



Kurswechsel BGM

Ein unterstützendes Selbstcoaching-Tool für
Teams aus Akteur:innen und Koordinierenden
im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit
im Betrieb

Inhaltsverzeichnis

1	Coaching-Prozessschritte und Übungen für das Selbst-Coaching von Teams aus Akteur: innen und Koordinierenden im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb	4
1.1	Einstieg	4
1.1.1	Übung „Orientierung auf hoher See“	4
1.1.2	Hintergrundinformation zur Übung „Orientierung auf hoher See“	5
1.1.3	Übung „Wetterkarte bestimmen“	5
1.1.4	Hintergrundinformation zur Übung „Wetterkarte bestimmen“	6
1.2	Segel setzen	7
1.2.1	Übung „Leinen los“	7
1.2.2	Hintergrundinformation zur Übung „Leinen los“	7
1.2.3	Übung „Motiv-Auswahl“	8
1.2.4	Hintergrundinformation zur Übung „Motiv-Auswahl“	8
1.3	Volle Fahrt voraus	8
1.3.1	Übung „Leuchtfeuer“	8
1.3.2	Hintergrundinformation zur Übung „Leuchtfeuer“	9
1.3.3	Übung „Schatzsuche“	10
1.3.4	Hintergrundinformation zur Übung „Schatzsuche“	11
1.3.5	Übung: Aufstellen der Crew	12
1.3.6	Hintergrundinformation zur Übung: Aufstellen der BGM-Crew	12
1.4	Land in Sicht	13
1.4.1	Übung „Land in Sicht“	13
1.4.2	Hintergrundinformation zur Übung „Land in Sicht“	13
1.4.3	Übung „Seekarte erstellen“	14
1.4.4	Hintergrundinformation zur Übung „Seekarte erstellen“	15
1.5	Ankerplatz	15
1.5.1	Übung „Ankerplatz“	15
1.5.2	Hintergrundinformation zur Übung „Ankerplatz“	16
1.5.3	Übung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward zur Team-Arbeit	17
1.5.4	Hintergrundinformation zur Übung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward in der Team-Arbeit	17
1.5.5	Übung „Kurs halten“ durch Storytelling	18
1.5.6	Hintergrundinformation zur Übung „Kurs halten“ durch Storytelling	19
	Unterstützungsangebot der Unfallkasse Nord	20
	Impressum	20

1 Coaching-Prozessschritte und Übungen für das Selbst-Coaching von Teams¹ aus Akteur:innen und Koordinierenden im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb

1.1 Einstieg

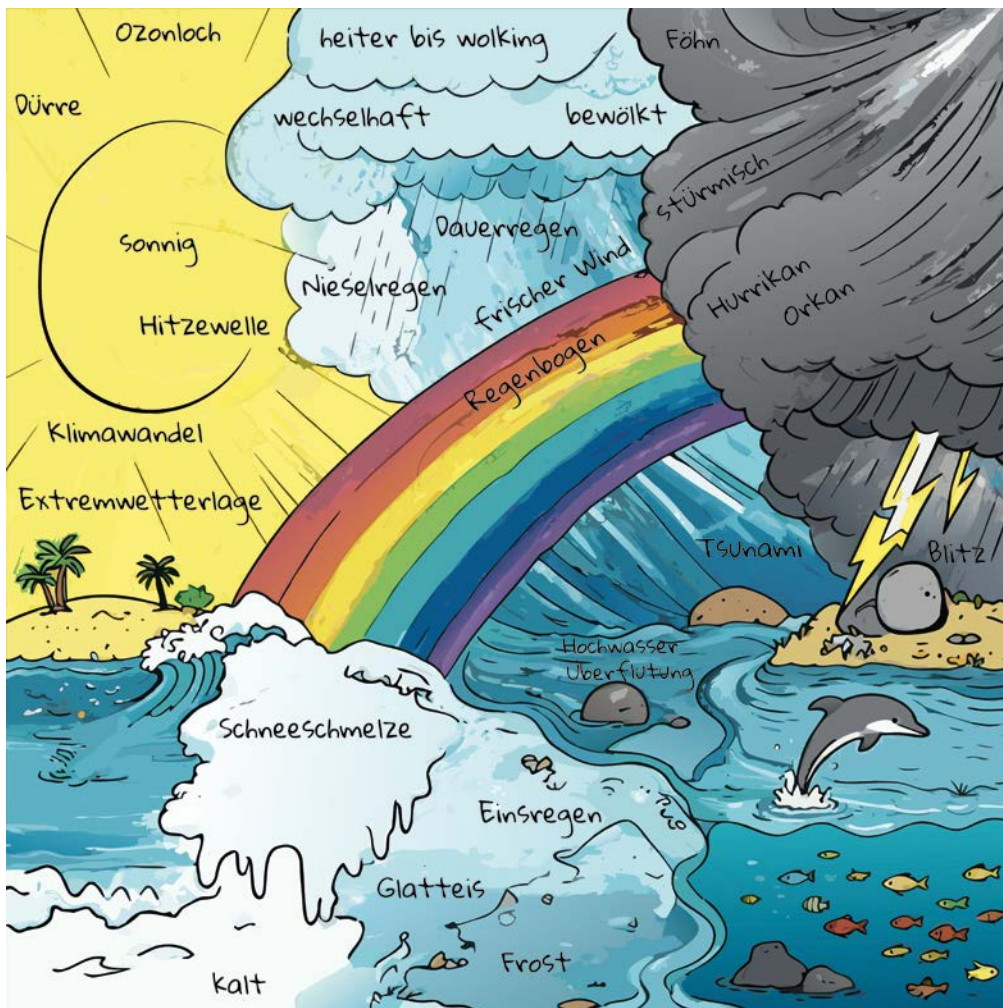
1.1.1 Übung „Orientierung auf hoher See“

Ziel:

- Aufdecken der aktuellen Herausforderungen im Rahmen Ihres betrieblichen Handelns zu Sicherheit und Gesundheit.
- Beschreiben des gemeinsamen Anliegens, an dem Sie gemeinsam weiterarbeiten möchten.

Übung:

- Jede/jeder von Ihnen nimmt sich nun 5 Minuten Zeit und überlegt für sich, an welcher betrieblichen Herausforderung Sie gemeinsam mit Hilfe des Coaching-Tools arbeiten möchten. Ein Blick auf die nachfolgende Zeichnung kann Sie bei der Formulierung unterstützen.
- Stellen Sie sich gegenseitig Ihre jeweiligen Anliegen vor.



1 Anmerkung: Wir nutzen hier den Begriff Team stellvertretend für BGM-Arbeitsgruppen, BGM-Steuerkreise, Arbeitskreise Gesundheit, Gesundheitszirkel, Arbeitskreise BGM oder Stabsstellen BGM, um nur einige Organisationsformen zu nennen.

- Im nächsten Schritt leiten Sie bitte aus Ihren jeweils geschilderten Anliegen ein **gemeinsames Anliegen ab, das Sie im Team bearbeiten möchten, und notieren es für alle gut lesbar im freien Textfeld oder auf einem Flipchart:**

- Mit diesem **gemeinsamen Anliegen arbeiten Sie nun bitte weiter.**



Nun haben Sie auf Grundlage dieses Einstiegs in der Übung „Wetterkarte bestimmen“ die Möglichkeit, Ihr gemeinsames Anliegen im betrieblichen Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit und alle in diesem Zusammenhang zu berücksichtigenden Einflussfaktoren ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen.

