken an sein Ziel gelangt. Als Siegmund Twardowitz vor vier Jahren den neuen Münchener WBS Standort aufbaute (WBS ist schon seit 1994 in München vertreten), übernahm er Räume und Ausstattung von einem anderen Weiterbildungsträger. Seither haben sich Teilnehmerzahl und räumliche Ausdehnung vervielfacht – es gibt auch Schulungsräume im Souterrain des Gebäudes auf der anderen Seite des Innenhofs sowie weitere zwei Etagen im Nachbarhaus mit weitem Blick über die Stadtlandschaft. Rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zehn oder mehr parallelen Lehrgängen sind jeden Tag bei der WBS im Münchner Süden, dazu finden tagsüber und an Abenden Veranstaltungen von oder für Kooperationspartner statt – beispielsweise für die IHK München-Oberbayern oder den Berufsförderungsdienst der Bundeswehr sowie eigene Weiterbildungen der bayerischen Zahnärztekammer. Außerdem gibt es offene Schulungen wie „SAP am Wochenende“. Angesichts der hohen Auslastung sind bei der Raumeinteilung und organisatorischen Betreuung Jongliertalente gefragt.



Rund 150 Teilnehmer/-innen sind jeden Tag bei der WBS im Münchener Süden.

siedlungen prägen die Gegend, Zweckbauten und Bürohäuser aus den 50er bis 70er Jahren dominieren, dazwischen ein paar Vorkriegsbauten und eine Reihe kleiner Imbisslokale. Nicht weit von hier war einst Agfa ansässig, und in der Nähe sind die Siemenswerke, nach denen die S-Bahn-Station benannt ist; von dort erreicht man in elf Minuten Fahrzeit den Hauptbahnhof, außerdem gibt es eine U-Bahn und einen Busbahnhof. Eine gute

Vorsprung durch Technik

Der Slogan eines bayerischen Autobauers „Vorsprung durch Technik“ würde auch gut zu WBS München Süd passen, denn Weiterbildungen zu spezialisierten technischen Themen begründen den Erfolg des Standorts. Im Herbst 2005 startete der erste CAD-Kurs; Ingenieure und Konstrukteure wurden in Software geschult, die im Automobil-, Flugzeug- und Maschinenbau gebraucht werden: CATIA V5 und Pro Engineer. Rasch folgten Lehrgänge in industrieller Steuerungstechnik und SAP Schulungen – für Anwender und bald auch schon verstärkt für Berater. Als SAP Bildungspartner konnte sich WBS in der Boshetsrieder Straße gerade im Bereich der anspruchsvollen, fünf bis sechs Monate dauernden Beraterschulungen schnell positionieren und zunehmend mehr Themen anbieten; wo es auf dem Markt keine geeigneten Trainer gab, bildete WBS selbst geeignete Kursteilnehmer/-innen zu Trainern aus.

Heute gibt es ein breites Schulungsangebot mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Ergänzungsmodulen, etwa Berater/-in SAP NetWeaver® 7.0 – Business Intelligence (BW) oder Berater/-in Externes Rechnungswesen mit SAP® ERP 6.0 mit Zusatzqualifikation Controlling. Oder Berater/-in Vertrieb (SD) mit SAP® ERP 6.0 mit Vertiefung Logistics Execution, Customizing Materialwirtschaft (MM). Oder An-

wendungsentwickler/-in SAP NetWeaver® 7.0 – ABAP mit Grundlagen in Java. Hinzu kommen diverse Anwenderlehrgänge, teilweise ergänzt um Bausteine in alternativer Software wie DATEV oder MS-Office. „Solche Kopplungen erweitern den Kreis der in Frage kommenden Arbeitgeber und vergrößern dadurch die Jobchancen der Teilnehmer/-innen“, so Twardowitz.

Technische Qualifizierung muss laufend erneuert werden

Auch jenseits von SAP kamen laufend neue IT-Themen hinzu, die Dynamik ständig neuer Programm-Versionen trägt dazu bei, dass Teilnehmer/-innen wie Weiterbilder ständig am Lernen sind.

„Viele unserer Teilnehmer/-innen“, erzählt Twardowitz, „sind heute nicht mehr in den Unternehmen angestellt, für die sie arbeiten, sondern bei externen Dienstleistern – Systemhäusern oder Consulting-Unternehmen. Und die werden in der Krise oft als erste nicht mehr weiter beschäftigt.“ Auch diesen bereits gut qualifizierten, erfahrenen Leuten eröffnet eine Erweiterung ihres Know-how neue Jobmöglichkeiten; ein SAP-Berater mit Schwerpunkt Finanzwirtschaft etwa qualifiziert sich in Business Warehouse/Business Intelligence oder ein Ingenieur erschließt sich mit neuen Softwarekenntnissen im Bereich Systemautomation ein neues Betätigungsfeld. Der technische Fortschritt tut ein übriges: Durch neue Schnittstellen an Werkzeugmaschinen übernehmen mehr und mehr Konstrukteure oder Technische Zeichner die Programmierung der Maschinen, so dass nun viele der Facharbeiter, die diese Funktion bisher ausfüllten, CAD-Kenntnisse erwerben, um wieder Arbeit zu finden.

