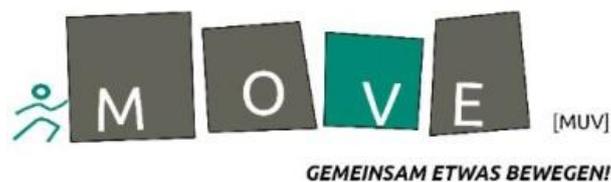




# Arbeitshilfen

## MATERIAL

für Referierende des Projekts



### Copyrightinweis

Alle Texte dieser Seite unterliegen urheberrechtlichem Schutz.  
Wer Inhalte dieses Dokuments nutzen möchte, soll sich mit  
Special Olympics Deutschland in Bremen e.V. in Verbindung setzen.  
bremen@specialolympics.de; 0421-361 18471

## Inhalt

Leichte Sprache – verkürztes Regelwerk .....	1
Schulungsinformationen .....	2
Checkliste .....	3
<b>Modul 1 Arbeit &amp; Gesundheit</b> .....	<b>4</b>
1A.2 Seminar-Regeln .....	4
1B Lese-Zettel Covid 19 .....	5
1D Arbeits-Blatt Hygiene-Fragen.....	7
LÖSUNGEN:.....	8
1E Lese-Zettel Was ist Gesundheit? .....	9
1G Übungs-Geschichten.....	12
LÖSUNGEN für die GiB .....	13
1H Projekt-Informationen .....	14
1I Gesundheits-Quiz .....	16
<b>Modul 2 Entspannung und Stress</b> .....	<b>17</b>
2A Lese-Zettel Was ist Entspannung?.....	17
2B Arbeits-Blatt.....	18
2D Anleitung Entspannungs-Übungen .....	19
2E Entspannungs-Übung .....	21
2F Lese-Zettel Stress .....	24
2G Arbeits-Blatt.....	26
Meine Umweltkarte.....	26
Stress und Bewältigung .....	26
2H Arbeits-Blatt .....	28
Fall-Geschichten Stress-Situationen und Entspannungs-Situationen.....	28
Entspannungs-Übung.....	29
Autogenes Training .....	29
<b>Modul 3 Innere Kraft</b> .....	<b>31</b>
3A Lese-Zettel Innere Kraft – was ist das? .....	31
3B Arbeits-Hilfe Ressourcen ABC Beispiele .....	31
3C Dinge, die Ich schon gelernt habe.....	33
3D Arbeits-Blatt Mein Kraft-Ort.....	34
3E Arbeits-Blatt Übungs-Geschichten Selbst-Fürsorge .....	35
Lösungsvorschläge: .....	36

3G „Ich kann das!“ meine Stärken und Schwächen .....	37
Mantra Anleitung .....	38
<b>Modul 4 Bewegung und Ernährung .....</b>	<b>39</b>
4D Lese-Zettel Bewegung .....	39
Hilfetext für Kreuzworträtsel.....	41
4F Lese-Zettel Ernährung .....	42
4I Arbeits-Blatt Gesundheit im Betrieb.....	43
4J 10 Regeln der Ernährung – deutsche Gesellschaft für Ernährung .....	44
4K Quiz UNgesund? .....	45
Lösungen.....	46
<b>Modul 5 Mein Team und Ich.....</b>	<b>47</b>
5A Lese-Zettel Was ist ein Team? .....	47
5B Lese-Zettel Team-Rollen .....	48
5E Übungs- Anleitung Zauber-Stab .....	49
5F Übungs-Anleitung Komplimente-Teller .....	50
5G Team-Übung Montags-Maler .....	51
<b>Modul 6 Arbeitsplatz-Gestaltung.....</b>	<b>52</b>
6A Lese-Zettel Mein Arbeits-Platz .....	52
6C.1 Anleitung Ich packe meine Arbeits-Tasche.....	55
6C.2 Übungs-Blatt Teil 2 .....	56
Ich packe meine Arbeits-Tasche.....	56
6H Lese-Zettel Arbeits-Schutz und Arbeits-Sicherheit .....	57
6I Arbeits-Hilfe .....	58
6J Übungs-Anleitung Affenindex messen.....	59
6K Übungs-Anleitung „Der schlimmste Arbeits-Platz der Welt“ .....	60
6L Arbeits-Blatt Mein ganz normaler Arbeitstag .....	61
<b>Modul 7 Angebots-Planung .....</b>	<b>63</b>
7A Zusammenfassung Inhalte zur Wiederholung .....	63
7B Lese-Zettel Gesundheits-Angebot.....	65
7C Info-Zettel Gesundheit am Arbeits-Platz .....	66
7E Info-Zettel Gesundheits-Zirkel.....	67
7F Check-Liste zur Angebots-Planung: .....	68
7G Übungs-Auswahl .....	69
Gesundheits-Angebote planen .....	69

71 Gesundheits-Angebote .....	70
Beispiel-Übung planen .....	70
7J Fragen GiB-Landkarte .....	71

## Leichte Sprache – verkürztes Regelwerk

### Schreiben

Layout: Einfache Schrift: z.B. Arial oder Ubuntu

Schriftgröße: 14 (oder größer)

Zeilenabstand: 1,5

Linksbündig

Inhalt: Kurze Sätze (bis zu 12 Wörter).

Jeden neuen Satz in einen Absatz.

Wichtiges hervorheben.

Lange Wörter trennen (Worttrennung, keine Silbentrennung).

Bilder und Piktogramme verwenden.

Zahlen nicht ausschreiben

Maximal 4 Aufzählungen (Bullet points).

Sprache: Direkte und positive Ansprache.

Keine Fremdwörter (Fachbegriffe erklären).

Abkürzungen nur verwenden, wenn diese vorher erklärt wurden.

Ausnahme: Gängige Abkürzungen wie z.B. WC.

Konjunktiv (hätte, würde) und Genitiv (des...) vermeiden.

Verben verwenden.

Männliche und Weibliche Form ausschreiben.

### Vortragen

Vorher beschriebene Regeln zur Sprache befolgen.

Langsames und deutliches Sprechen.

Sprechpausen einlegen um Zeit für Verständnisfragen zu geben.

Beispiele verwenden.

Das Publikum mit einbinden. Fragen Sie das Publikum, was es braucht.

