



CARNA • Journal

**Sehr geehrte Mitstreiter*innen,
liebe Geschäftsfreunde, liebe Verbundbetriebe,**

heute erhalten Sie die 46. Ausgabe unseres
CARNA Journals.

Profitieren auch Sie von den Erfahrungen des Ver-
bundprojektes CARNA „gesund und sicher am
Arbeitsplatz“ und erhalten Sie weitere Informati-
onen unter www.carna-verbund.de.

Viel Freude beim Lesen!

INHALT

- ⇒ Wie innere Stärke die Arbeitslust beeinflusst
- ⇒ Müdigkeit und Leistungstief
- ⇒ Digitale Gesundheitswoche
- ⇒ Veranstaltungstipps



*Wenn Sie näheres zu einem Thema erfahren möchten
oder ein Thema aus Ihrer Sicht erwähnt werden soll,
sprechen Sie uns an. Wir freuen uns, Ihr Interesse an
gesunden Arbeitsplätzen.*

Wie innere Stärke die Arbeitslust beeinflusst?

Hand aufs Herz: Mit wie viel Motivation und
Freude verbinden Sie Ihre Arbeit? Was tun
Sie, wenn andere anhaltend negativ sind?
Wie oft beschweren Sie sich über Prob-
leme? Es nervt, stimmt's.

Es ist ja auch einfach, über Probleme zu re-
den. Da fällt jedem Beteiligten immer etwas
ein, was schwierig ist, was noch nicht gelöst
ist, was schwerfällt und wo man nochmal
genau hinschauen und analysieren müsste.
Dem Ratsuchenden kommt die Problemsi-
tuation meist unlösbar und sehr belastend
vor. Zusätzlich empfinden wir Stress, wenn
Anforderungen als bedrohlich oder negativ
eingeschätzt werden. Stressverstärkend
kommen unsere persönlichen Einstellun-
gen und bestimmte Gedankeninhalte hinzu.
Die Arbeitslust sinkt!

Im Grunde gibt es 3 große „Knacknüsse“
mit denen Betriebe dauerhaft zu tun haben
und die unsere Arbeitslust bestimmen.

**Immer mehr Leistung mit immer
weniger Kolleg:innen erbringen**

**Immer mehr Wandel in immer
kürzerer Zeit umsetzen**

**Immer mehr Aufgaben/Druck bei
begrenzter Zeit/Energie**

Diese Herausforderungen begleiten unse-
ren Arbeitsalltag oder dirigieren ihn sogar.
Frustration und Unlust breiten sich aus. Die in-
nere Stärke hilft den Beschäftigten einen
Weg zu finden, diese Herausforderungen
neu zu bewerten. Mit Werkzeugen ausge-
stattet, können Menschen lernen mit Un-
wägbarkeiten umzugehen. Je mehr Schutz-
faktoren ein Mensch hat, umso wider-
standsfähiger ist er.

Haben Sie die Resilienz ihrer Beschäftigten nach all den Krisen gestärkt?



Dr. Hamid Saberi
Trainer A/B

☎ (030) 31582 466
✉ h.saberi@uve.de

Anika Klug-Winter
Wirtschaftspsychologie

☎ (030) 31582 464
✉ a.klug@uve.de

Vincent Herzog
Arbeitspsychologie

☎ (030) 31582 466
✉ v.herzog@uve.de



Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsminderung

Die Pandemie hat in vielen Bereichen zu einer deutlichen Flexibilisierung in Bezug auf den Arbeitsort, die Arbeitszeit und die Arbeitsorganisation geführt. Im Grunde wurde die Anpassungsfähigkeit der Betriebe und der Mitarbeitenden in der Coronazeit auf einem überdurchschnittlich hohen Niveau herausgefordert. Jetzt in der Zeit nach der Pandemie ist eine Erschöpfung bei den Menschen zu erkennen und die Belastungsgrenzen sind erreicht.

Auch die Gesundheitsreports der Gesundheitskassen erfassen erhöhte Kennzahlen zur mentalen Gesundheit. Psychische Belastungen haben in den vergangenen Jahren weiter zugenommen und der Anteil

an Langzeitausfällen und Krankschreibungen aufgrund mentaler Belastungen wächst. Prüfen Sie doch mal die Aktualität ihrer psychischen Gefährdungsbeurteilung und inwiefern diese die Pandemiezeit sowie die derzeitigen Krisenthemen berücksichtigt.

Welche Wege nimmt ihr Unternehmen, um die Coronazeit zu reflektieren und daraus zu lernen?

Gibt es Aspekte in Ihrer Unternehmenskultur, die Ihnen in der Krise geholfen haben und jetzt in der Zeit danach?

Wie würden Sie die Prinzipien in Ihrem Unternehmen zusammenfassend beschreiben?

Wer nutzt die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen für die Ursachenanalyse?

Welche Wege und Maßnahmen werden zur Resilienzstärkung genutzt?

Digitale Gesundheitswoche

... ist eine echte Alternative zu dem klassischen Gesundheitstag. Gesundheitstage sind in der Vorbereitung aufwendig und oftmals ist die Teilnahme eher enttäuschend.

Und daraus folgt, dass Gesundheitstage seltener werden oder oftmals schon gar nicht mehr stattfinden. Das ist schade, denn der Zugang zur Belegschaft bezogen auf Gesundheit und Sicherheit verschwindet. Eine echte Alternative sind digitale Gesundheitsangebote.

Aufmerksamkeit erhält diese Alternative, wenn sie als digitale Gesundheitswoche angeboten wird.

Die digitalen Gesundheitswochen bieten den Beschäftigten die Gelegenheit, die Angebote zur Gesundheitsförderung flexibel und individuell in Anspruch zu nehmen.

Hand auf's Herz: Digitale Anwendungen lassen sich aus unserem beruflichen und privaten Alltag längst nicht mehr wegdenken. Daher ist es an der Zeit auch die Gesundheitsförderung zu flexibilisieren und mit digitalen Maßnahmen zu gestalten.

Möglichkeiten sind:

- ⇒ Onlinevorträge
- ⇒ Online-Bewegungs-/ Ernährungskurse
- ⇒ Online-Mitmach Programme
- ⇒ Online-Unterweisungen
- ⇒ bis hin zur Telemedizin

Es gibt kaum Einschränkungen in der Auswahl der Angebote. Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an a.klug@uve.de

News

Steuerbefreiung für BGM-Maßnahmen

600€ /Ma. /Jahr können für qualitätsgesicherte Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung aufwenden § 3 Nr. 34 EStG. (kein geldwerter Vorteil)

Umsetzungshilfe zur steuerlichen Anerkennung von Arbeitgeberleistungen

[hier abrufen](#)

Veranstaltungen



Messe A + A 2023

wann: 24.10.- 27.10.2023

wo: Düsseldorf

[mehr Infos](#)

30. Carna Erfahrungsaustausch

wann: 11.10./12.10.2023

wo: Berlin (uve GmbH)

[Anmeldung](#)