Inzwischen haben auch andere Anbieter in München CAD-Lehrgänge und SAP-Schulungen im Programm. Was unterscheidet WBS von Wettbewerbern? „Aufbau und Qualität der Kurse“, erklärt Twardowitz. „Alle Kursbausteine sind zertifiziert, jede Maßnahme wird durch die Arbeitsagentur genehmigt. Die meist sehr komplexen

Inhalte werden durch erfahrene Dozenten auf aktuellen Original-Systemen und originaler Dokumentation in Vollzeit vermittelt – nicht etwa durch Selbstlern-Verfahren, wie das teilweise angeboten wird. Und alle Teilnehmer/-innen etwa von SAP-Schulungen machen die sehr anspruchsvollen Prüfungen von SAP und erhalten bei Bestehen neben dem WBS Zertifikat auch das original SAP Zertifikat.“ Neben den „harten Fakten“ der Wissensvermittlung sind Organisation und Teilnehmerbetreuung Schlüsselfaktoren für den nachhaltigen Erfolg des Standortes.

Teilnehmerbetreuung im Team

Im Münchener WBS Team hält die Organisationsassistentin Margo Banaszczyk die Bälle in der Luft, Frau Schüler kümmert sich um die Kasse und das Vertragswesen. Neben Siegmund Twardowitz beraten und betreuen Gerhard Eberl und Veronika Wagner als Referenten für Berufliche Bildung Interessent/-innen oder Teilnehmer/-innen in allen Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung. Für die Einrichtung und das reibungslose Funktionieren der Technik sorgen Dr. Johannes Zielinski und Thomas Jänsch, der außerdem auch Aufgaben für das Gesamtunternehmen wahrnimmt, ebenso wie Susanne Reicheneder, die in der Personalentwicklung von WBS tätig ist. Jetzt wird das Team um zwei weitere Kräfte erweitert. „Die gute Betreuung unserer Teilnehmer/-innen ist uns sehr wichtig“, erklärt Siegmund Twardowitz. Seit zwölf Jahren arbeitet der gelernte Maschinenbautechniker in der Erwachsenenbildung; als er 1997 nach langjähriger Tätigkeit in der Industrie selbst eine Weiterbildung in Qualitätsmanagement absolvierte, wurde er von dem damaligen Träger für den neuen Beruf gewonnen. Auch bei WBS sind viele ehemalige Kursteilnehmer/-innen tätig – mit gutem Grund: Sie wissen aus eigener Erfahrung, was den Teilnehmer/-innen bei der Qualifizierung zum Erfolg verhilft.

Kompetente Trainer und Dozenten sowie eine gute technische Ausstattung bilden die Basis; für kontinuierlichen Kontakt mit den Referenten für Berufliche Bildung gibt es in jedem Lehrgang einen wöchentlichen Jour fixe. Praktisch eingerichtete Teeküchen und Aufenthaltsräume tragen gleichfalls zu einem guten Kursklima bei. Apropos Klima: Bei Sommerhitze ist das Souterrain beliebter als die Schulungsräume im 5. Stock, bei Regen und im Winter verhält es sich natürlich umgekehrt. Aber das Wetter lässt sich selbst in der Hi-Tech-Stadt München nicht steuern, nicht einmal mit SIMATIC S7. ■

Alle Mitarbeiter sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Schulungen.



Kurzporträt WBS Mönchengladbach

WBS Standort seit Juli 2007

Mönchengladbach ist mit fast 270.000 Einwohnern die größte Stadt zwischen Rhein und Maas und ein attraktiver Wirtschaftsstandort für viele Branchen, insbesondere dank seiner Lage im Zentrum Europas, unweit des Ruhrgebiets und der Städte Düsseldorf und Köln sowie der Beneluxländer. Im 19./20. Jahrhundert erlebte das „rheinische Manchester“ eine industrielle Blüte der Textil- und Bekleidungsindustrie (Fachbetriebe: Gardeur, van Laack).

Seit Ende des 20. Jahrhunderts findet ein Strukturwandel statt. Seit 1954 gibt es das NATO-Hauptquartier in Mönchengladbach Rheindalen. Borussia VfL 1900 e. V. Mönchengladbach ist einer der bekanntesten Fußballvereine in Deutschland. Karnevalstradition in Mönchengladbach ist der Veilchendienstagszug.

Lage in der Stadt

Am Anfang der Fußgängerzone von Mönchengladbach, direkt neben dem Hauptbahnhof; ideal erreichbar mit dem öffentlichen Nahverkehr.

Kapazität und Entwicklung

- 26 Qualifizierungsangebote
- 3 Etagen mit insgesamt sechs Schulungsräumen und drei Teeküchen (640 qm)
- Haus wurde komplett renoviert, so dass sehr schöne, helle und freundliche Schulungsräume zur Verfügung stehen.



Team

Ulrich Jung hat das erste Staatsexamen für Lehramt in den Fächern Philosophie und Deutsch. Er ist seit 1997 bei der WBS, zuerst in Düsseldorf, danach in Essen und seit Juli 2007 Geschäftstellenleiter in Mönchengladbach. Sein Team besteht aus der Referentin Berufliche Bildung Bettina Henri und der Organisationsassistentin Denise Kir.

Angebotschwerpunkte

- SAP-Anwender- und Beraterkurse
- Business English
- Wach- und Sicherheit
- MS Office 2007 für den Beruf

Umschulungen

Externe Prüfung zum/zur Bürokaufmann/-frau


Ihr Motto?

Wende Dein Gesicht zur Sonne und lasse alle Schatten hinter Dir!



The First.

Immer gut unterwegs.
Ganz wie Sie mögen!

 Ihr Ziel ist Erfolg. Wir bringen Sie hin.

FIRST Business Travel macht Ihnen das Fliegen leicht. Lassen Sie sich von uns beflügeln, komfortabel zu reisen.
Mit Sicherheit der beste Start für Ihren Erfolg!