## Schulungsinformationen

- Die Schulung beginnt um **08:30 Uhr**, **20-30 Minuten** vorher sollte der Raum aufgeschlossen und vorbereitet werden (falls notwendig). Die Tische sollten bestenfalls in **U-Form** stehen. Beamer und Arbeitsmaterialien aufbauen. Es ist auf Abstand zwischen den Stühlen zu achten, wenn möglich (Nachfrage, wie dies auf der Arbeit gehandhabt wird).
- **Getränke** (Wasser, Kaffee, Tee, Milch) werden von der Raumvermietung / Organisation **bereitgestellt**. Diese müssen ggf. abgeholt werden.
- Es werden **max. 8 GiB** an der Schulung teilnehmen. Die **Teilnehmendenliste** wird im Vorhinein ausgehändigt. Sollten die TN sich **für einzelne Tage krank / abmelden**, wird dies wahrscheinlich **über SOHB kommuniziert**. Auf der TN-Liste wird ebenfalls der Kontakt zu den Räumlichkeiten für Rückfragen notiert.
- Gegebenenfalls können die **Materialien (bis auf Wertsachen) in einem Raum zwischengelagert** werden. Hierüber erfolgt eine mündliche Absprache mit SOHB und/oder der Ansprechperson zu den Räumlichkeiten.
- Begleitend zu der Schulung / pptx werden **Flipcharts** genutzt. Diese sind grundsätzlich vorbereitet.
- Die **Abläufe an Tag 2,3,4** müssen bei den **Flipcharts** noch hinzugefügt werden.
- **Kleinere Pausen** können bei Bedarf eingeräumt werden. Die TN sollen den Raum jedoch nur für Toilettengänge verlassen (die Pausen werden sonst meist gestreckt).
- Die **Zertifikate** werden **am Ende der Schulung** gedruckt und ausgehändigt, **der GiB-Koffer in Gänze erst nach der Schulung ausgeteilt**.
- Die **Begrüßungs-Folie** und die **Abschluss-Folie** werden für **jeden Tag** erneut aufgehangen.
- Bei **Übungen mit externen Personen** (Fachkräfte//M5-M6) werden die Entscheidungen über ein Stattfinden am selben Tag getroffen. Übungen werden ggf. kurzfristig auf dem Personenkreis der TN abgeändert. Fragen an das Fachpersonal werden intern diskutiert.

2

## Checkliste

	<i>Was</i> ✓
Funktioniert die Technik?	
<i>Werden bei den ppt-Präsentationen die Notizen angezeigt?</i>	
Wurden die Einverständniserklärungen für Fotos unterschrieben zurückgegeben?	
Haben bestimmte TN besondere Bedürfnisse?	
Stehen gesunde Snacks bereit?	
Wurden die GiB-Mappen ausgeteilt?	
	<i>Didaktik</i>
Wird auf eine angemessene Wortwahl (LS) geachtet?	
Werden alle TN in die Schulung mit eingebunden?	
Wird genügend Zeit für Nachfragen gelassen?	
	<i>Reflexion</i>
Das Dokument J2 „Schenke mir einen Satz“ + Notizen für Blitzlichtrunden	
Wurden deutliche Über- oder Unterschreitungen der Zeitpläne notiert?	

## Modul 1 Arbeit & Gesundheit

### 1A.2 Seminar-Regeln

1. Wir entscheiden gemeinsam:  
Wollen wir Du oder Sie sagen?
2. Wir können in dieser Arbeits-Gruppe offen reden.  
Wir behalten alles für uns.
3. Ich lasse die Anderen ausreden.
4. Ich bin eine wichtige Person in der Arbeits-Gruppe.
5. Wir helfen einander.  
Fehler helfen beim Lernen.  
Und Übung macht den Meister.
6. Fragen können wir jederzeit stellen.
7. Wir sagen den Anderen nette Worte.
8. Wir nehmen die Handys nur in den Pausen aus der Tasche.



4

Hier ist Platz für weitere wichtige Regeln:

---



---



## 1B Lese-Zettel Covid 19

Corona-Viren gibt es schon sehr lange.  
Jetzt gibt es ein neues Virus: Corona-Virus SARS-Cov-2.  
Es breitet sich sehr schnell aus.  
Auf der ganzen Welt.  
Deshalb spricht man von einer Pandemie.



Das Virus kann eine Krankheit auslösen:  
COVID-19.  
Dabei kann die Lunge stark geschädigt werden.  
Beim Ausatmen, Husten und Niesen kann sich das Virus verbreiten.  
Deshalb ist es wichtig, Abstand zu halten.  
Auch kann ein Mund-Nasen-Schutz helfen.

Die Viren können auch beim Küssen und Hände-Schütteln weitergegeben werden.  
Wenn man sich angesteckt hat, können erste Anzeichen nach ein paar Tagen beginnen.

Manche Menschen bekommen dann schwer Luft.  
Oder müssen Husten.  
Sie können auch Halskratzen oder Fieber haben.  
Und manchmal schlecht riechen oder schmecken.

### Mit der AHA+L Formel kannst Du Dich schützen.

**A** bedeutet: Abstand halten.  
Mindestens 1,5Meter  
**H** bedeutet: Immer in ein Taschentuch  
oder den Ärmel zu niesen.  
Und oft die Hände zu waschen.  
Zur Begrüßung reicht ein Hallo, statt das Hände-schütteln.

**A** bedeutet: Alltag mit Maske.  
**L** bedeutet: Regelmäßig Lüften.  
Dadurch kann die Luft im Raum ausgetauscht werden.

Weitere Informationen: <https://www.zusammengegencorona.de/leichtesprache/>



Alle Bildquellen: istockphoto.com

## 1D Arbeits-Blatt Hygiene-Fragen

1. Wie heiß sollte Kochwäsche gewaschen werden?
2. Wann sollten die Hände gewaschen werden?
3. Wobei hilft uns Hygiene?
4. Was ist wichtig bei der Hygiene vom Körper?
5. Wie sollten die Hände gewaschen werden?



7

Alle Bildquellen: istockphoto.com

## LÖSUNGEN:

1. 60°C - 90°C
  
2.
  - nach dem Toilettengang
  - vor / nach dem Essen
  - nach dem nach Hause kommen
  - besonders zu Corona:  
Bevor man sich in das Gesicht fasst
  - Nachdem ein Tier gestreichelt wurde
  
3. Gesund bleiben und nicht krank werden.
  
4. Körperpflege
  
5. Siehe SOD Infoblatt
  - Hände mit Wasser nass machen.
  - Etwas Seife auf die Hand.
  - Die Hände gut von allen Seiten einseifen.
  - Die Hände mit Wasser abspülen.
  - Die Hände gut abtrocknen.
  - Fertig! Die Hände sind jetzt sauber.

## 1E Lese-Zettel Was ist Gesundheit?

Für unsere **Gesundheit** können wir viel tun:

- Wir essen gesunde Sachen.
- Wir machen Sport.
- Wir machen Untersuchungen beim Arzt.

Gesund sein heißt: Sich auch gesund fühlen.  
Es gibt Krankheiten vom Körper und von der Seele.  
Auch wenn wir eine Krankheit haben,  
können wir etwas für unsere Gesundheit tun.  
Für unsere Seele sollten wir auch viel tun.

Denn die Seele kann auch krank werden.  
Das schwere Wort dafür ist:  
Psychische Krankheiten.  
Das spricht man: **psü chi sch**.

Dann ist man zum Beispiel oft traurig und müde.  
Man kann aber auch andere Gefühle haben.

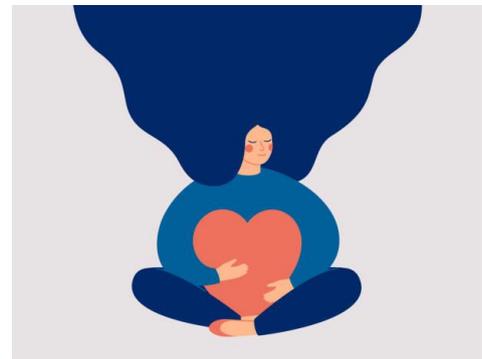
Früher wollten die Menschen nicht glauben,  
dass die Seele auch krank werden kann.  
Sie hatten Angst davor und wollten nicht  
über das Thema sprechen.