1.1.2 Hintergrundinformation zur Übung „Orientierung auf hoher See“

Mit dieser Übung legen Sie gemeinsam fest, für welches genaue Anliegen Sie das Coaching-Tool nutzen möchten. Anlässe können sich beispielsweise aus den besonderen Anforderungen der interdisziplinären Zusammenarbeit im Team ergeben oder sich ganz konkret auf geplante oder bereits durchgeführte verhaltens- oder verhältnispräventive Maßnahmen beziehen.

1.1.3 Übung „Wetterkarte bestimmen“

Ziel:

- Erkennen von möglichen Stolpersteinen sowie von Ressourcen bereits in der frühen Phase des Projektes.
- Konkretisieren des gemeinsamen Anliegens.

Übung:

Arbeitsblatt Projektumfeld-Analyse:

Legende:

+ „plus“	positive Einflussfaktoren (Ressourcen)
- „minus“	hemmende Einflussfaktoren
? „Fragezeichen“	Faktoren, deren Wirkung nicht klar ist
⚡ „Blitz“	potenziell kritische Einflussfaktoren

Ihr Anliegen



Mit der Übung „Wetterkarte bestimmen“ konnten Sie viele Einflussfaktoren auf Ihr gemeinsames Handeln identifizieren.

Die Formulierung Ihrer gemeinsamen Fragestellung in der Übung „Leinen los“ bringt Ihr gemeinsames Anliegen auf den Punkt und wird Sie weiter zu Ihrem Ziel im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit bringen.

1.1.4 Hintergrundinformation zur Übung „Wetterkarte bestimmen“

Die Projektumfeld-Analyse ist eine nützliche Methode, um möglichst frühzeitig zu erkennen, welche Faktoren auf Ihr gemeinsames Vorhaben einwirken. Dabei werden Rahmenbedingungen, unterstützende und hemmende, soziale und/oder auch sachliche Faktoren gesammelt und bewertet.

Übungsbeschreibung „Wetterkarte bestimmen“:

Eine Analyse aller möglicher Einflussfaktoren machen folgende Schritte möglich:

1. Schritt: Relevante Einflussfaktoren

Skizzieren Sie mittig auf einem Übungsblatt oder auf einem Flipchart (s. Skizze von Übung „Wetterkarte bestimmen“) Ihr **gemeinsames** Anliegen im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb.

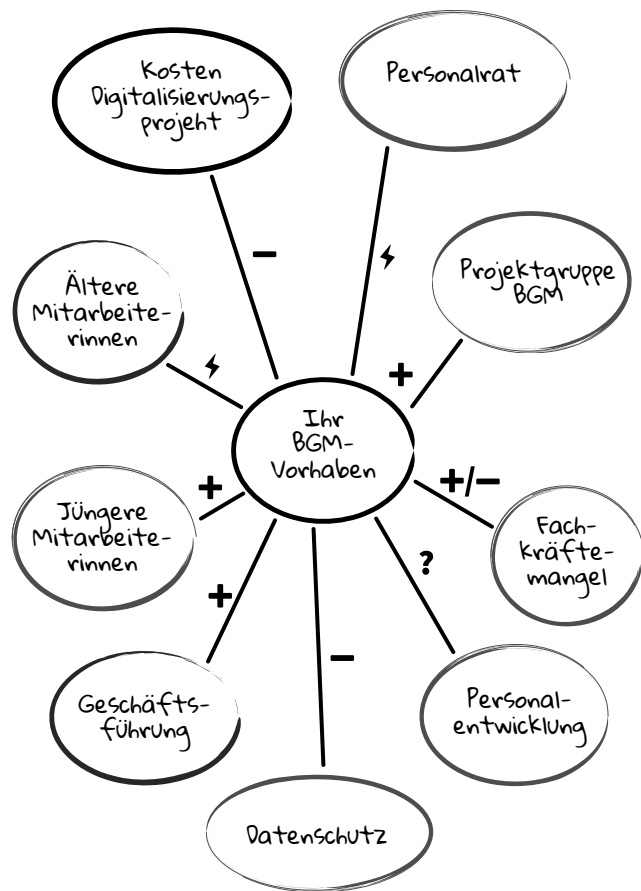
Dann sammeln Sie gemeinsam, wer oder was auf Ihr gemeinsames Vorhaben Einfluss nimmt. Alle benannten Faktoren (sozial und/oder sachlich) gruppieren Sie rund um das Vorhaben.

Bevor Sie die Faktoren auf dem Übungsblatt/Flipchart ergänzen, diskutieren Sie zunächst, wie stark der Einfluss auf Ihr Vorhaben ist. Je stärker der Einfluss ist, umso größer ist der Kreis um diesen Faktor. Darüber hinaus können Sie auch eine Bewertung vornehmen, ob der Einfluss beispielsweise eher positiv oder negativ ist.

Halten Sie Ihre Ergebnisse für alle sichtbar auf einem Flipchart fest.

2. Schritt: Gemeinsames Anliegen konkretisieren

Aus Ihren Erkenntnissen heraus konkretisieren Sie nun Ihr gemeinsames Anliegen im Team.



1.2 Segel setzen

1.2.1 Übung „Leinen los“

Ziel:

- Eine gemeinsame Fragestellung im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit formulieren.

Übung:

- Notieren Sie im nachfolgenden freien Feld oder auf einem Flipchart Ihre gemeinsame Fragestellung für Ihr interdisziplinäres Vorgehen im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb.

Beginnen Sie Ihre gemeinsame Frage zum Beispiel wie folgt:

Wie schaffen wir es, ...?



Sie haben es in dieser Übung geschafft, Ihre gemeinsame Fragestellung zu formulieren. Das Ziel ist also greifbar. Die Übung „Motiv-Auswahl“ wird es Ihnen ermöglichen, Ihr gemeinsames Ziel zu konkretisieren und symbolisch festzuhalten!

1.2.2 Hintergrundinformation zur Übung „Leinen los“

In diesem Kapitel geht es darum, Ihre Fragestellung für das Teamcoaching gemeinsam zu formulieren. Ihre Fragestellung kann sich auf unterschiedliche Ebenen beziehen. Zum einen können Fragestellungen auf der Ebene der Kommunikation liegen oder sich auf Ihre unterschiedlichen Rollen im Team beziehen. Meist sind die Teams interdisziplinär zusammengesetzt. Einerseits ist diese interdisziplinäre Zusammensetzung, bzw. sind die unterschiedlichen fachlichen Expertisen eine große Ressource für die Gestaltung des Handlungsfeldes Sicherheit und Gesundheit im Betrieb. Gleichzeitig birgt die Unterschiedlichkeit auch die Gefahr von Rollenkonflikten.