Das FIRST Business Travel Büro
in Ihrer Nähe finden Sie unter
www.first-business-travel.de

FIRST Business Travel

Wir nehmen Service persönlich.

Fast alle Menschen kennen Angst in ihrem Berufsleben: Die einen fürchten den oder die Vorgesetzte, andere haben Angst, in einer größeren Runde zu reden, zuweilen haben Chefs Angst vor Mitarbeitergesprächen, und manchmal lässt uns die Angst, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, nachts nicht schlafen. Auf die Dauer bedroht Angst die Gesundheit und das Wohlbefinden. Was es mit der Angst auf sich hat und wie wir richtig mit ihr umgehen, erklärt Dirk W. Eilert, Experte für limbisches Emotions- und Leistungscoaching.

Angst kann man verlernen

Was ist Angst und welche Funktion hat sie?

Die Gehirnforschung unterscheidet, vereinfacht gesagt, zwischen „Denkhirn“ und „Fühlhirn“: Unsere Denkprozesse finden im Großhirn statt. Die Gefühle hingegen sitzen im so genannten limbischen System. Somit spielt das limbische System auch bei der Entstehung von Angst eine Schlüsselrolle.

Gehirn als Gefahr interpretiert wird, ist sehr subjektiv und unterscheidet sich von Person zu Person. Der eine „stirbt vor Angst“, wenn er eine Rede halten soll; der andere nimmt es mit gelassener Sicherheit. Die lähmende Angst ist hier nicht zu verwechseln mit dem leistungssteigernden Lampenfieber, das auch routinierte Profis vor einem Auftritt haben. Ein gewisses Maß an „Angst“ in einer Situation macht uns leistungsfähig, sorgt dafür, dass wir unsere Ressourcen auf den Punkt genau abrufen. Wird die Angst allerdings zu groß, dann blockiert sie unsere Leistungsfähigkeit.

Wie entsteht Angst?

Angst ist in den meisten Fällen erlernt. Durch eine Erfahrung lernen wir, dass eine bestimmte Situation bedrohlich ist. Hier kann es auch ausreichen, dass uns jemand eine Situation als bedrohlich schildert. Denn ent-

scheidend dafür, ob wir eine Situation als Gefahr bewerten oder nicht, sind die inneren Bilder, die wir uns von der Situation machen.

Hier spielen Verarbeitungsmechanismen im Gehirn eine wichtige Rolle. Neben seiner Funktion als wichtiges emotionales Auslösezentrum verarbeitet das limbische System auch all unsere Tageseindrücke und Erfahrungen. Diese Verarbeitungsmechanismen funktionieren in 99 Prozent der Zeit hervorragend. In manchen Situationen können diese Mechanismen allerdings überlastet sein; dann kommt es dazu, dass eine Erfahrung im limbischen System „hängen bleibt“. Diese nicht verarbeitete Erinnerung kann dazu führen, dass wir in Bezug auf diese Situation Angst entwickeln. Zum Beispiel beruht einer Studie zufolge die Angst vor Zahnbehandlungen bei 86 Prozent der Angstpatienten auf einer traumatischen Erfahrung beim Zahnarzt.

Wie verarbeitet unser limbisches System Erfahrungen und Stress?

Eine zentrale Rolle spielen dabei die sogenannten REM-Phasen im Schlaf (Rapid Eye Movement: Schnelle Augenbewegungen): sie sind das älteste und natürlichste Stressmanagementsystem.

Ich vergleiche ihre Arbeitsweise gern mit Shopping: Während des Shoppings kaufen wir ein und verstauen die Dinge in Tüten. Wenn wir dann vom Einkaufsbummel nach Hause kommen, ist der Einkauf noch nicht erledigt: Der Inhalt der Tüten muss noch in die Schränke einsortiert werden.

Angst ist in den meisten Fällen erlernt. Durch eine Erfahrung lernen wir, dass eine bestimmte Situation bedrohlich ist.

Grundsätzlich ist Angst eine gesunde Reaktion: Sie soll uns davor schützen, unnötige Gefahren einzugehen. Und wenn uns eine Gefahr droht, sorgt sie dafür, dass wir uns vollständig auf diese Situation konzentrieren, um die drohende Gefahr abzuwenden. Was dabei von unserem





Das ähnelt stark dem, was unser limbisches System macht. Im Laufe des Tages sammelt es unsere Eindrücke; in den REM-Phasen im Schlaf verarbeitet und sortiert es diese dann. Und manchmal bleibt dabei die eine oder andere Tüte stehen. Entweder weil es vielleicht einfach zu viele Tüten waren (ein Zuviel an Stress) oder die Tüte zu groß ist.

Wie lässt sich die positive Verarbeitung im limbischen System fördern?

Durch eine bewusste Stimulation der natürlichen Verarbeitungsmechanismen im Wachzustand.

Dies macht zum Beispiel das wingwave®-coaching. wingwave® ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept, das unter anderem mit der gezielten Stimulation von „wachen“ REM-Phasen arbeitet. Diese werden durch schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten erzeugt. Der Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick.

Immer mehr Experten vermuten, dass der positive Effekt dieser Technik durch die Bahnung einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den beiden Gehirnhälften und somit aller Gehirnareale entsteht. Deswegen stimuliert der Coach im wingwave® das Gehirn nicht nur über die Augenbewegungen, sondern nutzt auch die auditive und taktile links-rechts-Anregung der beiden Gehirnhälften (Hemisphären).

Durch diese abwechselnde links-rechts-Aktivierung der Gehirnhälften erlebt man sozusagen ein „Gefühls-Update“: Einschränkende negative Emotionen wie Angst werden abgebaut und positive befähigende Emotionen gestärkt.

