



## Dokumentation der Veranstaltung auf der Meeting-Plattform ZOOM



Ein Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum 10. Dezember 2020 – erstmals online über ZOOM

### Begrüßung:



Matthias Quaritsch ([www.dufte-welt.de](http://www.dufte-welt.de))



Thomas Fröber (atlas BKK ahlmann)

Matthias Quaritsch (Online-Moderator – DUFTE WELT Quaritsch GmbH) und Thomas Fröber begrüßten die Teilnehmer des ersten Online-Arbeitszirkels gemeinsam und nahmen nochmal ausführlich Bezug auf die Regeln während einer Online-Konferenz und den damit einhergehenden Verlauf für den Nachmittag. Nach einer kurzen inhaltlichen Einleitung zu den vergangenen

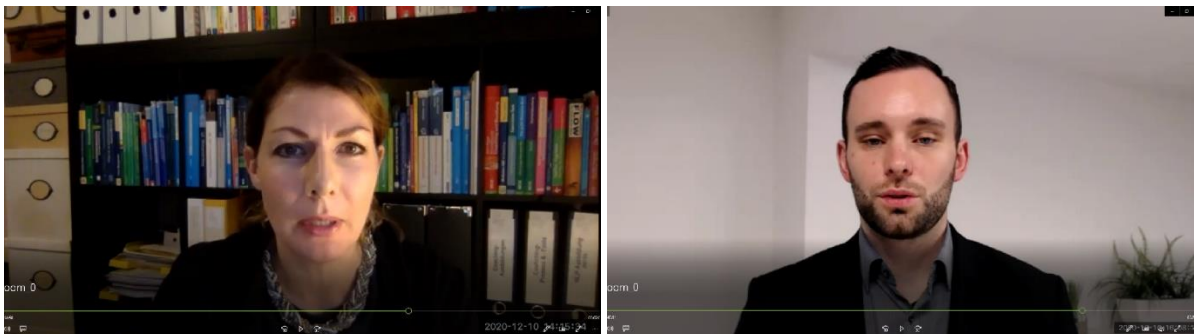
Arbeitszirkeln und dem laufenden Jahresthema durch Thomas Fröber mit dem Verweis zu den Einträgen auf der Homepage sollte die Veranstaltung starten.

## Vorstellungsrunde:



Nachdem eine Teilnehmerliste in der üblichen Form nicht ausgelegt werden konnte, stellten sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der Regie von Matthias Quaritsch kurz vor. Danach gab der Moderator an Dr. Dina Loffing und Dominik Busch für den inhaltlichen Teil ab.

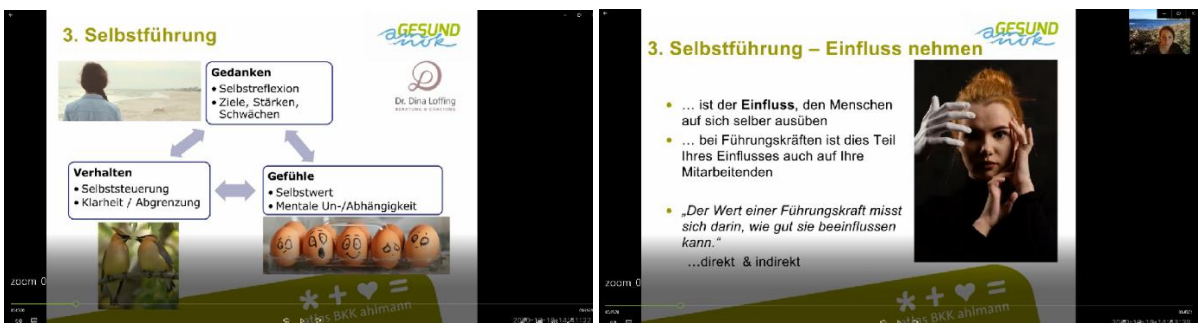
## Selbst- und Unternehmensführung in herausfordernden Zeiten



Dr. Dina Loffing ([www.drinaloffing.de](http://www.drinaloffing.de))

Dominik Busch ([www.atlasbkkahmann.de](http://www.atlasbkkahmann.de))

Dominik Busch startete mit einem Rückblick auf das besondere Jahr 2020 mit prägnanten Schlagzeilen und Themen aus dem auslaufenden Jahr und Dr. Dina Loffing schloss mit den Ausführungen zum inhaltlichen Thema an.