Nähere Informationen zu den Aufgaben einzelner Akteur:innen im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb bzw. explizit auch Ihrer Rolle und der dazu gehörigen Aufgaben finden Sie beispielsweise auch in Ihrer Stellenbeschreibung oder unter folgenden Links:

Links:

- [Vorschrift2-uknord.pdf \(dguv.de\)](#)
- [DGUV Information 206-021 „Empfehlungen zur Qualifizierung: Betrieblicher Gesundheitsmanager – Betriebliche Gesundheitsmanagerin“ \(uk-nord.de\)](#)

Beispielhaft zu diesem Themenfeld sind folgende Fragestellungen:

- „Wie können wir Kommunikationsblockaden untereinander lösen?“
- „Wie schaffen wir es trotz unserer unterschiedlichen Rollen im Betrieb, als Team mit einer gemeinsamen Strategie wahrgenommen zu werden?“

Zum anderen braucht es für ein erfolgreiches interdisziplinäres Handeln im Betrieb ein stabiles Netzwerk. Mit der Klärung von Fragen rund um die Strategie sowie den Aufbau von Strukturen schaffen Sie gute Voraussetzungen, um das Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit fest im Betrieb zu verankern.

Beispielhaft zu diesem Themenfeld sind folgende Fragestellungen:

- „Wie schaffen wir es, weitere Akteure zu Sicherheit und Gesundheit in unser gemeinsames Handeln einzubinden?“
- „Wie schaffen wir den Spagat zwischen Personalmanagement und Gesundheitsmanagement oder anderen Handlungsfeldern zu Sicherheit und Gesundheit?“
- „Wie schaffen wir es, Strukturen aufzubauen, sowohl innerhalb der Organisation als auch außerhalb der Organisation?“
- „Wie können wir unterstützende Netzwerke aufbauen und auch nutzen?“
- „Wie bekommen wir Feedback, ob das, was wir tun, das Richtige ist?“
- „Wie schaffen wir es, das Thema Sicherheit und Gesundheit kulturell zu verankern?“



1.2.3 Übung „Motiv-Auswahl“

Ziel:

Symbolisches Festhalten des gemeinsamen Ziels

Übung:

Wählen Sie nun gemeinsam ein Symbol und/oder einen Begriff aus dem oben stehenden Bild, das/der Ihre gemeinsame Wunsch-/Zielsituation am treffendsten darstellt bzw. beschreibt.

! Ihr gemeinsames Ziel haben Sie nun vor Augen. Begeben Sie sich nun mit der Übung „Leuchtfener“ auf Ihre spannende Entdeckungsreise der unbegrenzten Lösungsmöglichkeiten!

1.2.4 Hintergrundinformation zur Übung „Motiv-Auswahl“

In der systemischen Beratung und im systemischen Coaching spielen Symbole eine wichtige Rolle. Symbole haben keine feste Bedeutung, sondern erhalten diese erst durch eine Vereinbarung oder Übereinkunft innerhalb einer Gruppe.

Gleiche Symbole können für verschiedene Menschen ganz unterschiedliche Bedeutung haben.

Durch die Zuschreibung von Bedeutung können Symbole als Mittel zur Veränderung oder zur Verankerung von Aktivitäten genutzt werden. Für andere mag das Symbol lediglich ein interessanter Gegenstand oder ein ansprechendes Bild sein. Für Sie als Team stellt ein Symbol in dieser Übung eine wertvolle Erinnerungshilfe dar und trägt dazu bei, Ihr gemeinsames Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

1.3 Volle Fahrt voraus

1.3.1 Übung „Leuchtfener“

Ziel:

- Aufdecken von Stolpersteinen, Ressourcen und Bedarfen im gemeinsamen Handeln zu Sicherheit und Gesundheit im Betrieb.

Übung:

+ Ressourcen

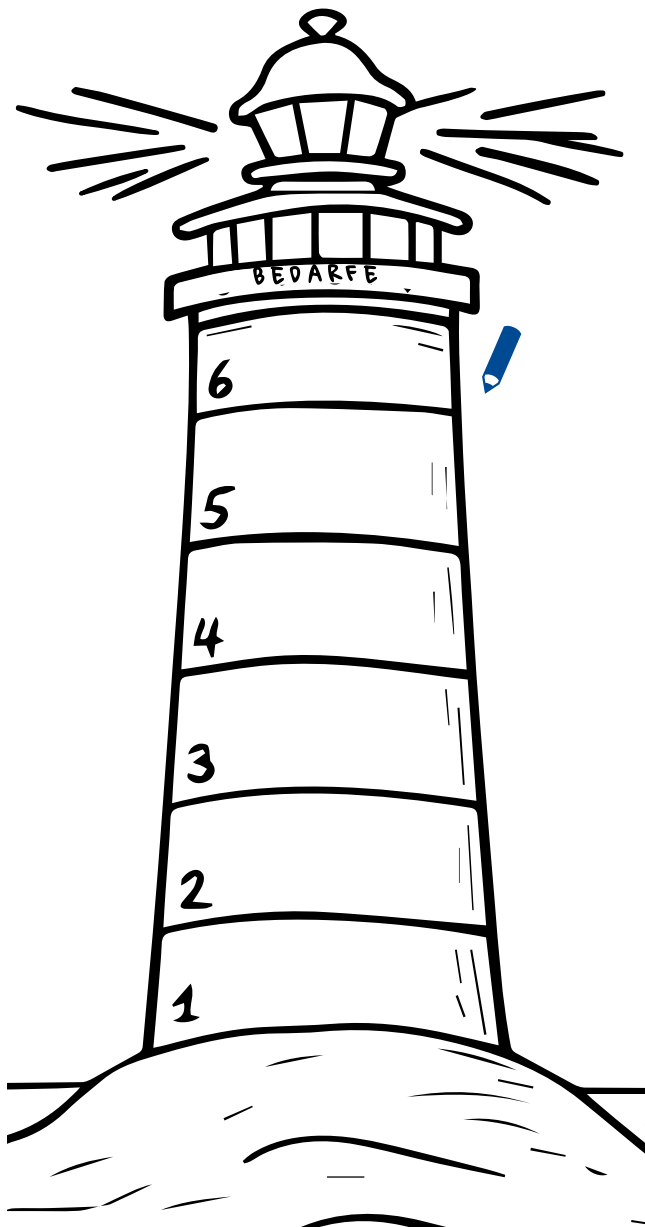
- Stolpersteine



Fahren Sie nun auf Ihrer Route mit der nächsten Übung fort und lassen Sie sich ein auf das gemeinsame Umschiffen von Klippen und das zeitweise gemeinsame Abtauchen in wertvolle Meerestiefen.

In der Übung „Schatzsuche“ haben Sie dabei die Möglichkeit, gemeinsame Werte in Ihrem betrieblichen Handeln zu entdecken.

- Was brauchen Sie, um Ihre herausfordernde Situation gemeinsam besser bewältigen zu können? Halten Sie Ihre Gedanken gemeinsam im folgenden Bedarfsschaubild fest:



1.3.2 Hintergrundinformation zur Übung „Leuchttfeuer“

Ressourcenorientierung trägt dazu bei, den Fokus von Problemen und Defiziten wegzulenken und stattdessen vorhandene Stärken und Lösungsmöglichkeiten in den Vordergrund zu stellen. Dies ermöglicht eine positive und konstruktive Herangehensweise an anstehende Aufgaben. Darüber hinaus werden Selbstwirksamkeit und Resilienz im Team gefördert.

Das Erkennen von Ressourcen und unterstützenden Faktoren in der Organisation geht mit einer Stärkung des Team-Handelns einher.