Insbesondere zwei Studien belegen die Wirksamkeit der wingwave®-Methode bei der Behandlung von Ängsten. Eine Studie hat sich mit dem erfolgreichen Abbau von Prüfungsangst beschäftigt, die andere mit dem Thema Auftrittsangst.

Was können wir noch gegen Angst tun?

Eine Möglichkeit besteht auch darin, sich bewusst mit der Situation zu konfrontieren. Der wohl bekannteste „Angstpatient“, der sich auf diese Weise selbst kurierte, war Johann Wolfgang von Goethe. Goethe hat, um sich von seiner Höhenangst zu heilen, den damals höchsten Kirchturm der Welt (das Straßburger Münster) bestiegen. Dies wiederholte er mehrfach in kürzeren Abständen und heilte sich auf diese Weise selbst. Durch diese ständige Konfrontation mit der angstbesetzten Situation, wird die Situation im Gehirn umcodiert und die Angst wieder verlernt.

Wie kann man der Entstehung von Angst vorbeugen? Lassen sich negative Emotionen im Alltag „managen“?

Die beste Vorbeugung gegen die Entstehung von Angst ist ein gesundes und intelligentes Emotionsmanagement. Indem man die Stressverarbeitung im Gehirn fördert, verhindert man, dass die Verarbeitungsmechanismen überlastet werden. Das ist unserer Hochleistungsgesellschaft, wo Stress zum Alltag gehört wie das tägliche Zähneputzen, eine absolute Notwendigkeit, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Für die mentale Selbstregulation wurden zwei spezielle wingwave®-CDs entwickelt, welche die Stressverarbeitung durch eine bilaterale Hemisphärenstimulation fördern.

Heute weiß die Stressforschung, dass uns die vielen kleinen Stressoren im Laufe des Tages viel mehr zusetzen als die einmaligen großen. Wer zum Beispiel einen schwierigen Kunden am Telefon hat und trotzdem freundlich und gelassen bleiben muss, handelt entgegen der natürlichen Reaktion „fight or flight“ – Angriff oder Flucht. Solcher Stress staut sich im Laufe des Tages an. Nach der jeweiligen Belastungssituation die Stressreaktion des Körpers wieder herunter zu regulieren, wirkt dem entgegen. Hier kann zum Beispiel neben den wingwave®-CDs auch die Butterfly-Technik helfen.

Die Butterfly-Technik ist eine Selbstcoaching-Technik, die eine bilaterale Hemisphärenstimulation bewirkt. Das heißt, das Gehirn wird entstress – negative Gefühle werden abgebaut, positive Gefühle aufgebaut.

- So führen Sie die Butterfly-Technik durch:
1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin (im Stehen funktioniert es auch).
Wichtig: Beine nicht überkreuzen!
 2. Kreuzen Sie die Arme über dem Brustkorb, so dass Ihre Hände auf den Schultern ruhen.
 3. Nun können Sie mit den beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren (ca. einmal pro Seite innerhalb einer Sekunde) und so den gewünschten neuronalen Regulationsseffekt bewirken.

Je mehr es uns gelingt, die Belastungen des Alltags zu managen und dabei in unserer Mitte zu bleiben, desto leistungsfähiger und sicherer können wir die Herausforderungen des Lebens annehmen und bewältigen. ■

Heute weiß die Stressforschung, dass uns die vielen kleinen Stressoren im Laufe des Tages viel mehr zusetzen als die einmaligen großen.

Ob Umschulung oder Aufstiegsqualifikation: Weiterbildung ist wertvoll. Entscheidend ist der konkrete Nutzen: Wie geht es danach weiter? Die Rubrik **weiter... kommen** stellt erfolgreiche Berufswege vor. Zum Beispiel:

Kathleen Liebschner

Von Katharina Oeppert



„Man muss heute immer über den Teller- rand gucken, sonst wird's nichts im Beruf.“

„Ein Portrait? Über mich? Na, da ist es am Besten, sie rufen mich früh um sieben im Büro an. Da können wir in aller Ruhe reden.“ Um 7:00 Uhr früh können sich Journalisten meist nur einen schönen starken Kaffee vorstellen, nicht aber ein Interview – doch die Frau am anderen Ende der Leitung steckt mit ihrer guten Laune an. „Also gut, früh um sieben.“

Weiterbildung genau zur richtigen Zeit

Da ist Kathleen Liebschner wie erwartet schon putzmunter, voller Tatendrang. Die 32-jährige Bauingenieurin ist bei der Gemeinde Wachau angestellt, einem Verbund mehrerer Dörfer im Norden von Dresden. „Ein Glücksfall für mich“, sagt die junge Frau. Es war Glück, dass sie von der Ausschreibung erfuhr, doch sie verfügte eben auch über genau das Wissen, das sie für diese Stelle braucht: Kathleen Liebschner weiß (fast) alles über richtiges Heizen, Dämmen und moderne ökologische Brennstoffe. „Ich habe meine Weiterbildung genau zur richtigen Zeit gemacht“, erzählt sie. „Ich war in der Elternzeit mit meiner Tochter Anne, unserem zweiten Kind, und wollte natürlich wieder zurück in meinen Beruf.“ Bei der Arbeitsagentur erfuhr sie, dass sie als so genannte Berufsrückkehrerin einen Anspruch auf einen Bildungsgutschein hatte. Kathleen Liebschner suchte etwas, das ihre Kenntnisse erweitern würde, und fand bei WBS in Bautzen die Qualifizierung zum/zur Projektmanager/-in Alternative und Erneuerbare Energien. Da vertiefte sie sich in eine Menge anspruchsvoller Themen: Bauphysik und Heizungstechnik, thermische Solaranlagen, Photovoltaik, Wärmepumpen sowie Blockheizkraftwerke und Biomasse-Verbrennung.