Die gesamte Präsentation mit allen Folien steht Ihnen hier auf der Homepage im Anschluss an dieses Dokument zur Verfügung.



Für die erste Gruppenarbeit schickte Matthias Quaritsch alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die vorbereiteten Gruppenräume (Breakout-Rooms) zu jeweils ca. fünf Personen.

## Gruppenarbeit 1

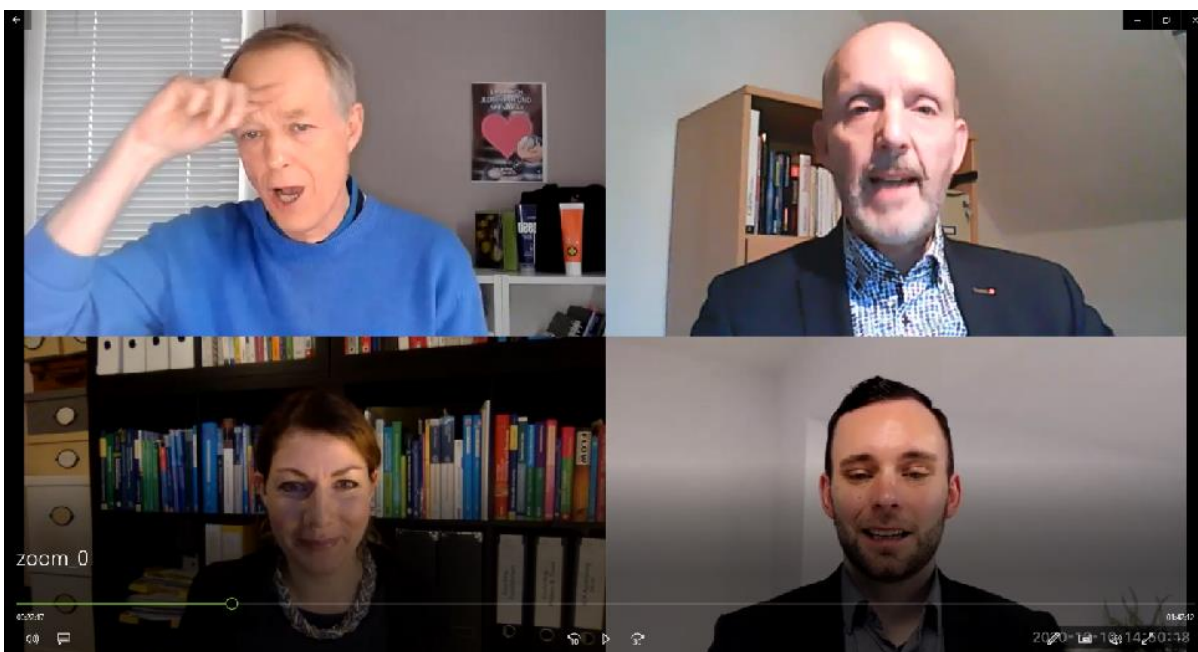
Fragen:

- Wie haben Sie persönlich das Jahr 2020 erlebt?
- Was haben Sie persönlich im Jahr 2020 als Belastung erlebt?
- Welche Ressourcen haben Ihnen über schwierige Phasen hinweggeholfen?
- Was haben Sie zu akzeptieren gelernt?
- Was haben Sie als positive Herausforderung sehen können?
- Was werden Sie in 2021 und darüber hinaus umsetzen?

Arbeitsauftrag:

Was konkret hat Ihnen in 2020 geholfen, einer Überlastung vorzubeugen? Bitte notieren Sie konkrete Tipps!

Die Gruppen hatten 20 Minuten Zeit, Ergebnisse zu formulieren und einen Sprecher zu benennen.