Übungsbeschreibung „Leuchttfeuer-Fragen:

Im Folgenden sind einige Fragen zur entsprechenden Reflexion aufgelistet. Gehen Sie diese Fragen im Team durch und halten Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse in der zugehörigen Tabelle in der Übung fest:

- + Wie haben wir es bis jetzt geschafft, unsere Herausforderungen im gemeinsamen Handeln zu Sicherheit und Gesundheit zu bewältigen?
- + Welche Unterstützung haben wir durch unser Team selbst erfahren?
- + Welche organisatorischen Rahmenbedingungen haben bis jetzt unser gemeinsames Handeln unterstützt?
- + Was ermöglicht uns unsere aktuelle gemeinsame Herausforderung?
- Welche Hürden und Stolpersteine lagen uns bislang im Weg?
- Welche Hürden und Stolpersteine lagen in unserem Team selbst?
- Welche Hürden und Stolpersteine waren bislang organisationsbedingt?
- ⊕ Was brauchen wir, um unsere gemeinsamen aktuellen Herausforderungen besser bewältigen zu können?

1.3.3 Übung „Schatzsuche BGM“

Ziel:

Aufdecken der gemeinsamen Werte aller beteiligten Akteur:innen im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb.

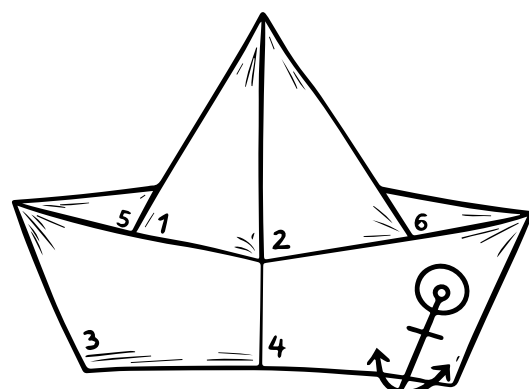
Übung:

1. Markieren Sie jeder für sich aus folgender Werte-Liste heraus Ihre 5 wichtigsten Werte in Bezug auf Ihr Handeln im Bereich Sicherheit und Gesundheit im Betrieb:
2. Diskutieren Sie im Tandem Ihre jeweiligen Werte und was es braucht, damit einer der ausgewählten Werte seine volle Wirkung entfalten kann. Einigen Sie sich anschließend im Tandem auf Ihre 5 gemeinsamen Werte.

Abwechslung	Demut	Expertise	Gesundheit
Achtsamkeit	Disziplin	Fairness	Harmonie
Aktivität	Ehrlichkeit	Flexibilität	Herausforderung
Anerkennung	Eigenständigkeit	Fleiß	Hingabe
Bedeutung	Einzigartigkeit	Freiheit	Humor
Beliebtheit	Einfachheit	Freude	Idealismus
Bescheidenheit	Empathie	Fürsorglichkeit	Integrität
Bewusstheit	Entwicklung	Gelassenheit	Klarheit
Bildung	Erfahrung	Gemeinschaft	Kontinuität
Dankbarkeit	Erfolg	Gerechtigkeit	Kontrolle
Kreativität	Leichtigkeit	Leistung	Loyalität
Macht	Motivation	Mut	Neugier
Offenheit	Optimismus	Perfektion	Pragmatismus
Professionalität	Respekt	Sensibilität	Sicherheit
Sinn	Spontaneität	Stärke	Teamgeist
Tiefgang	Toleranz	Unabhängigkeit	Verantwortung
Verlässlichkeit	Vielfalt	Wachstum	Wissen
Wertschätzung	Zugehörigkeit	Zusammenarbeit	????????????????



3. Tauschen Sie sich nun zu viert über Ihre Erkenntnisse aus den Tandems aus und einigen Sie sich wiederum auf 6 für Sie alle wichtigen Werte in Ihrem gemeinsamen Handeln zu Sicherheit und Gesundheit.
4. Einigen Sie sich auch im größeren Team abschließend auf Ihre 6 wichtigsten Werte, die Ihr gemeinsames Handeln bestimmen. Tragen Sie diese nun in das Werte-Boot ein. Diskutieren Sie, welche Bedeutung diese Übung für das interdisziplinäre Arbeiten im Team hat.





Sie haben es nun gemeinsam geschafft, Klippen zu umschiffen, in die Meerestiefe abzutau-chen, auf dem Meeresgrund Werte zu entdecken und neue Routen zu erschließen. Machen Sie weiter und decken Sie diese und neue Routen in der Übung „Aufstellen der BGM-Crew“ auf. Sie kommen somit Ihrem gemeinsamen sicheren und gesunden Zielhafen immer näher!

1.3.4 Hintergrundinformation zur Übung „Schatzsuche“

Bei der Ausrichtung der Arbeit an einem gemeinsamen Ziel wird das Handeln der einzelnen Mitglieder eines Teams stets auch durch deren individuellen Werte und Motive beeinflusst. In dieser Übung geht es über das Aufdecken gemeinsamer Werte darum, die gemeinsame Basis des interdisziplinären Handelns zu Sicherheit und Gesundheit herauszuarbeiten und Leitplanken für Ihre gemeinsame und sinngebende Arbeit im Team abzuleiten. Schließlich geht es allen um eine gemeinsame Sache: die Gesundheit, Sicherheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten.

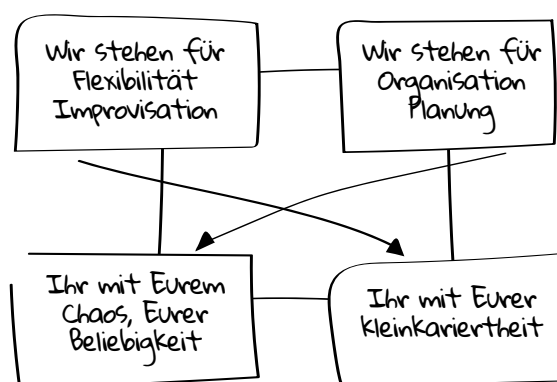
Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun geht davon aus, dass jeder Wert nur dann seine volle konstruktive Wirkung entfalten kann, wenn dieser einem komplementären positiven Wert gegenübergestellt wird. Ziel ist es deshalb, einzelne Werte mit ihren jeweiligen komplementären Werten in einer ausgewogenen Balance zu halten. Fehlt diese Balance, wird einer der beiden Werte ins Negative umschlagen und der Wert verkommt zu seiner entwerteten Übertreibung.

Folgende Abbildung verdeutlicht diesen Sachverhalt: Das Werte- und Entwicklungsquadrat (thur.de)

Übungsbeschreibung „Schatzsuche BGM“

Schritt 1: Begrüßung: Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Anlass und das Ziel Ihres heutigen Termins. Bringen Sie zum Termin auch ein Flipchart mit dem bereits im Team erarbeiteten Ziel-Bild (s. Übung „Motiv-Auswahl“) des Teams mit.

Schritt 2: Kurzimpuls Werte- und Entwicklungsquadrat: Anhand eines vorbereiteten Flipcharts geben Sie nun einen kurzen Impuls zum Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz von Thun.

