

Anhang

Die 1. Sitzung des Steuerungskreises

1 Vorstellen der TeilnehmerInnen/ Programm für heute

- Vorstellen der TeilnehmerInnen
- Vorstellen des Programms
- Ergänzen nach Bedarf

Tipp

Anwesenheitsliste mitnehmen und TeilnehmerInnen um Eintragung bitten – es ist im Nachhinein oft aufwendig, den genauen Namen der Anwesenden sowie deren Funktion im Betrieb etc. zu eruieren.

Programm auf Flipchart

2 Projekt Spagat

- Unklarheiten/Fragen zu
- Inhalt
- Ablauf des Projektes
- Interesse an Vernetzung; Umgang mit Veröffentlichungen

„Information für Betriebe“¹ mitnehmen

3 Aufgaben/Arbeitsweise Steuerungsgruppe

- Aufgaben/Funktionen
- Zusammensetzung
- Arbeitsweise (Wer koordiniert? Konsens, Protokoll, ...)
- Anzahl der Treffen/Termine
(Zwischenbericht, Treffen vor der Präsentation, ...)

*Funktionsbeschreibungen
auf Plakat oder Overheadfolien etc.*

4 Beschreibung des Betriebes

- Größe
- Anzahl der Mitarbeiterinnen (Frauen/Männer, Bereiche, ...)
- Beschäftigungsausmaß
- Arbeitszeiten
- Fluktuation
- (Qualifikations)Anforderungen an MitarbeiterInnen
- Organisationsstruktur

5 Ist-Analyse

- Gesundheit der Mitarbeiterinnen:
Bisherige Aktivitäten zu betrieblicher Gesundheitsförderung
- Bekannte/vermutete Probleme, gesundheitliche Belastungen

6 Erwartungen/Befürchtungen/Motivation

7 Der Gesundheitszirkel

- Stehen TeilnehmerInnen schon fest? (keine formelle/informelle Leitungsfunktion?)
- Zusammensetzung (Cliques, ...)
- Erster Termin/weitere Termine
- Begrüßung beim ersten Treffen
- Wo finden die Treffen statt
- Dauer der Treffen

¹ „Information für Betriebe“ ist eine Broschüre des Projektes **Spagat**, in der wichtige Projektinformationen speziell für Unternehmensleitungen zusammengestellt wurden.

Mein Arbeitstag/Meine Woche
1. Eintragen: Was habe ich zu tun?
2. Wo sind Reibungspunkte? (mit Punkt kennzeichnen)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Phantasiereise durch den Alltag

Entspannung:

Wir bringen unseren Körper in eine entspannte Position ..., wo wir gut sitzen ...
und uns wohl fühlen. ...
Dann schließen wir die Augen ... und wandern mit unserer Aufmerksamkeit bis zu den
Füßen. ...
Wenn wir unten angekommen sind, horchen wir auf unsere Atmung. ...
Wir verändern nichts daran. ...
Wir spüren nur, wie die Luft ein- und ausströmt ...
wir spüren die Füße, wie sie am Boden stehen ...
mit jedem Atemzug werden die Füße schwerer ...
wir wandern jetzt bis zu den Knien ...
wir verändern uns nicht ...
wir lassen weiter die Luft ein- und ausströmen ...
wir wandern weiter bis zu den Oberschenkeln ... bis zum Becken ...
bis zum Gesäß ... wir machen eine Runde um unsere Hüften ...
dann wandern wir weiter bis zur Brust und den Schultern ...
wir schauen, was unser Atem macht. ...
Dann wandern wir langsam Wirbel für Wirbel hoch bis zum Kopf ...
über den Hinterkopf wandern wir nach vorne zum Gesicht ... die Augen, die Nase,
die Ohren, der Mund ...
jetzt lassen wir die Luft aus den Mund strömen ...
wir nehmen den ganzen Körper wahr, ... wie wir dasitzen, ...
vielleicht schwer oder ganz leicht ...
wenn Gedanken kommen, lassen wir sie vorbeiziehen ... wie in einem Film.
Wenn wir bereit sind für die Reise, atmen wir ganz tief ein und wieder aus.

Der Tagesablauf

Wir verlassen diesen Raum. ...
Wir stellen uns vor, wie wir morgens wach werden ... der Wecker klingelt,
oder der Radiowecker fängt an zu spielen. ...
Sie stehen auf: Langsam? Müde? Erschlagen? Grantig? Gut gelaunt? Fit und frisch? ...
Was müssen sie alles erledigen, ehe sie am Morgen außer Haus gehen? ...
Sich waschen, Frühstück vorbereiten, Kinder wecken, Schultaschen kontrollieren. ...
Erledigen sie vielleicht morgens schon irgendwelche Hausarbeiten? ...
Wie geht es ihnen morgens? ... Verläuft alles ruhig, immer im gleichen Trott, oder stressig? ...
Wir verlassen nun die Wohnung/Haus ... alleine oder mit den Kindern, Partner. ...