Heute ist das nicht mehr so.  
Aber trotzdem haben manche Menschen Angst.  
Sie schämen sich dafür,  
wenn es ihrer Seele schlecht geht.

Das muss man nicht!  
Es ist **sehr wichtig** zum Arzt zu gehen.

### 1F Regen-Bogen-Modell

Die Gesundheit eines Menschen  
hat mit sehr vielen Dingen zu tun.  
Das zeigt das Regenbogen-Modell.



Alle Bildquellen: istockphoto.com



### Mein Körper:

Diese Dinge beeinflussen die Gesundheit:

- Mein Alter
  - Meine Gene - das sind die Erbanlagen von einem Menschen
  - Mein Geschlecht, zum Beispiel Mann oder Frau
- Diese Dinge kann man meist nicht verändern.

Zum Beispiel:

Ein älterer Mensch kann schneller krank werden.

Meine Lebensweise:

Die Lebensweise beeinflusst meine Gesundheit.

Das bedeutet, wie Ich lebe.

Man kann meistens selbst bestimmen, wie man lebt.

Ein Beispiel:

Mache Ich Sport und achte Ich auf gesundes Essen?

Dann bleibe Ich länger gesund.

### Meine Beziehungen:

Das ist auch wichtig für die Gesundheit:

- Familie und Freunde
  - Kolleginnen und Kollegen
- Und andere Menschen.

Ein Beispiel:

Wenn man einsam ist, geht es dem Körper nicht gut.

Dann wird man öfter krank.



### Meine Arbeit, Mein Zuhause, Meine Stadt:

Die Gesundheit hat auch damit zu tun:

- Wie ist Meine Arbeit?
- Wie ist es da, wo Ich wohne?

Es ist wichtig ein sicheres Zuhause zu haben.

Auch ein guter Arbeits-Platz ist wichtig.

Ein Beispiel:

Es gibt Regeln für Arbeit-Schutz in der Werkstatt.

So passieren weniger Unfälle bei der Arbeit. Meine Umwelt:

Diese Dinge beeinflussen auch Meine Gesundheit:

- das Land, in dem man lebt
- die Politik und Gesetze
- die Wirtschaft
- das Wetter und die Natur

**Ein Beispiel:**

Eine verschmutzte Natur kann krank machen.

In einer sauberen Natur kann Ich mich wohl fühlen und gesund leben.



## 1G Übungs-Geschichten

**Aufgabe:** Was ist gut für die Gesundheit und was ist nicht so gut? Überlegt für Euch. Danach werden die Lösungen besprochen.

1. Tom geht jeden Morgen zu Fuß zur Arbeit.  
Auf seinem Weg raucht er immer zwei Zigaretten.  
Auf der Arbeit trifft er Tina, beide verstehen sich sehr gut.  
Tom fühlt sich heute müde, er hat nicht gut geschlafen.  
Ein Kollege ist krank und Tom muss seine Arbeit übernehmen.
2. Marianne hat Stress auf der Arbeit.  
Sie hat eine neue Aufgabe bekommen.  
Sie weiß nicht, wen sie um Hilfe fragen soll.  
Zuhause freut sich Marianne immer sehr auf ihr Haustier.  
Dann kann sie kuscheln.  
Marianne macht auch ein bisschen Sport.  
Dann geht es ihr besser.
3. Jutta ist ein sehr fröhlicher Mensch.  
Jutta isst aber auch gerne viele Kekse.  
Sie weiß, dass Kekse sehr viel Zucker haben.  
Dafür isst sie aber auch gerne Karotten und Äpfel.  
Jutta ist manchmal etwas schwindelig.  
Sie trinkt zu wenig Wasser.  
Das merkt sie besonders häufig auf der Arbeit.



12



Alle Bildquellen: istockphoto.com

## LÖSUNGEN für die GiB

### 1. Gesundheits-fördernd:

- Zu Fuß gehen.
- Versteht sich gut mit Tina.

### Krank-machend:

- Er raucht Zigaretten.
- Er hat nicht gut geschlafen.
- Er muss für seinen Kollegen arbeiten.

### 2. Gesundheits-fördernd:

- Marianne freut sich auf ihr Haustier.
- Sie macht Sport.

### Krank-machend:

- Marianne hat Stress auf der Arbeit.
- Sie weiß nicht, wen sie um Hilfe fragen soll.

### 3. Gesundheits-fördernd:

- Jutta ist ein fröhlicher Mensch.
- Sie isst gerne Karotten und Äpfel.

### Krank-machend:

- Jutta isst sehr viele Kekse.
- Sie trinkt zu wenig Wasser.

13



Alle Bildquellen: istockphoto.com

## 1H Projekt-Informationen

### Move [mov] – gemeinsam etwas bewegen!

#### Ein Gesundheits-Projekt am Arbeits-Platz

Gesundheits-Förderung ist für alle wichtig.

Es soll Angebote zur Gesundheit am Arbeits-Platz geben.

Zum Beispiel ein Bewegungs-Angebot.

Die Angebote finden während der Arbeits-Zeit statt.

Oder in den Pausen.

#### Wer macht das Projekt?

Special Olympics Bremen macht das Projekt Move [mov].

Die gesetzlichen Kranken-Kassen unterstützen.

Das sind die hkk und die AOK Bremen/ Bremerhaven.

Dann machen Betriebe bei dem Projekt mit.

Ein Betrieb sind die Elbe-Weser-Welten.

Das Projekt geht bis zum Ende des Jahres 2023.

#### Ziele des Projekts

- Die Gesundheit von Menschen mit Behinderung auf der Arbeit soll verbessert werden.
- Auch in der Freizeit soll die Gesundheit verbessert werden.
- Die Menschen sollen alles über Gesundheit am Arbeits-Platz lernen.
- Es soll Gesundheits-Angebote am Arbeits-Platz geben.
- Menschen mit Behinderung werden geschult.

14

#### Was machen GiB?

Die Schulung zu Gesundheits-Helferinnen und Gesundheits-Helfern im Betrieb.

Kurz GiB

- Ihr werdet geschult.
- Danach seid Ihr Gesundheits-Helferinnen und Gesundheits-Helfer im Betrieb.
- Ihr seid Expertinnen und Experten zu den Themen Gesundheit und Arbeit

Wir schulen viele Themen.

Ihr müsst Euch nicht alles merken.

Ihr bekommt Info-Zettel.

Euer Betrieb unterstützt euch.

Wir unterstützen Euch auch.

Es gibt Unterstützungs-Personen.

Die werden Euch bei den Gesundheits-Angeboten helfen.

Es gibt auch andere Menschen, die helfen.

Die nennen sich: Gesundheits-Kreis.

Ihr bekommt eine Liste mit den Menschen aus dem Gesundheits-Kreis.

#### Aufgaben der Gesundheits-Helferinnen und Gesundheits-Helfer

- Ihr beratat dann Menschen aus Eurem Umfeld zu den Themen.