Die Veranstalter waren sichtlich erleichtert, dass die Technik bis hierhin schon mal gut funktioniert hat und analysierten den bisherigen Verlauf während der laufenden Arbeit in den Gruppen.



Matthias Quaritsch holte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Gruppenarbeit zurück in die gemeinsame Runde zur Vorstellung der Ergebnisse und Tipps.

## Gedanken und Tipps aus den Gruppen:



Franziska Schweitzer (IFBG), Sprecherin der Gruppe 1

### Gruppe 1

- Betonung der Unterschiede von Jahresanfang und Jahresende
- Neue Strukturen wurden geschaffen
- Wir müssen lernen zu akzeptieren, was auf uns zukommt

Tipp: Positive Veränderungen wahrnehmen (Kommunikation, sicherer Arbeitgeber, etc.)



Volker Schütz (NGD-Gruppe), Sprecher der Gruppe 2

### Gruppe 2

- Keine Feiern mehr – auch nicht mit Familie / dadurch der Wunsch nach Normalität
- Kurzarbeit kann auch als Chance wahrgenommen werden, Dinge zu tun, die sonst nicht möglich wären

- Viele haben aber keine Perspektive und der Jobverlust droht gegebenenfalls.
- Schub der technischen Entwicklung ist positiv (Homeoffice, mobiles Arbeiten etc.)
- Verunsicherung durch die Medien

Tipp: Positives annehmen, nicht nur negativ denken – aber: Ängste und Belastungen ernst nehmen / bewusster Umgang mit Geschehnissen und den Fokus auf die Chancen lenken

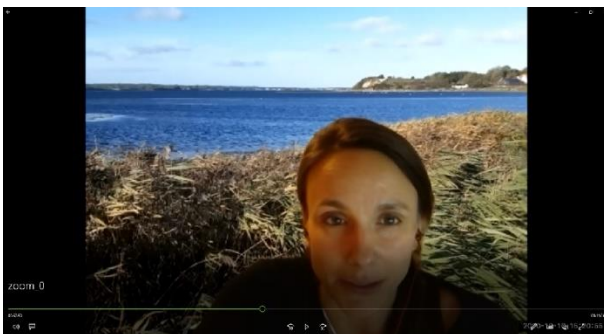


Anne-Kristina Kirchoff (ACO Gruppe), Sprecherin der Gruppe 3

### Gruppe 3

- 2020 ein aufregendes Jahr / mehr reagiert als agiert – eine Herausforderung für die Firma
- Belastungen: negative Themen / schlechte Nachrichten überbringen / in der Firma der Polizist für die Einhaltung der Regeln / Mitarbeitersorgen
- Zusammenhalt bewiesen/gestärkt, Trennung der Mitarbeiter im Schichtbetrieb, Kooperationspartner reagieren sehr flexibel
- Akzeptanz der Regeln ist wichtig
- Durch digitale Medien können Angebote ohne Verluste generiert werden und durch Web-meetings lange Reisen vermieden werden
- Das mobile Arbeiten wird bleiben und andere Formate für Veranstaltungen gefunden werden

Tipp: Hilfe und Ausgleich durch Sport/Familie/Kollegenzusammenhalt etc.

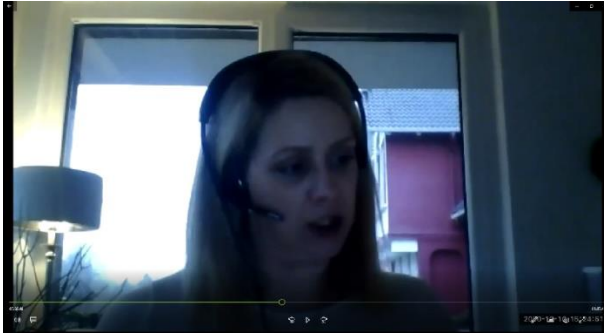


Prof. Dr. Susanne Liebermann (FH-Westküste),  
Sprecherin der Gruppe 4

### Gruppe 4

- 2020 können sehr viele positive Veränderungen wahrgenommen werden / Freizeitaktivitäten sind weggefallen – dadurch entsteht mehr Zeit
- Anfang des Jahres war das Wetter schön und die eigene Gegend konnte besser kennengelernt werden.
- Solidarität ist erlebbar in dieser Zeit / Teamgefühl – da alle das gleiche Problem haben
- Belastungen: viel Arbeit, Unsicherheit (Kurzarbeit), schrumpfen der Betreuungsmöglichkeiten (Kinder, Behinderte, Alte)
- Neuorientierung im Homeoffice
- Corona kommt näher – inzwischen kennt jeder jemanden, der positiv getestet wurde