„Kathleen Liebschner zählte zu den jüngeren Teilnehmern und war als Bauingenieurin sehr interessiert an dem Thema Alternative Energien. Sie hat sich durch neue Fragestellungen durchgekämpft und das Thema hervorragend gemeistert. Das Niveau im Kurs war insgesamt sehr hoch“, erinnert sich René Hempel, Standortleiter der WBS in Bautzen. „Sie war auch die Erste, die die Prüfung des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) bestanden hat. Das hat uns natürlich sehr gefreut, und das schönste Erfolgserlebnis war ihre Anstellung. Das ist ein Ansporn auch für andere“, resümiert der Standortleiter. Kathleen Liebschner hatte auch kein Problem damit, täglich acht Stunden im Kursraum zu sitzen und zuzuhören. „Das ist eine Einstellungsfrage: Will ich oder muss ich den Lehrgang machen? Ich wollte – und werde bestimmt auch in Zukunft Fortbildungen machen.“

Bauingenieurin statt Architektin

Eigentlich wollte Kathleen Liebschner Architektin werden, das hat nicht geklappt, aber irgendwas mit Bau sollte es sein, also studierte sie an der Technischen Hochschule in Cottbus Bauingenieurwesen.

Danach war sie als frischgebackene Diplom-Bauingenieurin gleich mit Gummistiefeln und Helm auf etlichen Baustellen unterwegs. „In meiner ersten Arbeit habe ich zum Beispiel die Ausstattungsmontagehalle für den Airbus A380 in Hamburg gebaut, das war

mein bisher größtes Bauvorhaben. Stolz bin ich aber auf alle, auch auf die kleinen Baustellen.“ Im Jahr 2004 wurde dann Moritz geboren, da pausierte Kathleen Liebschner ein Jahr, dann kamen neue Baustellen, große und kleine. Als dann 2007 Anne zur Welt kam, wusste sie: „Mit zwei Kindern würde ich den Job so nicht mehr machen können.“ Als Frau hatte sie nie Probleme auf dem Bau, ahnte aber, dass die unregelmäßigen Arbeitszeiten und die ständige Fahrerei von einem Ort zum anderen mit zwei kleinen Kindern kaum zu meistern sein würden.

Familie und Beruf vereinbaren

In der Gemeindeverwaltung Wachau ist sie nun zuständig für alle möglichen Bauangelegenheiten. Vieles ist Schreibtischarbeit: Fördermittelanträge, Rechnungen, Ausschreibungen, Genehmigungen. „Aber ich bin nun mal kein Schreibtischtäter, es zieht mich immer wieder raus. Die Arbeit auf den Baustellen muss überwacht werden, so weiß man den Stand der Dinge und sieht gleichzeitig das Ergebnis seiner Arbeit. Das finde ich schon sehr wichtig.“ Gummistiefel und Helm sind im Büro stets griffbereit. „Die Arbeit hier ist schon der Sechser im Lotto, so kann ich Job und Familie perfekt verbinden. Und sie macht riesig Spaß. Wir haben Projekte wie Schulsanierungen oder Kita-Umbauten und -Erweiterungen bis hin zum Kraftwerk Leppersdorf. Die Arbeit umfasst auch alle Seiten des Baugeschehens, von der Verwaltung über die Realisierung bis hin zum Unterhalt der kommunalen Objekte. Die Vielfältigkeit macht den Reiz aus“, schwärmt die Bauingenieurin.

In absehbarer Zeit will die Gemeinde alle kommunalen Gebäude, also die Kindertagesstätten und die Schulen, energetisch sanieren. „Das finde ich eine tolle Aufgabe. Man sieht was von seiner Arbeit, man schafft Werte und man kann in der Verwaltung etwas für die Allgemeinheit tun. Glänzende Kindergärten sind der größte Lohn, den man erhalten kann.“

Vom Nutzen alternativer und erneuerbarer Energien ist Kathleen Liebschner nicht erst seit ihrer Weiterbildung überzeugt: Strom- oder Wärmegewinnung durch Solaranlagen auf den Dächern wird bald die Regel sein. Sie selbst hat



ihr Zuhause mit ihrem Mann energiebewusst gebaut, mit Holzpellettheizung und Solaranlage: „Das mach' ich aus eigenem Antrieb“, sagt die 32-Jährige mit Nachdruck. „Unsere Kinder wachsen damit auf. Wenn die Sonne scheint, sagt mein vierjähriger Moritz: „Jetzt macht die Sonne unser Wasser warm.“ Für ihn sind die blau schimmernden Platten auf dem Dach völlig normal. Und irgendwann, davon ist Kathleen Liebschner fest überzeugt, wird noch eine andere, neue Art der Energiegewinnung erfunden. Dann wird sie sich auch darin weiterbilden. „Man muss heute immer über den Tellerrand gucken, sonst wird nichts im Beruf.“ Der Kurs bei WBS wird für die junge Bauingenieurin nicht der letzte Lehrgang gewesen sein. ■

Lernen Sie jonglieren!

Jonglieren ist eine Kunst – nicht nur für den Zirkus:

All die Aufgaben und Ansprüche, die wir jeden Tag zu meistern haben, verlangen nicht selten Jonglierkünste. Da ist im Vorteil, wer tatsächlich jonglieren kann: Denn beim Jonglieren übt man beide Hände – und Hirnhälften. Jonglieren trainiert die Koordinationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen, es lockert Körper und Geist, es regt die Fantasie an und macht gute Laune. Und es ist leichter zu lernen, als man denkt. Probieren Sie es!