- Und Ihr macht dann Gesundheits-Angebote für Eure Kolleginnen und Kollegen am Arbeits-Platz.
- Ihr motiviert dann Mit-Menschen gesünder zu leben.

Ihr möchtet zum Beispiel eine Bewegungs-Übung machen.  
Oder Ihr möchtet eine Entspannungs-Übung machen.  
Eure Unterstützungs-Person bespricht das mit Euch.

## 1| Gesundheits-Quiz

### Fragen für die Stations-Arbeit

1. Was verbessert die Gesundheit am Arbeits-Platz?  
A: Bewegung  
B: Mehr Arbeit  
C: Zigaretten
  
2. Was verschlechtert die Gesundheit am Arbeits-Platz?  
A: Viel Dunkelheit beim Arbeiten  
B: Nette Kolleginnen und Kollegen  
C: Eine gute Ausstattung.  
    Zum Beispiel:  
    Einen bequemen Stuhl und einen guten Tisch.
  
3. Was verbessert die Gesundheit am Arbeits-Platz?  
A: Viel Sitzen  
B: Keine Pausen machen  
C: Gesundes Essen
  
4. Was verschlechtert die Gesundheit am Arbeit-Platz?  
A: Freundliche Chefs  
B: Viele Gesundheits-Angebote  
C: Schlechte Luft

16

### Lösung:

1. A ist richtig. Bewegung verbessert die Gesundheit am Arbeitsplatz
2. A ist richtig. Viel Dunkelheit ist schlecht für die Gesundheit am Arbeits-Platz.
3. C ist richtig. Gesundes Essen verbessert die Gesundheit
4. C ist richtig. Schlechte Luft ist schlecht für die Gesundheit am Arbeits-Platz.

## Modul 2 Entspannung und Stress

### 2A Lese-Zettel Was ist Entspannung?

Entspannung ist wichtig.  
Damit wir neue Kraft sammeln.  
Im Alltag haben wir oft Stress und sind angespannt.  
Eine Pause oder Entspannungs-Übung  
Bringen Körper und Seele wieder in das Gleich-Gewicht.



Entspannung heißt:  
Deine Atmung wird langsamer.  
Dein Herzschlag wird langsamer.  
Die Muskeln werden locker.  
Du kommst zur Ruhe.



Der Körper entspannt automatisch. Beim Schlafen.  
Wenn Du wach bist musst Du auf Deinen Körper hören  
Und bewusst entspannen  
Wenn Dein Körper eine Pause braucht.  
Entspannungs-Übungen können Dir helfen  
Deinen Körper zu entspannen.

**Wichtig** ist:

Mache etwas wobei Du Dich wohl fühlst.



Alle Bildquellen: istockphoto.com



## 2D Anleitung Entspannungs-Übungen

Theorie zu den Übungs-Karten

### Warum ist gutes Atmen wichtig?

Gutes Atmen kann helfen:

dass wir uns entspannen.

Und dass wir uns besser fühlen.

Aber viele Menschen atmen nicht gesund.

Sie atmen

- zu schnell
- und zu flach.

Das heißt: Sie atmen nicht tief genug ein.

Das kann der Grund sein:

- Stress
- Über-Gewicht
- falsch sitzen
- zu enge Kleidung.

Gutes Atmen kann man lernen.

Dafür gibt es Atem-Übungen.

Die kann jeder machen.

Und das zu jeder Zeit.

### Abrollmassage

- Die Übung wird im Sitzen oder im Stehen durchgeführt.
- Die Teilnehmenden benötigen jeweils einen Igelball.
- Der ganze Körper kann massiert werden, also Beine, Bauch, Arme, Nacken etc.
- Der Druck des Balles kann variiert werden.
- Die Übung kann auch mit einem Partner durchgeführt werden.

### Zehenwackler

- Die Schuhe können für diese Übung angelassen werden.
- Die Zehen sollen an- und wieder abgehoben werden.
- Es sollen nur die Zehen, nicht die Füße bewegt werden.
- Die Teilnehmenden sollen versuchen den großen Zeh wackeln zu lassen.
- Man kann die Zehen auch kreisen lassen, abwechselnd oder gleichzeitig bewegen.

### Blick in die Ferne

- Mit den Augen wird ein Punkt in der Ferne fixiert.
- Man kann zum Beispiel aus dem Fenster gucken.
- Die Augen sollen den Horizont entlangwandern, um die Augen zu entspannen und zu beruhigen

### Lachyoga / Grinsen

- Die Teilnehmenden sollen die Mundwinkel nach oben ziehen.
- Auch Grimassen schneiden ist möglich.

- Der Kiefer und die Gesichtsmuskulatur sollen entspannt werden.

### **Bäumchen schüttele dich**

- Die Teilnehmenden sollen sich gerade hinstellen.
- Wie fühlt sich der Körper an? Einen Moment inne halten.
- Die Teilnehmenden können auf und ab hüpfen.
- Beine, Arme und Hände werden ausgeschüttet.
- Als nächstes eine kurze Pause.
- Den Kopf langsam kreisen lassen.
- Anschließend wieder auf und ab hüpfen und den Körper ausschütteln.
- Wie fühlt sich der Körper jetzt an?

### **Traumreise**

- Die Teilnehmenden sollen es sich bequem machen.
- Sie können sich hinlegen oder hinsetzen.
- Wenn sie möchten, können sie auch die Augen schließen.
- Der/die Referent\*innen lesen eine Traumreise vor.
- Lese langsam und deutlich.
- Es geht darum dass sich die Teilnehmenden entspannen und für einen Moment Pause machen können.

## 2E Entspannungs-Übung

### Traumreise

#### Ein Spaziergang im Frühling.

Du bist auf einer großen Wiese.  
Die Sonne scheint.  
Du fühlst die Wärme der Sonne auf Deinen Armen  
Und auf Deinem Gesicht.  
Du nimmst Deine Umgebung wahr.  
Du hörst die Vögel zwitschern.  
Du hörst einen Bach plätschern.  
Neben dem Bach siehst Du einen Pfad.  
Du bist neugierig und möchtest wissen wohin der Pfad führt.  
Du läufst über die Wiese, bis Du den Pfad erreichst.  
Du gehst den Pfad entlang.  
Du läufst barfuß und fühlst den Wald-Boden unter deinen Fuß-Sohlen.  
Der Boden fühlt sich weich an.  
Der Pfad endet und Du bist auf einer Lichtung im Wald.  
Du merkst wie Du langsam müde wirst.  
Du machst eine Pause und setzt Dich hin.  
Du schließt Deine Augen.  
Unter Dir fühlst Du Gras.  
Wind weht durch Deine Haare.  
Du kannst den Wald Riechen. Er riecht nach Holz und Erde.  
Dein Atem ist langsam und gleich-mäßig.  
Es ist ein schöner Tag.  
Du bist froh, dass Du draußen in der Natur bist.



21

Atme noch 3-Mal tief ein und aus.  
Öffne dann Deine Augen und komme langsam zurück.  
Nimm Dir ein wenig Zeit im Hier und Jetzt anzukommen.