Tipp: Rausgehen, Spazieren, Sport treiben, Toleranz für Veränderungen üben, die alte Normalität wird es nicht mehr geben (einordnen, ob positiv oder negativ), Neues erleben und Altes in Frage stellen, agieren und nicht nur reagieren – und das Thema Achtsamkeit sollte mehr in den Fokus rücken.



Katrin Richter (Jobcenter im Kreis RD), Sprecherin der Gruppe 5

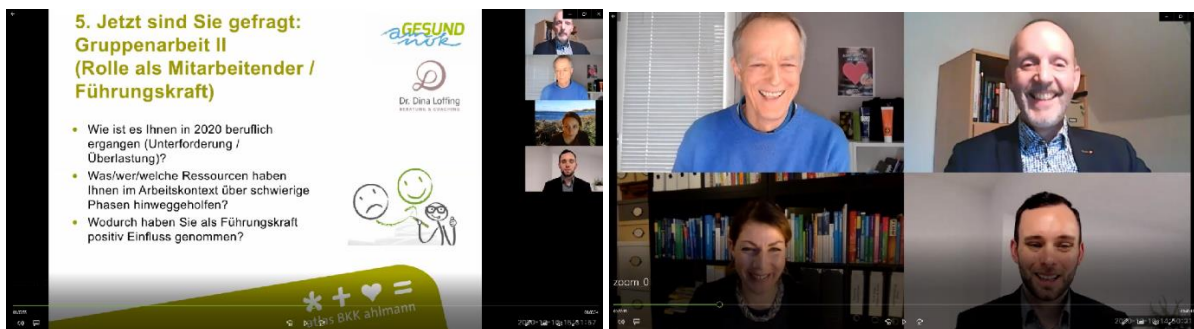
### Gruppe 5

- 2020 war wie noch kein Jahr davor!
- Keine Trennung zwischen Beruf und Privat
- Man musste sich Ziele setzen, die leicht umsetzbar waren
- Belastungen: persönliche Einschränkungen/privates Leben/positiv getestete Personen/Quarantäne/Hochzeiten von Kindern fallen aus/keine Reisen/die Leichtigkeit des Lebens wurde durch Schwere genommen
- Geselligkeit fehlt
- Positiv: Teamzusammenhalt/Achtsamkeit/Empathie

Tipp: positives Naturell ist von Vorteil/soziales Umfeld auch auf Distanz pflegen/Lernen die Situation anzunehmen/Hygienemaßnahmen befolgen/positives Denken üben

## Gruppenarbeit 2

Dr. Dina Loffing und Dominik Busch stimmten auf die zweite Gruppenarbeit ein und betonten, dass es dort explizit um die Sichtweise als Führungskraft beziehungsweise Mitarbeiter geht.



Die zweite Gruppenarbeit wurde vorgestellt und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anschließend von Matthias Quaritsch in die Breakout-Rooms geschickt.

Fragen:

- Wie ist es Ihnen in 2020 beruflich ergangen (Unterforderung/Überlastung)?
- Was/wer/welche Ressourcen haben Ihnen im Arbeitskontext über schwierige Phasen hinweggeholfen?
- Wodurch haben Sie als Führungskraft positiv Einfluss genommen?
- Welche positiven Erfahrungen aus dem Arbeitskontext nehmen Sie für die Zukunft mit?

Arbeitsauftrag:

Was konkret hat Ihnen als Mitarbeitende/Führungskraft in 2020 geholfen, einer Überlastung vorzubeugen? Bitte notieren Sie konkrete Tipps!