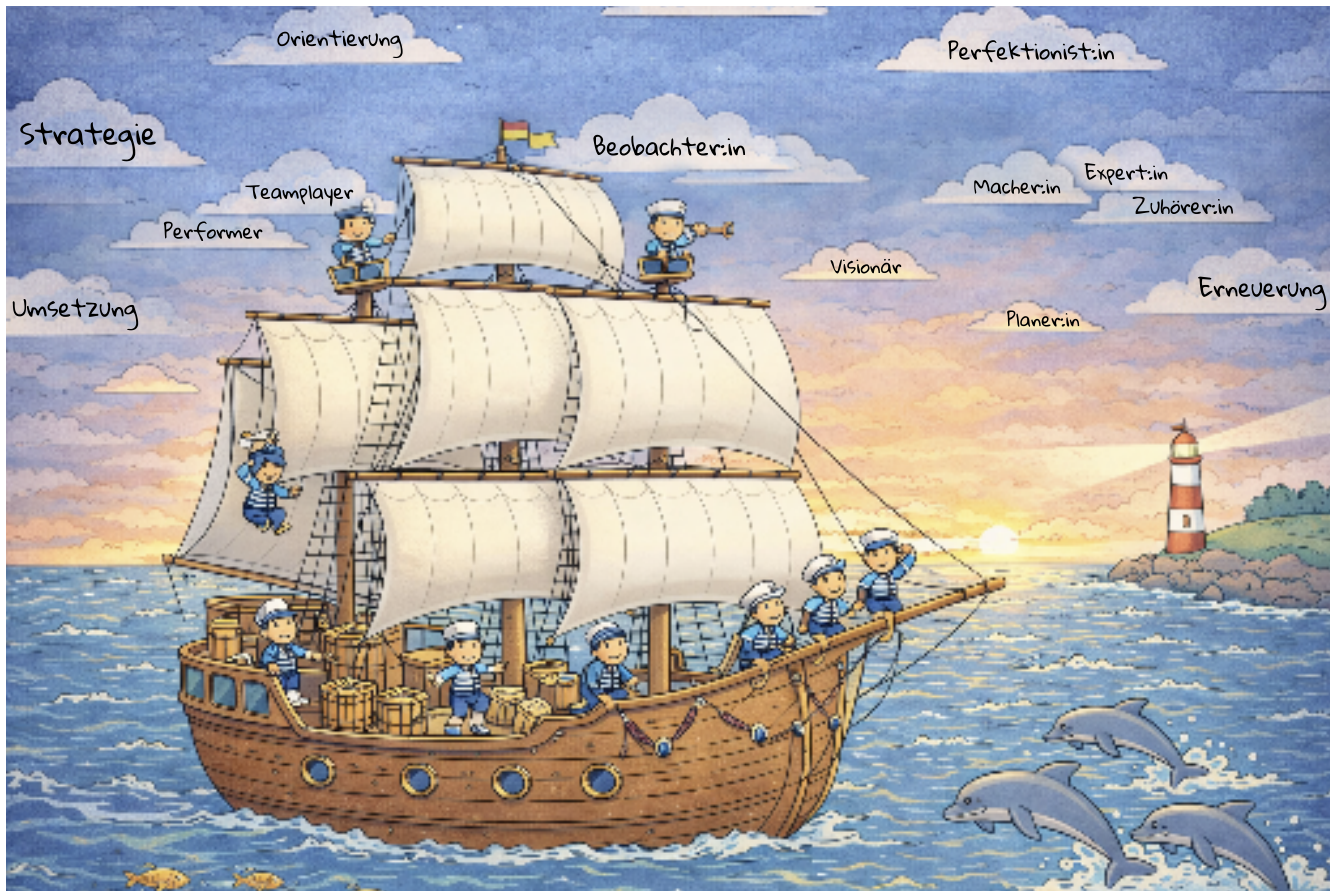


Schritt 3: Einzelarbeit, 8 Minuten: Bitten Sie die Teilnehmenden in Einzelarbeit, ihre wichtigsten 5 persönlichen Werte aus der Werteliste (in der Übung) heraus aufzuschreiben.

Schritt 4: Austausch zu zweit, 10 Minuten: Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in Tandems zu ihren jeweils wichtigsten Werten auszutauschen. Einigen Sie sich schließlich im Tandem auf Ihre 5 gemeinsamen Werte.

Schritt 5: Austausch zu viert, 10 Minuten: Bitten Sie die Teilnehmenden, dass sich jeweils zwei Tandems zusammenfinden. Die Tandems stellen sich Ihre bisherigen Erkenntnisse vor und halten wiederum fünf gemeinsame Werte fest.

Schritt 6: Plenum, maximal 30 Minuten: Halten Sie Ihre 6 gemeinsamen Werte fest, an denen Sie Ihre gemeinsame Arbeit zukünftig ausrichten. Halten Sie diese Werte für alle sichtbar auf einem Flipchart fest. Am besten bereiten Sie dafür ein Flipchart mit einem Werte-Boot (s. Übung „Schatzsuche BGM“) vor.



1.3.5 Übung: Aufstellen der BGM-Crew

Ziel:

- Aufdecken der Perspektiven und Erwartungen jedes einzelnen Teammitgliedes.

Übung:

In folgendem Bild dient ein freies weißes Segel als Platzhalter für die Rolle je eines Teammitgliedes.

1. Halten Sie nun die Rollen der einzelnen Teammitglieder in jeweils einem Segeltuch fest.
2. Halten Sie nun in den weißen Segeltüchern die Erwartungen der anderen Rolleninhaber an die jeweiligen einzelnen Rollinhaber:innen fest.



Die Rollen und Erwartungen an die einzelnen Rollinhaber:innen und Teammitglieder wurden nun mit Hilfe dieser Übung deutlich. Die Sicht wurde dadurch ein wenig klarer.

In der Übung „Land in Sicht“ haben Sie die Möglichkeit, bereits erarbeitete und neue Lösungswege sichtbar zu machen. Sie kommen Ihrem Ziel somit immer näher. Land ist in Sicht.

1.3.6 Hintergrundinformation zur Übung: Aufstellen der BGM-Crew

Über das Aufdecken der Perspektiven und Erwartungen der einzelnen Teammitglieder und Rolleninhaber:innen kann das Verständnis für andere Perspektiven geweckt werden und erste Lösungsansätze für eine verbesserte Teamarbeit können entwickelt werden.

Nähere Informationen zur den Aufgaben einzelner Akteur:innen im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb bzw. explizit auch zu Ihrer Rolle und den dazu gehörigen Aufgaben finden Sie beispielsweise auch in Ihrer Stellenbeschreibung oder unter folgenden Links:

- [Vorschrift2-uknord.pdf \(dguv.de\)](https://www.dguv.de/medien/veroeffentlichungen/vorschrift2-uknord.pdf)
- [DGUV Information 206-021 „Empfehlungen zur Qualifizierung: Betrieblicher Gesundheitsmanager – Betriebliche Gesundheitsmanagerin“ \(uk-nord.de\)](https://www.dguv.de/medien/veroeffentlichungen/dguv-information-206-021-empfehlungen-zur-qualifizierung-betrieblicher-gesundheitsmanager-betriebliche-gesundheitsmanagerin-uk-nord.de)

Übungsbeschreibung „Aufstellen der BGM-Crew“:

- Stellen Sie sich im Raum so auf, wie es in Bezug auf den Abstand zu den anderen Teammitgliedern der Alltagsrealität entspricht. (Im digitalen Raum übernimmt der/die Moderator:in die Aufstellung mit z. B. Spielfiguren.)
- Jedes Teammitglied ist nun gefragt und wird durch den Moderator bewegt, zu folgenden Fragen erste Überlegungen anzustellen und entsprechend zu antworten:
 - ➔ Welche Rolle habe ich im Team „Sicherheit und Gesundheit“?
 - ➔ Welche Erwartungen sind, ausgehend von meinen Kolleg: innen, an meine Rolle geknüpft?
 - ➔ Was könnten andere Kolleg: innen im Team von mir brauchen?
 - ➔ Halten Sie Ihre Überlegungen in der Übung „Aufstellen der BGM-Crew“ in den Segeln digital oder auf einem Flipchart mit der entsprechenden Zeichnungsvorlage fest.