#### Ein Sommertag am Strand

Heute ist ein schöner Tag.  
Du hast Urlaub und bist an den Strand gefahren.  
Du hast den ganzen Tag Zeit.  
Und kannst das machen worauf Du Lust hast.  
Als erstes machst Du einen Spaziergang am Strand.  
Du ziehst Deine Schuhe aus.  
Du spürst den Sand zwischen Deinen Zehen.  
Der Wind pustet Dir leicht ins Gesicht.  
Du guckst auf den Boden.  
Denn du möchtest gerne eine Muschel finden.  
Nach ein paar Minuten findest Du eine besonders schöne.  
Du hebst sie auf und steckst sie in Deine Tasche.  
Du bist nun an einer besonderen Stelle am Strand angekommen:



Das Wasser ist klar und strahlend blau.  
 Der Sand ist hell und fein.  
 Der Strand ist leer und Du bist ganz alleine.  
 Du genießt die Ruhe.  
 Hier kannst du Dich erholen.  
 Du ziehst Deine Badesachen an und gehst ins Wasser.  
 Am Anfang ist das Wasser noch kalt.  
 Später ist das Wasser angenehm.  
 Du schwimmst ein paar Runden und planschst in den Wellen.  
 Es macht richtig Spaß im Wasser zu sein.  
 Du fühlst Dich leicht und frei.  
 Du spürst das Salzwasser auf Deiner Haut.  
 In diesem Moment bist Du vollkommen glücklich.  
 Die Zeit vergeht  
 Und langsam wird es dunkler.  
 Du gehst zum Strand zurück und setzt Dich in den Sand.  
 Die Sonne geht unter.  
 Der Himmel leuchtet in vielen bunten Farben.  
 Du genießt den Sonnenuntergang.  
 Du bist sehr dankbar für diesen schönen Tag.

22

### **Ein Tag im Herbst.**

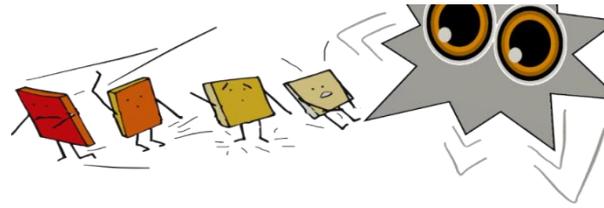
Du kannst es Dir bequem machen.  
 Atme tief ein.  
 Und atme tief wieder aus.  
 Strecke deine Arme und Beine aus.  
 Mache genau die Bewegungen  
 Die sich für Dich gut anfühlen.  
 Es ist ein schöner Herbsttag.  
 Durch das Fenster in Deinem Zimmer  
 siehst Du die bunten Blätter auf den Bäumen.  
 Du ziehst Dir Deinen Schal und Deine Handschuhe an.  
 Als nächstes ziehst Du deinen Mantel und Deine Schuhe an.  
 Du gehst nach draußen für die Tür.  
 Du holst einmal tief Luft.  
 Du atmest tief ein.  
 Und wieder aus.  
 Du gehst in den Wald.  
 Hier ist der Herbst besonders schön.  
 Die Blätter leuchten in vielen Farben.  
 Rot, gelb und braun.  
 Das Laub auf dem Waldboden raschelt, als Du vorbeigehst.  
 Dort hinten am Baum bemerkst du etwas.  
 Es ist ein kleines Eichhörnchen.  
 Schnell ist das Eichhörnchen einen Baum hochgeklettert.  
 Und wieder verschwunden.



Alle Bildquellen: istockphoto.com

Du gehst tiefer in den Wald hinein.  
Am Rand des Weges entdeckst Du ein paar Pilze.  
Und unter einem großen Kastanienbaum, sammelst Du Kastanien ein.  
Die Sonne scheint durch die Baumkronen durch.  
Nach einiger Zeit beschließt Du zurück nach Hause zu gehen.  
Zu Hause angekommen hängst Du deine Jacke an die Garderobe.  
In der Küche machst Du Dir eine warme Tasse Kakao.  
Mit dem Kakao in der Hand setzt Du Dich an den Kamin.  
Im Kamin knistert ein Feuer.  
Hier kannst Du Dich auf aufwärmen.  
Du kannst Dich entspannen und ganz Du selbst sein.  
Du schlürfst an deinem Kakao.  
Und knabberst ein paar Kekse.  
Der Herbst ist eine schöne Jahreszeit.  
Du bist froh und dankbar  
Dass der Tag heute so schön und entspannt war.

## 2F Lese-Zettel Stress



### Was ist Stress?

Stress bringt Deinen Körper in Bereit-Schaft.  
Das heißt: Deine Muskeln sind angespannt.  
Du bist Aufmerksam. Manche Vorgänge in Deinem Körper werden herunter-gefahren.  
Zum Beispiel Deine Verdauung. Die ist jetzt nicht so wichtig.  
Um eine Stress-Situation herzustellen bildet Dein Körper viel Adrenalin.  
Adrenalin ist ein Stoff in Deinem Körper.

### Warum haben wir Stress?

Früher war die Stress-Situation für den Menschen wichtig  
Weil der Mensch sich vor wilden Tieren schützen musste.  
Wilde Tiere waren eine Gefahr.  
Die Menschen mussten vor der Gefahr weglaufen.  
Die Stress-Situation war dabei eine Hilfe.  
Durch die Bereit-Schaft im Körper konnten die Menschen schneller reagieren und laufen.  
Heute müssen wir nicht mehr vor wilden Tieren weglaufen.  
Trotzdem erleben wir oft Stress-Situationen im Alltag.  
Stress kann ein **gutes Gefühl** sein  
Stress kann auch ein **schlechtes Gefühl** sein.  
Jede Person hat ein anderes Stress-Gefühl.

24

### Schlechter Stress:

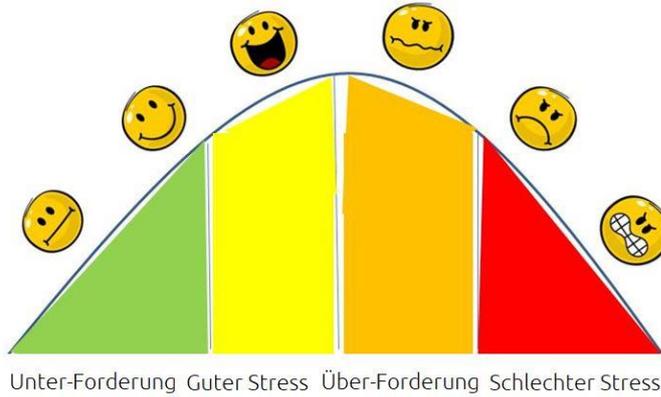
Das Wort Stress wird oft benutzt  
Um ein schlechtes Gefühl zu beschreiben.  
Oft reden wir von einer Stress-Situation, wenn:  
Wir uns nicht wohl fühlen.  
Wir denken, wir können die Situation nicht ändern.  
Wir uns hilf-los fühlen.  
Du kannst schlechten Stress fühlen:  
Wenn Du viele Aufgaben machen musst.  
Wenn die Aufgaben Dir keinen Spaß machen.  
Wenn Du das Gefühl hast, die Aufgaben nicht zu schaffen.  
Ein anderes Wort dafür ist: Über-Forderung  
Aber auch Langeweile kann zu Stress führen.  
Wir fühlen uns nutz-los oder die Aufgabe ist zu leicht.  
Wir haben das Gefühl nichts Neues zu lernen.  
Ein anderes Wort dafür ist: Unter-Forderung.