Für die Grundfigur – die Drei-Ball-Kaskade – brauchen Sie drei Jonglierbälle oder -tücher.

Schritt 1 – ein Ball

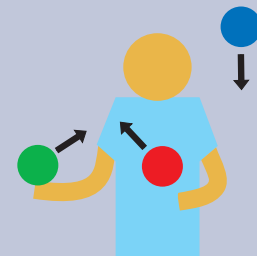
Stellen Sie sich gut hin – sicherer Stand, in den Knien flexibel; werfen Sie den Ball mit der rechten Hand diagonal nach links oben leicht über Augenhöhe und fangen Sie ihn mit der linken Hand. Werfen Sie ihn mit der linken Hand diagonal nach rechts oben und fangen Sie ihn mit der rechten Hand. Werfen Sie hin und her, bis Sie Ihren Rhythmus gefunden haben und ohne Anstrengung werfen und fangen.

Schritt 2 – zwei Bälle

Nehmen Sie nun in jede Hand einen Ball. Werfen Sie den ersten mit der rechten Hand – wie geübt – nach links oben und, sobald er in der Luft ist, mit der linken Hand den zweiten nach rechts oben. Dann fangen Sie mit der linken den ersten Ball und werfen Sie ihn sofort wieder nach rechts. Mit der rechten fangen Sie den zweiten Ball und werfen ihn sofort wieder. So fangen und werfen Sie abwechselnd links und rechts. Üben Sie, bis Sie einen mühelosen Rhythmus gefunden haben.

Schritt 3 – drei Bälle

Nehmen Sie nun in die linke Hand einen Ball und in die rechte zwei. Beginnen Sie rechts, werfen den ersten Ball nach links oben, werfen mit der linken Hand nach rechts oben und mit der rechten – sobald der zweite Ball am höchsten Punkt ist – den dritten. Wenn der am höchsten Punkt ist, wieder den ersten – so ergibt sich ein Rhythmus, bei dem Sie abwechselnd links und rechts immer werfen, während der vorige Ball in der Luft den höchsten Punkt seines Bogens erreicht. Auch hier werden Sie bald Ihren Rhythmus finden – und wenn's mal nicht klappt, einfach von vorn beginnen.



Am Anfang geht es am leichtesten mit Tüchern, da sie langsamer fallen.

Hilfreiche Abbildungen bei Wikipedia, Stichwort „Jonglieren“, oder Lernvideos auf www.jong.de

Denken Sie sich zum Erfolg!

Die Deutschen neigen zu Pessimismus – ein Gefühl, das unsere Leistung, Energie und Kreativität in Ketten legt. Nicht auszudenken, wie erfolgreich wir mit etwas mehr Zuversicht wären! Mit mentalem Training kann man es schaffen, das Beste aus sich herauszuholen.

Von Bianca Lorenz

Glauben lernen

Albert Schweitzer, Willy Brandt und Michael Schumacher – sie sind Symbole des Erfolgs, Gewinnertypen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und doch vereint sie eines: der Glaube an sich selbst und an ein Ziel. Den meisten Menschen aber ist diese Fähigkeit irgendwann abhanden gekommen. Schon früh treibt man uns die Flausen aus dem Kopf, beschneidet unsere jugendlichen Ideale. Wer etwas auf sich hält, zeigt sich bescheiden und rücksichtsvoll, ordnet sich ein oder unter. Kein Wunder, dass wir uns dann als Erwachsene oft fremdbestimmt und ausgeliefert fühlen, die Verantwortung für unser Leben abgegeben und wenig veränderungsbereit sind. Die Angst vor dem Scheitern ist einfach größer als der Wille zum Erfolg. Und so stehen wir uns selbst im Weg und können das eigene Potential nicht ausschöpfen.

Beim Mentaltraining arbeitet man mit allen Sinnen – mit Bildern, Tönen und Gefühlen, die wir unser Leben lang in unserem Gehirn abgespeichert haben.

Ziele definieren

Doch das lässt sich ändern: durch mentales Training. „Dabei lernt man, einst negative Vorstellungen in positive umzuwandeln und das gesamte Denken und Handeln durch neu gewonnene Fähigkeiten zu aktivieren“, erklärt Mentaltrainerin Gabriele Mühlbauer aus Augsburg. „So kann man den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und seine Kraft nach und nach wiederfinden und wird Ziele schneller und erfolgreicher erreichen.“ Zum Beispiel: Ein Weitspringer stellt sich vor, wie er die 6-Meter-Marke schafft. Er geht den kompletten Sprung im Geiste durch. Die Bilder davon regen im Gehirn die Areale und Muskelpartien an, die für die Umsetzung dieser Leistung wichtig sind, gerade so als wäre er auf dem Sportplatz. Das Gute: Nicht nur ein Sportler, sondern jeder kann dieses Prinzip im Alltag, beruflich oder privat, für sich anwenden. Hauptsache, man hat ein klares Ziel vor Augen und den Wunsch, es auch wirklich umzusetzen.