1.4 Land in Sicht

1.4.1 Übung „Land in Sicht“

Ziel:

- Bereits erarbeitete Lösungen und neue Wege sichtbar machen.

Übung:

- Betrachten Sie noch mal gemeinsam Ihr Ziel-Bild aus der Übung „Motiv-Auswahl“.
- Betrachten Sie nun jeder für sich die nachfolgende Skala mit den Stufen 1–10 (auch möglich mit nummerierten Moderationskarten auf dem Fußboden):



- Kreuzen Sie jeder für sich an (oder stellen Sie sich auf, wenn nummerierte Karten auf dem Boden liegen): Wo steht Ihr gemeinsames Handeln zu Sicherheit und Gesundheit zur Zeit in Bezug auf die Zielerreichung (1 = sehr wenig Erfolg; 10 = maximaler Erfolg)?
- Überlegen Sie jeder für sich: Was hat Ihr gemeinsames Handeln auf diese Stufe gebracht?
- Überlegen Sie jeder für sich: Auf welcher Stufe würden Sie mit Ihrem gemeinsamen Handeln zu Sicherheit und Gesundheit aktuell stehen, wenn Ihnen nicht die bisherigen Ressourcen zur Verfügung stehen würden?

- Richten Sie nun in jedem Fall gemeinsam den Blick wieder nach vorne und diskutieren Sie: Auf welcher Stufe möchten Sie mit Ihrem gemeinsamen Handeln zu Sicherheit und Gesundheit in einem Jahr stehen? Wie sieht die Situation dann aus? Wie fühlt sich das dann an? Wer ist dann dabei?
- Überlegen Sie gemeinsam: Wie kommen Sie gemeinsam auf eine gemeinsame nächste Stufe?



Mit der Übung „Land in Sicht“ konnten Sie nun bereits erarbeitete Lösungswege aus den vorausgegangenen Übungen und wiederum neue Lösungswege sichtbar machen. Mit der folgenden Übung „Seekarte erstellen“ schaffen Sie sich noch einmal eine Übersicht, wie Sie genau zum Ihrem Ziel kommen können.

1.4.2 Hintergrundinformation zur Übung „Land in Sicht“

Skalierungsfragen sind eine systemische Methode, um Veränderungen zu beleuchten und zu beschreiben und Erfolge sichtbar zu machen. Wahrnehmungen, Einschätzungen oder Entwicklungen können aufgezeigt und besprochen werden.

1.4.3 Übung „Seekarte erstellen“

Ziel:

- Ressourcen erkennen und für zukünftige Situationen bewusst machen.

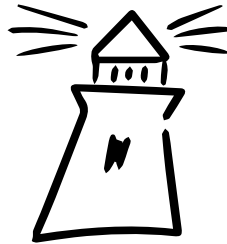
Übung:

Meinem Ziel
komme ich näher,
indem ich ...

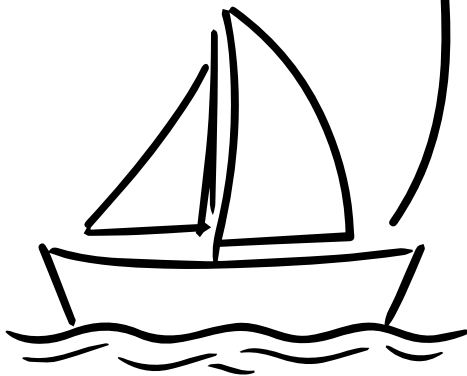


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mein Ziel:



...mein Ziel habe ich
erreicht, wenn ...



Mein Anliegen:



Die Übersicht über Ihre Lösungswege haben Sie sich nun erarbeitet.

In der Übung „Ankerplatz“ haben Sie gemeinsam die Chance, all Ihre wertvollen Ideen terminlich zu verankern. Somit führen Sie Ihr Boot gemeinsam in den sicheren und gesunden Hafen.

1.4.4 Hintergrundinformation zur Übung „Seekarte erstellen“

Diese Seekarte ergänzen Sie nun gemeinsam.
Welche Ressourcen konnten Sie auf dem Weg zur Zielerreichung bereits aufdecken? Halten Sie auf dem Flipchart fest, wie Sie Ihrem Ziel bereits näherkommen können.

1.5 Ankerplatz

1.5.1 Übung „Ankerplatz“

Ziel:

- Die bisher erarbeiteten und aufgezeigten Lösungswege für die bevorstehende Umsetzung terminieren und mit Symbolen verankern.

Übung 1:

Nr.	Anlass	Ziel	Beteiligte	Intervention/ Maßnahme	Realisierung
1	Beschreiben Sie die Ausgangssituation bzw. das Problem, das zu bearbeiten ist.	Was soll mit einer Intervention erreicht werden?	Wer ist zu beteiligen? Mit wem sind Abstimmungen und Vereinbarungen zu treffen?	Was wird angeboten? Beschreiben Sie die Intervention (Maßnahme, Dauer, Häufigkeit).	Wer kümmert sich um die Realisierung? Bis wann?
2					
3					
4					



Übung 2:

- Wählen Sie nun gemeinsam für Ihren nächsten gemeinsam umzusetzenden Schritt ein Symbol oder Begriff aus dem folgenden Bild aus, das Sie an Ihr gemeinsames Vorhaben erinnert:



! In dieser Übung hatten Sie gemeinsam die Möglichkeit, den Anker zu werfen. Das Vorhaben der Umsetzung Ihrer gemeinsam erarbeiteten Ideen kann somit nicht mehr „aus dem Ruder laufen“!

Um den Erfolg Ihrer Ideen und Maßnahmen zu sichern, halten Sie gemeinsam Kurs mit den Übungen „Kurs halten“. Wir empfehlen Ihnen, die Übung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward zur Team-Arbeit nach ca. einem halben Jahr durchzuführen.

1.5.2 Hintergrundinformation zur Übung „Ankerplatz“, Übung 1

Ihre Lösungen können auf unterschiedliche Ebenen abzielen. Die Entwicklung von Lösungen können sowohl auf der Ebene der Zusammenarbeit als auch auf der Ebene der verhaltens- und verhältnispräventiven (BGM-)Maßnahmen liegen.