### Guter Stress:

Du hast Spaß an den Aufgaben.  
Es sind nicht zu viele Aufgaben.

Du bekommst Hilfe, wenn Du Hilfe brauchst.  
Du hast das Gefühl die Aufgaben gut zu schaffen.

Das Bild zeigt Dir  
Dass sich das Stress-Gefühl ändern kann.  
Wenn die Aufgaben mehr werden:



## 2G Arbeits-Blatt Meine Umweltkarte Stress und Bewältigung

Bitte schreibe Deine Gedanken auf die Linien:  
Was ist für Dich Stress?

Schreibe Begriffe auf, die Stress für Dich bedeuten.  
Wenn Du keine Ideen hast, kannst Du auf die Rückseite schauen.  
Hier stehen verschiedene Sätze.

Du kannst sie hier auf die Linien schreiben.

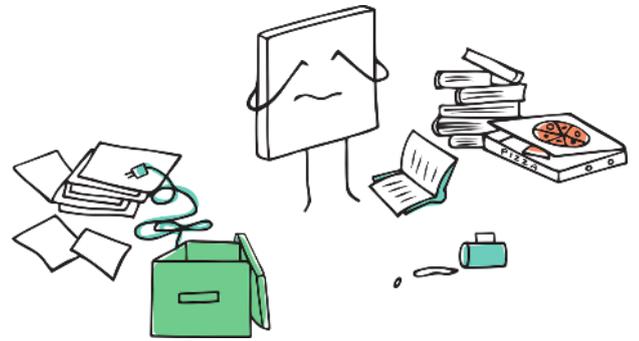
---



---



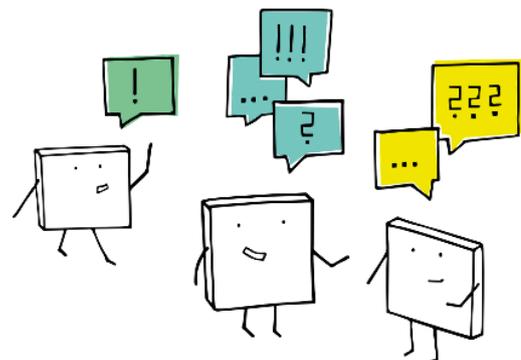
---



26

**Du kannst die Sätze einkreisen:**  
Welche treffen auf Dich zu?

- Ich habe zu viele Aufgaben.
- Ich habe zu wenig Zeit.
- Es ist zu Laut.
- Es ist un-ordentlich.
- Ich muss schnell arbeiten.
- Zu viele Menschen wollen etwas von Mir.
- Ich fühle Mich nicht ernst genommen.
- Die Aufgaben sind zu leicht.
- Die Situation ist un-angenehm.
- Ich weiß nicht genau was Ich tun soll.



Alle Bildquellen: pixabay.com

Ich verstehe mich nicht mit meinen Kolleginnen und Kollegen oder mit meiner Chefin oder meinem Chef.

### Bewältigungs-Strategie

Denke noch einmal an das Thema Stress und Entspannung.

Du hast Begriffe notiert,  
die dir zu dem Wort Stress einfallen.

Welche Ressourcen kannst du nutzen,  
um damit gut umzugehen.

Welche Strategie fällt dir dazu ein?

---

---

---

---

## 2H Arbeits-Blatt Fall-Geschichten Stress-Situationen und Entspannungs- Situationen

Stressig oder ent-spannend?

1. Lisa geht jeden Tag zur Arbeit.  
Heute hat sie verschlafen.  
Sie kommt zu spät.  
In der Werkstatt ist es laut und stickig.



2. Rudi hat heute frei.  
Er kann ausschlafen.  
Rudi geht draußen spazieren.  
Der Tag gefällt ihm.



3. Lena hat heute keinen guten Tag.  
Sie ist müde.  
Lena hat sich mit ihrer Freundin gestritten.  
Ihr geht es nicht gut.



28

4. Mike kriegt heute Besuch.  
Seine Eltern besuchen ihn.  
Sie gehen zusammen essen.  
Dann gehen sie spazieren.  
Das Wetter ist schön.



Alle Bildquellen: istockphoto.com

## Entspannungs-Übung Autogenes Training

1. **Schwereübung:** „Der rechte Arm wird ganz schwer“ „Spürt, wie er von der Schwerkraft nach unten gezogen wird“
2. **Wärmeübung:** „Der rechte Arm wird nun ganz warm“
3. **Herzübung:** „Konzentriert euch auf euren Herzschlag“ „Das Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig“
4. **Kopfübung:** „Lasst die Gedanken aus euren Kopf fliegen und werden ganz leer“ „Die Stirn wird kühl“

Suche Dir einen ruhigen Ort.  
Setze oder lege Dich locker hin,  
Konzentriere Dich ganz auf Dich selbst.  
Schließe die Augen

Atme ein paar Mal ruhig ein und aus  
Spüre, wie sich Dein Körper anfühlt,  
und an welchen Stellen er den Boden berührt.  
Spüre, wie Dein Atem ein- und ausströmt.  
Entspanne Dich.

29

### Die Arme

Konzentriere Dich auf Deinen rechten Arm.  
Lass ihn einfach so liegen, wie er jetzt liegt.  
Fühle: Wo liegt Dein Arm auf dem Boden?  
Und wie viel Gewicht hat er?  
Wie fühlt er sich an?

Stell Dir vor: Du liegst im Sand.  
Wo sinkt der Arm am tiefsten ein?  
Wandere nun mit Deinen Gedanken zum linken Arm.  
Wie fühlt er sich an im Vergleich zum rechten Arm?  
Wo liegt er auf?  
Wo sinkt er am tiefsten in den Sand?

Lass Die Muskeln Deiner Arme schwer und entspannt nach unten fallen. Zuerst die Unterarme, dann die Oberarme.  
Fühle: Wie Fühlt sich das an?

### Der Ober-Körper

Entspanne Dich und wandere mit Deinen Gedanken zu deinem Ober-Körper.  
Fühle Deine Schultern und Deinen Rücken und Deinen Po:  
Wo berühren Sie den Boden?  
Fühle: Wie schwer sind sie?  
Lasse Dir Zeit dabei.

Gehe Deinen Rücken von oben nach unten durch.  
Von den Schultern bis zum Po.  
Fühle: Dein Bauch hebt und senkt sich.  
Fühle: Dein Atem strömt langsam ein und aus.  
Lass deinen Atem kommen und gehen: ganz wie er es selbst will.

### **Die Beine**

Konzentriere Dich jetzt nacheinander auf Deine beiden Beine:  
Wo liegt das rechte Bein auf?  
Stell Dir vor: Du liegst im Sand.  
Wo sinkt es am tiefsten ein?  
Und das linke Bein?  
Lass auch die Muskeln Deiner Beine schwer und entspannt nach unten fallen.