Vorstellung trainieren

Doch wie lernt man, wieder frei von Zweifeln an etwas zu glauben und positives Denken in ein positives Gefühl zu verwandeln? „Wichtig ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem Körper und Geist zusammenarbeiten“, so die Expertin. „Nur so kann man genug Energien bündeln, die für den Kraftakt von mentaler zu realer Veränderung nötig sind.“ Entspannungsübungen helfen, die Erwartungen anderer auszublen- den, Stress loszulassen und sich ganz auf sich und seinen Körper zu konzentrieren. Bei Konzentrationsübungen trainiert man, überflüssige Informationen auszublen-



den und sich ganz auf das zu fokussieren, was man erreichen will. Beim Mentaltraining arbeitet man mit allen Sinnen – mit Bildern, Tönen und Gefühlen, die wir unser Leben lang in unserem Gehirn abgespeichert haben. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) hilft dabei, die Muster unserer persönlichen Erfahrungen zu analysieren und uns bewusster zu machen – ein erster Schritt zur Veränderung.

Gesundheit erlangen

Auf diese Weise erreicht man durch mentales Training sogar einen günstigen Doppelleffekt: Denn das positive Denken und Fühlen wird den Erfolg unweigerlich anziehen. Und das setzt wiederum biochemische Prozesse im Körper in Gang, die Krankheiten vorbeugen oder gar heilen können. „Aus der Medizin weiß man, dass negative Gedanken immer auch für die Ge-



undheit eine schwere Hypothek sind“, bestätigt Gabriele Mühlbauer. „Umgekehrt wirken positives Denken und Wohlbefinden wie eine Vitaminspritze. Eine starke Psyche ist die beste Voraussetzung für einen starken Körper.“ Ein Mentaltrainer bietet dabei Unterstützung und Anleitung. Zusammen mit ihm, holt man oft unbewusste, tiefer liegende Überzeugungen ans Licht, baut Blockaden ab und Bilder auf, die für das Erreichen dieser Ziele sinnvoll sind. Gabriele Mühlbauer: „Das eigentliche Trainingsziel ist es, diese Bilder so zu verinnerlichen, dass man sich jederzeit selbst in einen veränderten Bewusstseinszustand versetzen und diesen positiven Prozess auch ohne Coach und Trainer weiterführen kann.“ ■



Der Stoff ist zwar nicht neu, aus dem dieses Buch gemacht ist: Es vermittelt solides Gesundheitswissen, ganzheitlich verstanden und verständlich aufbereitet, und präsentiert es schön verpackt, gespickt mit Aufforderungen zum Nachdenken, kleinen Anekdoten und klugen Zitaten vom Dalai Lama bis zum Kommunikationsexperten Paul Watzlawick, die erst einmal für sich im Raum stehen.

Und doch: Hat man dieses hübsche Büchlein einmal in die Hand genommen, legt man es so schnell nicht wieder weg, denn es lädt wirkungsvoll und mit Humor dazu ein, sich mit seinem „Selbst“ auseinander zu setzen, und führt einen in eine spannende Auseinandersetzung mit der Kunst zu leben.

Mit grundlegenden Fragen verführt das Buch den Leser geradezu zum Nachdenken über den Sinn des eigenen Lebens: „Was ist Gesundheit?“, „Was ist Erfolg?“ und „Was ist Erfüllung?“ Der Leser wird sich bewusst, dass Gesundheit nicht zu kaufen ist, doch eigene Einstellungen und aktives Handeln dazu beitragen, sie zu bewahren oder zu erwerben. Wer sich klar macht, was ihm persönlich Erfolg und Erfüllung bedeuten, wird beides nicht so leicht verwechseln. Und das Buch schärft die Wahrnehmung dafür, wie man Erfüllung findet.

Erfüllung findet, wer für sich klärt, was für ihn den Sinn des Lebens und seines Tuns ausmacht. Hier folgt die Autorin Anna Maria Pircher-Friedrich, Professorin für Human Resources Management und Qualitäts- und Dienstleistungsmanagement am Management Center Innsbruck, den Ansätzen des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl.

Das Leben selbst bietet Hülle und Fülle – vorausgesetzt, man hat die Fähigkeit, dies zu erkennen. Diese Fähigkeit ist uns nicht in die Wiege gelegt, aber sie ist erlernbar. Gut zu sich



selbst zu sein, bedeutet gleichzeitig auch, gut zu Anderen zu sein. In Balance zu leben, im Einklang mit der Natur zu sein und schöne Dinge zu genießen, ist etwas ganz Wunderbares und schafft positive Energie. Eine ausgewogene, gesunde und zugleich genussvolle Ernährung unterstützt dabei dieses positive Körpergefühl. Das ist Lebensqualität pur.

Anna Maria Pircher-Friedrich und ihr Co-Autor und Partner Rolf Klaus Friedrich zeigen dem Leser, an

welchen „Schrauben“ er drehen kann, um Gesundheit, Erfolg und Erfüllung für sich selbst erlebbar zu machen. Es gehört auch eine große Portion Mut dazu, auch einmal liebevoll nach innen zu schauen und Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Sich zuzugestehen, dass man das Glück des Lebens auch annehmen darf!

Und: Gut zu leben heißt immer auch: in Beziehung zu leben. „Üben Sie Akzeptanz und Toleranz Ihren Mitmenschen gegenüber, und Ihr Leben wird von Erfolg und Gesundheit gekennzeichnet sein.“, so der Rat der Autoren. Ein sehr wertvolles Buch – eine Anleitung für Menschen jeder Altersklasse, gerade auch für Manager, die als Führungskräfte auch Verantwortung für andere tragen.