Übungsbeschreibung „Ankerplatz“

Halten Sie fest, welche Lösungen sich kurzfristig umsetzen lassen und welche Lösungen noch Abstimmungen und Vorbereitungen benötigen. Beschreiben Sie bei jeder Lösung die Realisierung: Was? Bis wann? Wer?

Es gilt, Ihre Erkenntnisse und die entwickelten Lösungen in einen konkreten Plan zu überführen.

Um den Überblick zu Ihren geplanten Lösungs-ideen für Ihre Zusammenarbeit im Team oder für BGM-Maßnahmen zu behalten, empfehlen wir,

Ihre nächsten Schritte in einer Tabelle (s. Übung „Ankerplatz“, Übung 1) festzuhalten. Dann haben Sie alle geplanten Aktivitäten in einer Datei zusammengefasst. Auf einen Blick können Sie im fortlaufenden Prozess erkennen, wo Sie stehen und welche Aktivitäten Sie bereits abgeschlossen haben.

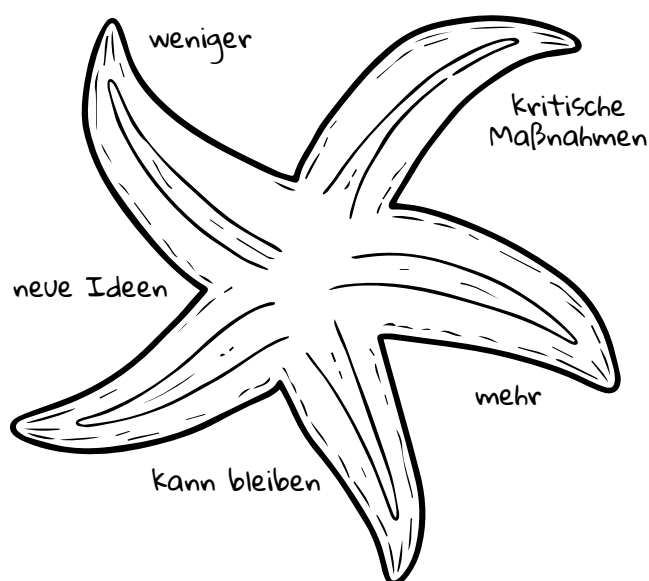
1.5.3 Übung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward zur Team-Arbeit

Ziel:

- Fortlaufende gemeinsame Reflexion der Zusammenarbeit im Team im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit im Betrieb.
- Kontinuierliche Verbesserung umgesetzter Lösungen.

Übung:

1. Holen Sie Feedback zu Ihren bereits umgesetzten Aktivitäten von Ihren Kolleg:innen im Team ein.
2. Werten Sie das Feedback zu Ihren bereits umgesetzten Aktivitäten aus nach 1) kritischen Maßnahmen, 2) zu reduzierende Maßnahmen (weniger), 3) gut laufenden Maßnahmen (kann bleiben), 4) zu unterstützenden Maßnahmen (mehr), 5) neue Ideen:



1.5.4 Hintergrundinformation zur Übung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward in der Team-Arbeit

Retrospektiven sind Arbeitstreffen mit dem Ziel, die Zusammenarbeit im Team sowie die Strukturen und Prozesse zu reflektieren.

Teilnehmende der Retrospektive sind alle Mitglieder des Teams im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit. Die Inhalte Ihrer Retrospektive sind vertraulich. Für einen strukturierten Ablauf sollte die Retrospektive moderiert werden.

Mögliche Anlässe für die Durchführung einer Retrospektive sind das Erreichen von Meilensteinen oder der Abschluss einer größeren Aktivität. Für beständige Teams empfehlen wir eine regelmäßige Durchführung von Retrospektiven mindestens einmal im Jahr.

Übungsbeschreibung „Kurs halten“ durch Feedback-Feedforward zur Team-Arbeit:

Vorbereitung:

Am besten gehen Sie bei der Vorbereitung schrittweise mit folgenden Fragen vor:

- Was waren Ihre Ziele? Welches die zentralen Maßnahmen zur Zielerreichung?
- Erstellen Sie eine Infografik oder eine Timeline auf einem Flipchart, sodass alle wichtigen Fakten für alle sichtbar zusammengefasst sind.

Informationen sichten:

Sie können die wichtigsten Ereignisse und Meilensteine (auch als Zeitstrahl auf dem Boden) präsentieren. Kommen Sie mit der Gruppe über die wichtigsten Meilensteine ins Gespräch.

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine bewerten:

Bitten Sie die Mitglieder Ihres BGM-Teams, ihre jeweiligen Sichtweisen zu formulieren und sich diese gegenseitig vorzustellen.

Angeregt beispielsweise durch folgende Impulse:

- Worauf können wir stolz sein? Was ist uns gut gelungen?
- Und was lief weniger gut?
- Was könnten wir beim nächsten Mal anders angehen?

Handlungsoptionen priorisieren:

Aus den benannten Sichtweisen können Sie jetzt Veränderungsideen für Ihre Zusammenarbeit entwickeln.

Sollten mehrere Ideen für die Weiterentwicklung Ihrer Zusammenarbeit benannt werden, nehmen Sie eine Priorisierung vor. Die Priorisierung können Sie per Punktabfrage, offener Abstimmung im gemeinsamen Austausch oder per Daumenabfrage durchführen. Treffen Sie eine Vereinbarung, wie Sie die priorisierten Ideen konkret weiterverfolgen werden.

Ausblick:

Geben Sie einen abschließenden Ausblick für die nächsten Schritte.

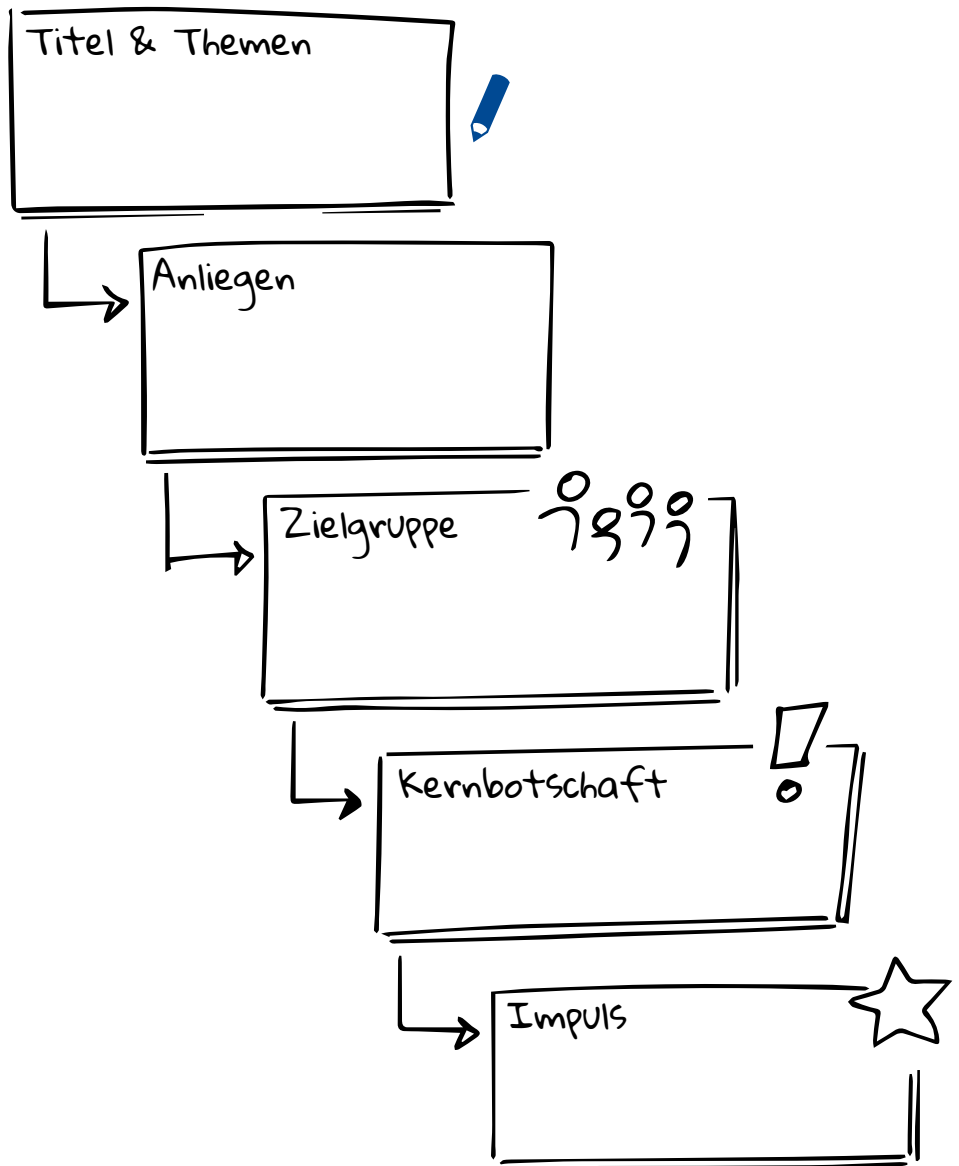
1.5.5 Übung „Kurs halten“ durch Storytelling