### **Der Kopf**

Fühle: Wie liegt dein Hinter-Kopf auf dem Boden?  
An welchen Stellen berührt er den Boden?  
Gehen mit Deinen Gedanken weiter in das Gesicht.  
Lasse Deine Gesichtsmuskeln locker wegsinken.  
Entspannen Deine Stirn und Deine Wangen und Deinen Mund.

30

### **Der ganze Körper**

Wandere zum Schluss noch einmal langsam von oben bis unten durch Deinen ganzen Körper.  
Fühle: Wie fühlt er sich an?  
Und genieße die Entspannung.

### **Zum Schluss: Richtig aufstehen**

Spanne Deine Muskeln wieder an.  
Recke und strecke Dich.  
Atme tief durch und öffne langsam die Augen.  
Zum Aufstehen:  
Drehe Dich am besten auf die Seite und setze Dich dann vorsichtig auf.

## Modul 3 Innere Kraft

### 3A Lese-Zettel Innere Kraft – was ist das?

- Durch innere Kraft fühle Ich Mich gut und gesund.
- Ich bin kreativ.
- Ich fühle mich gut in Meinem Körper.

#### Wie kann Ich mit Stress umgehen?

- Die innere Kraft in Meinem Körper hilft Mir dabei.
- Durch Meine innere Kraft fühle Ich nur selten Stress.
- Das schwierige Wort dafür ist: Resilienz.
- Ich mache Mir klar was Ich kann.
- Ich frage mich ob es Sinn macht.
- Ich frage mich ob Ich es verstehe.
- Das schwierige Wort dafür ist: Kohärenz.



31

#### Was sind Ressourcen?

- Ich kann Meine innere Kraft stärken.
- Ich kann zum Beispiel gesund essen und trinken.
- Ich achte darauf viel zu schlafen.
- Ich kann mit meinen Freunden reden.
- Wenn es Mir gut geht  
Macht Mir Stress nicht viel aus.



Alle Bildquellen: istockphoto.com

### 3B Arbeits-Hilfe Ressourcen ABC Beispiele

- A – Allein sein können, Ausdauern
- B – Bildung, Bekanntschaften
- C – Charakterstark, Charmant

D – Dynamisch, Direkt  
E – Einfallsreich, Energie-geladen, Entspannt  
F – Freundlich (zu sich selbst), Freunde, Familie  
G – Glücklich, Gemeinschaft, Gespräche  
H – Humor, Hobbies, Haustiere  
I – Interessen  
J – Jubeln  
K – Kreativität  
L – Lustig, Lachen, Liebe, Lebens-Freude  
M – Mut, Miteinander, Mama  
N – Neugierig, Natur  
O – Ordnung, Oma und Opa, Organisation  
P – Positiv, Planung, Papa  
Q – Quatsch  
R – Ruhe (innere), Reisen  
S – Selbst-bewusst, Spaß haben, Sensibel  
T – Tier-lieb, Tapfer, Team  
U – Ulkig, Umwelt  
V – Vertrauen  
W – Wissen  
X – X-Box spielen  
Y –  
Z – Zufrieden, Zusammenhalt

## 3C Dinge, die Ich schon gelernt habe

Schreibe oder male auf, was Du schon alles gelernt hast.

Wenn eine neue Aufgabe ansteht  
Wie können Dir diese Dinge helfen?



Antwort:  
Sie zeigen Dir, wie viel Du schon geschafft hast.  
Am Anfang sind neue Dinge oft schwierig.  
Wenn Du sie gelernt hast  
Sind die Dinge nicht mehr schwierig.

33



Istockphoto.com

## 3D Arbeits-Blatt Mein Kraft-Ort

Denke an einen Ort den Du gerne magst.  
Und an dem es Dir gut geht.  
Denke an das Gefühl.  
Und an den Geruch.  
Male Diesen Ort und die Gefühle so wie Du magst:  
Mit Farben und Formen.

Wenn eine Situation schwierig ist:  
Denke Dich an diesen Ort zurück.  
Atme und spüre das gute Gefühl.  
Das hilft Dir dabei, mit schwierigen Situationen umzugehen.



Istockphoto.com

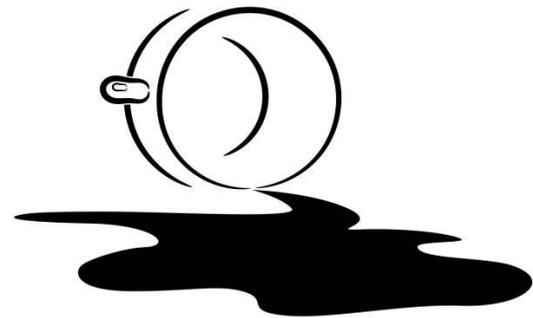
### 3E Arbeits-Blatt Übungs-Geschichten Selbst-Fürsorge

1. Herr Meier hatte einen hektischen Tag.  
Morgens verschief er.  
Und sein Fahrrad hatte einen platten Reifen.  
Deswegen musste er zu Fuß zur Arbeit laufen.  
Herr Meier kam zu spät auf der Arbeit an.  
Sein Arbeitsgerät funktionierte nicht.  
Nachdem alles wieder funktionierte, hatte Herr Meier schlechte Laune.  
Er musste länger auf Arbeit bleiben  
Und die versäumte Zeit aufholen.



Was kann Herr Meier nach Feierabend tun  
Damit es ihm besser geht?

2. Frau Schneider hat heute ihren ersten Arbeitstag.  
Sie ist sehr aufgeregt.  
Vor Aufregung verschüttet sie ihren Tee über den Arbeitsplatz.  
Sie muss alles sauber machen.  
Der kleine Unfall ist Frau Schneider peinlich.



35

Was Kann Frau Schneider für sich tun  
Damit es ihr in der Situation besser geht?

Alle Bildquellen: Istockphoto.com

## Lösungsvorschläge:

1. Herr Meier kann etwas machen was ihm Spaß macht.  
Zum Beispiel kann er ein Schaumbad nehmen.  
Er kann auch seinen Lieblingsfilm gucken.  
Er kann Freunden oder Familie von seinem Tag erzählen.
2. Frau Schneider kann erstmal tief durch-atmen.  
Sie weiß dass es nicht schlimm ist Fehler zu machen.  
Jeder macht mal Fehler.  
Frau Schneider kann sich Hilfe von ihren Kolleginnen und Kollegen holen.  
Die können sie beruhigen und ihr helfen.  
So fällt ihr der erste Arbeitstag leichter.  
Und sie fühlt sich nicht alleine.

## 3G „Ich kann das!“ meine Stärken und Schwächen

(A) Beantworte die Fragen:

- Was sind Meine Stärken?
- Welche schlechte Angewohnheit habe Ich?
- Was könnte Mir helfen, diese Angewohnheit abzulegen?
- Wer kann mich dabei unterstützen, die schlechte Angewohnheit abzulegen?  
Informiere die Person über Dein Vorhaben und frage die Person ob sie Dir helfen möchte.
- Wie gehe Ich mit Rückschlägen um?
- Wie kann Ich mich selbst belohnen?