Matthias Quaritsch holte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesmal bereits nach 15 Minuten aus den Breakout-Rooms zurück.

## Gedanken und Tipps aus den Gruppen:

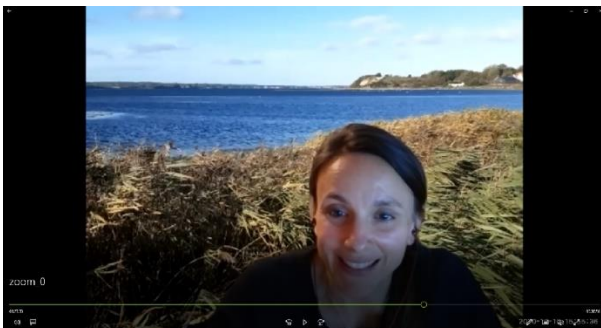


Klaus Borchering (gefas-uv), Sprecher der Gruppe 1

### Gruppe 1

- Neugründung eines Unternehmens und Lockdown trafen zusammen
- Unterschiedliche Auffassungen
- Homeoffice (IT-Probleme = Herausforderung)
- Umsatzeinbrücke = Belastung für alle
- Veränderungen / Einschränkungen
- Teamgeist/Zusammenhalt
- Regeln einhalten/Zeitmanagement
- Positiver Umgang mit Veränderungen
- Wertschätzung der Mitarbeiter
- Beispielhaftes Verhalten (Vorbildfunktion)
- Empathisch sein und zuhören
- Gemeinsames vereinbaren und einhalten

Tipp: Zusammenhalten/Nichts ist verlässlicher als die Veränderung/Mitnehmen der Mitarbeiter/Veränderungen etablieren



Prof. Dr. Susanne Liebermann (FH-Westküste),  
Sprecherin der Gruppe 2

### Gruppe 2

- Überlastung bis an die Grenzen
- Kurzfristigkeit der Anordnungen ohne Beteiligung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Unzufriedenheit der Mitarbeiter (z. B. Schichtarbeit)
- Führungskräfte müssen das schultern

- Klare Kommunikation / Mitarbeiterbeteiligung
- Neue Routinen müssen sich etablieren
- Präsenz zeigen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – auch im Homeoffice
- An den Veränderungen lernen und wachsen

Tipp: Sport treiben/Natur erleben/Netzwerke pflegen/soziale Unterstützung



Franziska Schweitzer (IFBG), Sprecherin der Gruppe 3

#### Gruppe 3

- Überlastung hat sich nicht verändert, sondern ist in etwa gleich geblieben nur anders – von einem Extrem ins andere
- Guter Zusammenhalt
- Hilfestellung, Rücksichtnahme
- Gute Kommunikation
- Virtuell nichts verlieren wollen

Tipp: positive Entwicklungen in den Fokus stellen und integrieren/zukunftsorientiertes Denken/trotz Datenschutz ist plötzlich Vieles möglich!



Ingo Kruse (NGD-Gruppe), Sprecher der Gruppe 4

#### Gruppe 4

- Pakete an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschickt – personalisierte Wertschätzung
- Einfach mal „Danke“ sagen
- Führung muss präsent und authentisch sein – heißt: auch Negatives kommunizieren
- Ehrliche Kommunikation ist wichtig
- Die Dinge miteinander umsetzen

Tipp: Wertschätzung/Authetizität/Kommunikation/Achtsamkeit/ehrlich bleiben!

Nach der letzten Zusammenfassung aus der Gruppe durch Ingo Kruse bedankt sich Matthias Quaritsch für das konstruktive und professionelle Miteinander in der Gruppe und im Plenum. Er verabschiedet sich und leitet über auf Dr. Dina Loffing und Dominik Busch für ein Resümee des Nachmittags.





Die noch Anwesenden lauschen der Zusammenfassung.