Von Dagmar Ulbricht

Prof. Dr. Anna Maria Pircher-Friedrich und Dr. Rolf Klaus Friedrich:
Gesundheit, Erfolg und Erfüllung

Eine Anleitung – auch für Manager
Reihe: Business & Success (BS)
2008, ca. 210 Seiten, mit zahlreichen
Abbildungen, kartoniert, EURO (D) 29,95
ISBN 978 3 503 11247 0

Dagmar Ulbricht ist Referentin im
Kompetenzzentrum Health Care der
WBS TRAINING AG.

weiter... aktuell

Neues bei der WBS TRAINING AG

Neue Qualifizierung in Münster geplant

Im Herbst 2009 plant der WBS Standort Münster zum ersten Mal den Start eines Bildungszentrums für 3D CAD-Anwendungen. Der Schwerpunkt der Qualifizierung liegt auf den Softwareanwendungen CATIA V5 und Pro/ENGINEER (kurz: Pro/E), die in der Automobilbranche und Luftfahrtindustrie sowie in anderen Bereichen des Maschinenbaus sehr häufig genutzt werden. Von Interesse ist diese Qualifizierung insbesondere für technische Zeichner/-innen und Konstrukteur/-innen im Maschinenbau sowie Interessenten mit beruflicher Vorerfahrung im Konstruktionsbereich. Die Teilnahmedauer richtet sich dabei ganz nach dem jeweiligen Qualifizierungsbedarf und kann individuell gestaltet werden.

Weitere Informationen:

Tanja Berste, Fon 0251 38019-10

WBS Schwerin fördert Trainernachwuchs im IT-Bereich

Der im IT-Bereich besonders leistungsstarke Schweriner WBS Standort bietet seit dem August 2009 Interessierten mit technischem Studium, einer abgeschlossenen IT-Ausbildung oder langjähriger praktischer Erfahrung in der IT-Branche die Möglichkeit, ihre Begeisterung für die neuesten Informationstechnologien in einer lehrenden Tätigkeit weiterzugeben. Die Weiterbildung zum/zur E-Tutor/-in findet im Rahmen des IT-Centers statt. Dieses ist modular aufgebaut und ermöglicht einen laufenden Einstieg. Die Teilnehmer/-innen erwerben das Ausbilder-Eignungs-Zertifikat (AEVO) der IHK sowie zwei IT-Zertifikate zu Microsoft und Linux.

Spannende berufliche Perspektiven ergeben sich nicht nur in Personalentwicklungs- und Weiterbildungsabtei-

lungen von Unternehmen, auch die WBS selbst ist an qualifiziertem Trainernachwuchs interessiert und eröffnet somit spannende Job-Chancen – auch für Teilnehmende aus anderen Bundesländern!

Weitere Informationen:

Frank Stein, Fon 0385 64608-11

Praxisorientierte Umschulungen in Magdeburg

Im September 2009 sind am WBS Standort Magdeburg drei Umschulungen erfolgreich gestartet: Fachinformatiker/-in Systemintegration (IHK), Bürokaufmann/-frau mit SAP® ERP 6.0 (IHK) und Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistung (IHK). Vor allem kaufmännische Themen sind sehr nachgefragt, so dass der Standort mit weiteren Teilnehmern rechnet. Die Ausbildungen dauern jeweils 24 Monate im Vollzeitunterricht und enden mit dem Abschluss der Industrie- und Handelskammer (IHK). In die Gesamtdauer ist ein betriebliches Praktikum von mindestens neun Monaten integriert. Interessenten können bei entsprechenden Voraussetzungen noch in den kommenden Wochen einsteigen.

Weitere Informationen:

Nancy Wesemann,
Fon 0391 400 52 99

Neue Umschulung zum/zur Elektroniker/-in für Betriebstechnik (IHK) in Hamburg Hammerbrook

Der WBS Standort Hamburg Hammerbrook erweitert sein Programm um die neue 24-monatige Umschulung zum/zur Elektroniker/-in für Betriebstechnik (IHK). Der Start ist für den 1. Februar 2010 geplant. Das Angebot richtet sich an alle Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung, die sich beruflich neu orientieren wollen. Wer kei-

ne abgeschlossene Berufsausbildung hat, muss drei Jahre Berufserfahrung oder das Abitur mitbringen. Elektroniker/-innen für Betriebstechnik lernen beispielsweise Produktionsanlagen oder Anlagen der Energieversorgung zu installieren, zu warten und zu reparieren. Vielfältige berufliche Perspektiven erwarten die Absolvent/-innen in der produzierenden Industrie, aber auch beispielsweise bei Flughäfen oder in Krankenhäusern.

Weitere Informationen:

Petra Niemann, Fon 040 229432-43

CAD Weiterbildungen in Berlin-Süd

Die WBS TRAINING AG in Berlin-Süd bietet Weiterbildungen im Bereich CAD mit den Fachrichtungen Architektur und Maschinenbau sowie Design mit sehr guten Vermittlungschancen an. Zur Auswahl stehen die Themen AutoCAD, CATIA, ProEngineer, Inventor, Solid Works und ALLPLAN. Die nächsten Fortbildungen starten im Oktober 2009. Das Bildungsangebot richtet sich an technische Zeichner, Ingenieure und Interessent/-innen mit zeichnerischer Berufsausbildung und mindestens einjähriger Berufspraxis. Die Teilnehmer/-innen lernen die Erstellung komplexer Zeichnungsunterlagen, die Funktionen und Techniken zur Erzeugung von Bauteilen sowie deren Zusammenbau zu Baugruppen. Als künftige Arbeitgeber bzw. Einsatzgebiete kommen Ingenieurbüros oder Konstruktions- und Entwicklungsabteilungen von Firmen aller Größen und nahezu aller Branchen in Frage.

Weitere Informationen:

Martin Dreher, Fon: 030 701934-0