

# 34. BUSINESS BREAKFAST

Unter Druck: Belastungen in der neuen Arbeitswelt  
Ergonomie: Neue Arbeitswelt - alter Arbeitsschutz

**Volker Johannhörster:** Arbeitsschutz in der digitalen Arbeitswelt - Selbstzweck oder Mehrwert?

- Trendthemen der neuen Arbeitswelt:
  - Gesunde Freizeitgestaltung
  - „Arbeit auf Abruf“
  - Digitalisierung
  - Mehr Arbeit & Verantwortung
- Zahlen, Daten, Fakten:
  - Arbeitssicherheit wird ein zunehmend wichtiges Thema in Unternehmen
  - Mehr Kräfte in der Arbeitssicherheit = sinkende Zahl der Arbeitsunfälle
  - Nervenkrankheiten sind der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit, gefolgt von Skelett-Problemen
  - Im Zuge der Digitalisierung sinkt die physische Belastung, die psychische hingegen steigt -> Stress
- Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, somit wird Flexibilität zur Belastung
- Multitasking = hohe Belastung → geringe Effizienz
- Monotasking = Fokussierung möglich → hohe Effizienz

Man tut seinem Körper meist erst etwas gutes, wenn es zwickt. Wenn es ihm wieder gut geht, vernachlässigt man ihn wieder.

#KannManSoMachen



**Dr. Alexandra Heinzelmann:** Jeder Klick ein Kick! Gesundes Arbeiten mit 8samer Digitalisierung.

- Vernetzung und Austausch ist die Basis für ein gutes Gesundheitsmanagement
- 8same Digitalisierung:
  - Teamwork: Als Team erfolgreich zum Ziel
  - Motivation: Ist die Basis für erfolgreiches Arbeiten. Frage dich: Wozu habe ich Lust?
  - Support: Gegenseitige Unterstützung und organisierte Strukturen und Abläufe sind wichtig
  - Ideenmanagement: Kreativität ist die Quelle neuer Ideen, Unterstützung des kreativen Arbeitens
  - Kommunikation: Vernetzung aller Organisationsmitglieder und notwendiger Informationsfluss
  - Kulturwandel: Neue Einflüsse erfordern neue Maßnahmen und Anpassungsfähigkeit
  - Algorithmus: Jedes Organisationsmitglied muss einen für sich passenden Algorithmus finden, mit dem er/sie gut arbeiten und leben kann
  - Implementierung: Die einzelnen Algorithmen müssen aufeinander abgestimmt in der Organisation umgesetzt werden
- Führungskräfte müssen richtiges Verhalten vorleben
- Nicht erst auf Symptome reagieren sondern schon vorher auf Ressourcen achten
- Gesundheitsbotschafter/innen als Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen einsetzen
- Gesundheitsbildung in Ausbildung integrieren
- Erfolge messen → Datenschutz berücksichtigen!
- Masterpiece mit folgender Frage finden:  
„Was macht mir mein Arbeitsleben angenehm“

#Veränderung

„Wer los lässt,  
hat die Hände frei.“  
Dr. Alexandra Heinzelmann



# 34. BUSINESS BREAKFAST

Unter Druck: Belastungen in der neuen Arbeitswelt  
Ergonomie: Neue Arbeitswelt - alter Arbeitsschutz

**Dr. Martin Christian Morgenstern:** Artgerechte Haltung: Welche Bedingungen Mitarbeitende gelassen, gesund und produktiv arbeiten lassen.

- 4 von 5 Leuten haben zu viel Stress, jeder 2. fühlt sich von Burnout bedroht
- Abstammung des Menschen vom Affen: Biologischer Beipackzettel, lässt sich nicht ändern
- Letztes „Update“ des Menschen erfolgte in der Steinzeit
- Durch Stress entsteht Energie
- 2 Arten von Stress:
- Wollen-Stress: früher z.B. Essen jagen → fördert Denken und setzt Energie frei (grüne Brille)
- Müssen-Stress: früher z.B. Flucht vor Feinden → setzt Energie frei, Muskelanspannung und beschleunigter Herzschlag, klares Denken nicht mehr möglich, Handlung folgt dem Instinkt, Problem körperlich lösen (rote Brille)
- Nicht artgerechte Haltung beginnt in der Schule → Mensch wird auf Stillsitzen dressiert
- Tipps für artgerechte Haltung:
  - Erholung: Schlafzyklus = 1 Zyklus 90 min. | Einplanung von 5 Zyklen pro Nacht, alternativ 20-30 Minuten Powernapping am Tag
  - Ernährung: Steinzeitkörper kennt keinen Zucker, vor allem Flüssigzucker meiden → Zuckersucht
  - Einstellung: in „Müssen-Stress-Situationen“ auch mal die „Shit happens“-Brille aufsetzen und Worst-Case ausmalen um die rote Brille abzunehmen, um klar denkend bessere Entscheidungen treffen zu können

*„Wir sind mehr  
Steinzeitmensch  
als wir denken.“*  
Dr. Martin Christian  
Morgenstern