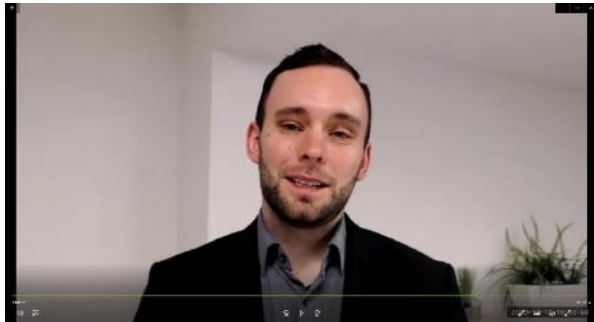


Die Veranstalter sind sehr zufrieden mit dem Verlauf.

## Zusammenfassung und Schlusswort:



Dr. Dina Loffing



Dominik Busch

Die komplette Zusammenfassung der beiden Referenten können Sie auf unserer Homepage direkt unter diesem Dokument als **V i d e o – C l i p** ansehen. So sind Sie nochmal live dabei und können miterleben, dass auch online ein Miteinander entstehen kann.

Darüber hinaus hat Dr. Dina Loffing darum gebeten, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen kurzen Satz noch während der laufenden Veranstaltung in den Chat schreibt zu der Frage: **Was nehme ich mit für 2021** aus unserem Arbeitszirkelthema „Gesunde Selbst- und Unternehmensführung in herausfordernden Zeiten“. Der Chat wurde aufgezeichnet.

## Chat-Aufzeichnung:

- Ein wertschätzender Umgang untereinander und den Fokus auf jeden einzelnen Mitarbeiter setzen.
- Die schnellen Veränderungen bieten auch immer Chancen für Mitarbeiter \*innen
- Wertschätzung und Unterstützung untereinander nicht aus dem Fokus verlieren.
- In der schwierigen Situation auch die positiven Veränderungen sehen.
- Wir sind nicht mit unseren Problemen und Herausforderungen allein und die Ansätze für Lösungen sind vergleichbar.
- Achtsam und dankbar auf Dinge sein, die vorher selbstverständlich waren.
- Besonnen und zuversichtlich durch das nächste Jahr
- Fokus mehr auf die Kleinigkeiten legen und diese nicht immer als Selbstverständlichkeit ansehen.
- Durch Corona hat sich für viele Menschen und Mitarbeitende in diesem Jahr eine psychische Herausforderung ergeben, die einem zum Teil Grenzen aber auch Chancen aufgezeigt haben.
- Hoffentlich bleibt die ein oder andere positive Änderung bestehen, individuell und bei der Arbeit.
- Präsenz zeigen und Transparent zu den Mitarbeitern. Motivation und Zuversicht, Positives in Aussicht stellen und hinhören!

- Lösungsorientiert, nicht problemorientiert denken und handeln, unser Glas ist halbvoll, Zuversicht auf Andere übertragen.
- Neugierig und offen auf und für die neue Realität zu sein und diese positiv mitzugestalten

## Abschluss:



Thomas Fröber bedankt sich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Geduld vor dem Bildschirm und das außerordentlich konstruktive Miteinander im Netz. Er bedankt sich bei Matthias Quaritsch für die sehr gelungene und professionelle Moderation durch die Veranstaltung und selbstverständlich für die gelungene inhaltliche Gestaltung durch Dr. Dina Loffing und Dominik Busch. Die Teilnehmer bat er um ein Feedback per Mail im Anschluss an den Arbeitszirkel.

Als Ausblick auf das Jahr 2021 gab er die bereits feststehenden Termine für den Arbeitszirkel bekannt und machte darauf aufmerksam, dass für grundlegende Fragen zum Errichten eines BGM oder der Finanzierung gerne auch die BGF-Koordinierungsstelle über deren Homepage kontaktiert werden kann.

Um zumindest einen Funken von „live“ in die Veranstaltung zu bringen bat Herr Fröber um einen kräftigen Applaus für die beiden Referenten und den Moderator unter Freigabe der Mikrofone. Hurra - das hat funktioniert!

„Gesund am NOK“ wünscht für das Fest und das neue Jahr nur das Beste und freut sich auf ein Wiedersehen.