Ziel:

- Erfolge und (BGM-)Maßnahmen im Betrieb bekannt machen, vom Nutzen und der Wirksamkeit der (BGM-)Maßnahmen überzeugen und Beschäftigte für (BGM-)Angebote begeistern.

Übung:

1. Suchen Sie sich ein Thema im Handlungsfeld Sicherheit und Gesundheit, das Sie aktuell für eine Zielgruppe in Ihrer Organisation angehen möchten.
2. Füllen Sie die folgenden Stufen mit ihren entsprechenden Inhalten aus.
3. Erzählen Sie nun Ihre Geschichte, mit der Sie Ihre Beschäftigten von weiteren (BGM-)Angeboten überzeugen möchten:



1.5.6 Hintergrundinformation zur Übung „Kurs halten“ durch Storytelling

Damit Sicherheit und Gesundheit in der Organisation sichtbar werden und in der Wahrnehmung der Führungskräfte und Kolleg:innen ankommen, braucht es Geschichten. Getreu dem Motto: „Tue Gutes und rede darüber“, hilft Ihnen die Methode des Storytelling dabei, andere mit lebendigen Geschichten zu erreichen. Ziel ist es, andere für Ihre präventiven Aktivitäten und Maßnahmen zu begeistern.

Mit dem Prozess des Storytelling entwickeln Sie eine passende Geschichte, mit der Sie andere ansprechen und erreichen. Manchmal braucht es für unterschiedliche Zielgruppen auch unterschiedliche Geschichten.

Übungsbeschreibung „Storytelling“

Vorbereitung

Im Arbeitsblatt Storytelling sind die wichtigsten Schritte zusammengefasst.

Ein Beispiel für eine Geschichte finden Sie hier:

1. Thema:

„Gesund zu Hause pflegen“

2. Anliegen:

Die Doppelbelastung von beruflichen Anforderungen zusammen mit Belastungen durch die Pflege von Angehörigen zu Hause kann sich häufig beeinträchtigend auf die Gesundheit auswirken. Häufig führt die Doppelbelastung zu körperlicher oder/und emotionaler Erschöpfung. Im BGM ist es uns wichtig, auch diese Mitarbeiter:innen zu stärken und mit passenden Präventionsangeboten vor Überlastung zu schützen. Unser Angebot zielt darauf ab, Methoden zu vermitteln, wie die pflegenden Angehörigen im Pflege-Alltag für sich selbst Kraft tanken können.

3. Zielgruppe:

Pflegende Angehörige mit dem Bedürfnis nach einer Auszeit im Alltag.

4. Kernbotschaft:

Fühlen auch Sie sich durch die Doppelbelastung, Beruf und häusliche Pflege miteinander zu vereinbaren, oftmals müde und erschöpft? Vielleicht bleibt kaum Zeit, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen oder gut für sich selbst zu sorgen? Manchmal reichen schon kleine Auszeiten im Alltag, um wieder Kraft und Energie zu tanken. Eine gute Selbstfürsorge ist eine wichtige Voraussetzung, sich auch gut um andere kümmern zu können. Spüren Sie auch diese Sehnsucht nach einer kleinen Auszeit für sich selbst?

5. Impuls/Einladung:

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Kurs „Anhalten, Ausgleichen, Auftanken in der häuslichen Pflege“.

Melden Sie sich direkt über diesen Link xxxxxx an und besuchen Sie den Kurs am xx.xx.xxxx um xx Uhr.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Herzliche Grüße, Ihr BGM-Team



Den Erfolg Ihrer gemeinsamen sicheren und gesunden Reise haben Sie sich nun gesichert!

Bei Fragen zur weiteren Ausgestaltung des Handlungsfeldes Sicherheit und Gesundheit in Ihrem Betrieb wenden Sie sich einfach an die UK Nord! Wir beraten Sie gern!

Unterstützungsangebot der Unfallkasse Nord

Wünschen Sie Unterstützung in der Anwendung dieses Coaching-Tools für sich als Akteur:in/ Koordinierende:r zu Sicherheit und Gesundheit oder als für die Sicherheit und Gesundheit Ihrer Beschäftigten verantwortliche Führungskraft?

Dann wenden Sie sich einfach an die Unfallkasse Nord!

Wir beraten und unterstützen Sie gern!

Weitere unterstützende Informationen zum Handlungsfeld des Betrieblichen Gesundheitsmanagements finden Sie unter folgendem Link:

[Betriebliches Gesundheitsmanagement 2021](#)

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Olivia Maloku

- Workplace Health Management (M.A.),
- Beratung und Begleitung von Projekten,
- Betriebliches Gesundheitsmanagement und Pflegenden Angehörige.

Abteilung Prävention und Arbeitsschutz
Unfallkasse Nord

Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel

Mail: olivia.maloku@uk-nord.de

Tel.: 0431 6407418

Impressum

Herausgeber:

Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel

www.uk-nord.de



Autorinnen:

Olivia Maloku

Workplace Health Management (M.A.), Konzeption, Beratung und Begleitung von Präventionsprojekten


Alexandra Gerstner

Dipl.-Psychologin und Expertin für psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

04/2026

Unfallkasse Nord

Seekoppelweg 5a
24113 Kiel

 www.uk-nord.de

Unsere Servicezeiten

Tel. 0431 6407-0

Sie erreichen uns am besten
montags bis donnerstags
von 9 bis 15 Uhr sowie
freitags von 9 bis 13 Uhr.