Und machen uns auf den Weg zur Arbeit ...
(mit den Bus, der Straßenbahn, Auto oder zu Fuß). ...
Ist die Straßenbahn überfüllt, stehen sie im morgendlichen Autostau, ärgern sie sich vielleicht
morgens, weil sie wieder einmal keinen Parkplatz bekommen? ...

Sie kommen bei ihrer Arbeitsstätte an. ...
Was erwartet sie beim Ankommen? ...
Wie fühlen sie sich an ihrem Arbeitsplatz? ...
Fühlen sie sich wohl, angenehm, freuen sie sich auf ihr KollegInnen, ...?

Denken sie an ihr Arbeit: Wie läuft ein typischer Arbeitstag ab?

Wer teilt die Arbeit ein? ...

Können sie selbst bestimmen, wann sie bestimmte Tätigkeiten machen?

Werden sie kontrolliert bei ihrer Arbeit, wenn ja, in welcher Form und von wem? ...

Wenn sie unterschiedliche Arbeiten machen, gibt es welche die sie weniger gern machen?

Was ist an ihrer Arbeit stressig, belastend, anstrengend?

(Lärm, Temperatur, Vorgesetzte, KollegInnen, ... Arbeitsorganisation – Ablauf, Tempo, Arbeitszeit ...)

Gibt es Tätigkeiten die sich immer wiederholen? ...

Haben sie manchmal während der Arbeit irgendwelche Beschwerden? ...

Denken sie in ihrer Arbeit oft an zu Hause, an ihre Kinder? ...

Was gefällt ihnen an ihrer Arbeit? ... was machen sie gerne, was ist positiv an ihren Arbeitsbedingungen? ...

Wie geht es ihnen mit ihren KollegInnen und Vorgesetzten? ...

Wie finden sie ihre Arbeitsumgebung ... ist es laut, oder ist es heiß, kalt, hell, dunkel ... schlechte Luft, ...

Stellen Sie sich vor, dass sie fünf Jahren nach vorwärts blicken.

Machen sie ihre Tätigkeit in fünf Jahren auch noch? ...

Ist an dieser Vorstellung etwas belastend/bedrückend ...

oder haben sie ein gutes Gefühl bei dieser Vorstellung?

Oder vielleicht tun sie in fünf Jahren etwas ganz anderes?

Die Arbeitszeit geht dem Ende zu.

Sie verlassen die Arbeitsstätte, mit welchem Gefühl ...

müde, gut gelaunt, schlecht gelaunt, neutral, verärgert, gestresst, nervös ...?

Fahren sie gleich nach Hause, oder müssen sie vielleicht noch vorher irgendwelche Erledigungen machen? ...

Wer erwartet sie zu Hause? ... Mit welchen Erwartungen sind sie konfrontiert? ...

Was müssen sie zu Hause noch alles tun? ... Essen machen, waschen, Aufgaben kontrollieren ...

Geht zu Hause die Arbeit weiter oder können sie eine kurze Pause machen? ...

Ist die Hausarbeit aufgeteilt, oder sind sie größtenteils alleine dafür zuständig? ...

Wie fühlen sie sich nach der Arbeit zu Hause? ...

Sind sie manchmal in Gedanken noch bei der Arbeit? ...

Wie geht es ihnen an ihrem freien Tag/Wochenende?

Denken sie, dass manche Beschwerden Nachwirkungen der Arbeit sind?

Der Tag geht dem Ende zu. ... Wie verbringen sie den Abend? ... Vor dem Fernseher? ...

Haben sie Zeit für sich selbst? ... In der Badewanne ... oder fallen sie einfach nur ins Bett, weil sie zu müde sind, um noch irgendetwas zu tun? ...

Rückkehr

Sie gehen ins Bett und fallen in einen tiefen Schlaf, ... sie lassen die Luft ein und ausströmen. ...

Wenn noch Bilder und Gedanken kommen, lassen wir sie vorbeiziehen. ...

Atmen sie tief ein und aus ... die Reise geht dem Ende zu. ...

Schön langsam kehren sie zurück in diesen Raum. ...

Atmen sie noch einmal tief ein und aus ... wenn sie da sind, dann öffnen sie die Augen.

Wenn Sie Ihren „Stundenplan“ betrachten:

Wo/was sind die Reibungspunkte/Schwierigkeiten?	Wie spüren Sie das? ➤ körperlich ➤ psychisch ➤ emotional	Was könnte das Problem leichter machen?