(B) Fall-Beispiele

Wende die oben stehenden Fragen für die Personen in den Fall-Beispielen an

1. Martha hat eine Herausforderung auf der Arbeit.  
Sie soll eine Aufgabe bearbeiten.  
Gleichzeitig hat ein Kollege sie um Hilfe gebeten.  
Eigentlich ist aber in 10 Minuten Feierabend.  
Martha hat Druck.  
Sie weiß nicht, wie sie die Aufgabe schaffen soll.
2. Thomas hat am Wochenende viel vor.  
Er möchte mit Freunden Fußball spielen.  
In das Kino möchte Thomas auch.  
Seine Eltern kommen zu Besuch.  
Zum Glück ist Thomas sehr organisiert.  
Er schafft es seine freie Zeit gut zu planen.
3. Ursula hat viel zu tun auf der Arbeit.  
Ihr geht es heute nicht gut.  
Sie ist un-sicher, ob sie zur Arbeit gehen soll.  
Oder ob sie zu Hause bleibt.  
Dort kann sie sich ausruhen.

37

## Mantra Anleitung

Was ist ein Mantra?

Ein **Mantra** ist etwas, dass man ganz oft sagt.  
Das kann ein Leit-Satz sein.  
Man kann es laut aussprechen.  
Man kann es auch still in Gedanken sagen.  
Man kann zum Beispiel einen bestimmten Satz ganz oft sagen.  
Mit etwas Übung merkst Du Dir den Leit-Satz.  
So ist er immer bei Dir.  
Und kann Dir helfen.  
Es geht darum, dass Du positive Gedanken hast.

Ein Mantra könnte sein:  
„Deine Stärke liegt in Dir. Du musst sie nur wecken“.  
„Ich kann die Aufgabe schaffen“.  
„Ich brauch keine Angst haben“  
„Ich bin toll so wie Ich bin“.



istockphoto.com

## Modul 4 Bewegung und Ernährung

### 4D Lese-Zettel Bewegung

Was ist Bewegung?

Bewegung ist körperliche Betätigung.

Die Muskeln werden dabei zusammen-gezogen und angespannt.

Durch Bewegung kannst Du ein aktives Leben führen.

Es ist wichtig sich regelmäßig zu bewegen.

Am besten bewegt man sich jeden Tag  
mindestens 30 Minuten.

Es muss nicht immer Sport sein.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten sich zu  
bewegen.

Bewegungsübungen

Es gibt Übungen

Die sind gut für Deine Gesundheit.

Die Übungen helfen Dir,

Dich gut in Deinem Körper zu fühlen.



istockphoto.com

39

Kraft-Übungen:

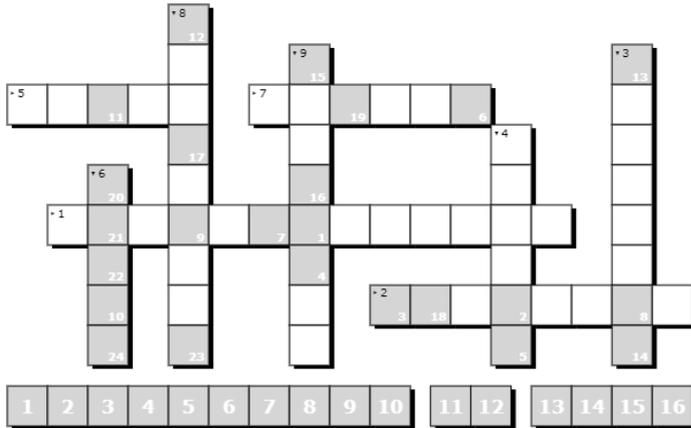
Durch Kraft-Übungen entwickeln Deine Muskeln Spannung.

Gleichgewichts-Übungen:

Gleichgewichts-Übungen helfen Dir dabei Bewegungen zu steuern und das Gleich-Gewicht zu halten.

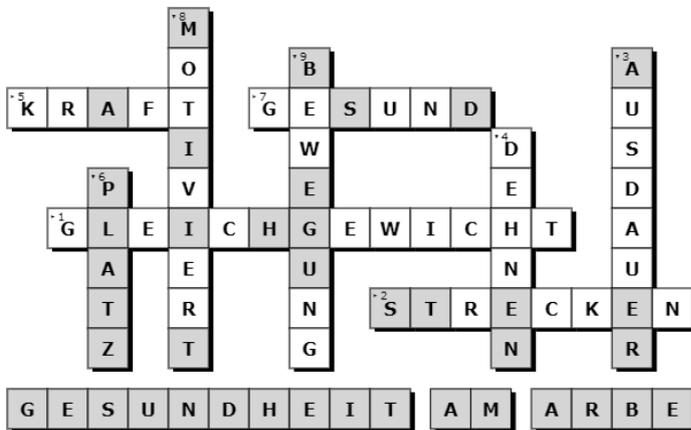
Dehn-Übungen:

Durch Dehn-Übungen werden Deine Muskeln dehnbarer. Dein Körper fühlt sich nicht mehr steif an.



1. Das ist wichtig, damit wir nicht Umfallen.
2. Um die Muskeln zu lockern können wir uns Recken und...
3. Das Brauchen wir, wenn wir lange Laufen.
4. Ein anderes Wort für Recken und Strecken.
5. Das brauchen wir, wenn wir schwere Sachen bewegen wollen.
6. Für Sport braucht man ausreichend freie Fläche oder...
7. Sport macht glücklich und ...
8. Wenn man viel Lust hat etwas zu tun ist man...
9. Laufen, Schwimmen, Hüpfen, Rennen und Tanzen sind alles Arten von

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>



1. Das ist wichtig, damit wir nicht Umfallen.
2. Um die Muskeln zu lockern können wir uns Recken und...
3. Das Brauchen wir, wenn wir lange Laufen.
4. Ein anderes Wort für Recken und Strecken.
5. Das brauchen wir, wenn wir schwere Sachen bewegen wollen.
6. Für Sport braucht man ausreichend freie Fläche oder...
7. Sport macht glücklich und ...
8. Wenn man viel Lust hat etwas zu tun ist man...
9. Laufen, Schwimmen, Hüpfen, Rennen und Tanzen sind alles Arten von

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>

## Hilfetext für Kreuzworträtsel

Für die Gesundheit ist ausreichend Bewegung sehr wichtig.  
Bewegung und Sport machen nicht nur gesund sondern auch glücklich.  
Es ist wichtig dass man ausreichend Platz hat. Also eine freie Fläche auf der nichts im Weg steht.  
Bevor man Sport macht muss man sich aufwärmen.  
Dafür kann man sich Dehnen oder auch Recken und Strecken.  
Es gibt viele Arten von Bewegung. Zum Beispiel Laufen, Schwimmen, Tanzen, Hüpfen, Rad fahren oder Wandern.  
Übungen, die man lange macht verbessern auch unsere Ausdauer.  
Jede Art von Übungen verbessern unser Gleichgewicht.  
Damit haben wir einen sicheren Stand und fallen nicht so leicht hin.  
Übungen mit Gewichten oder dem eigenen Körper-Gewicht geben uns mehr Kraft.  
Damit fühlen wir uns stärker und können auch gesünder Schwere Sachen bewegen.

Die Wörter unten sind die Lösungs-Wörter für das Rätsel.  
Wenn Du ein Wort benutzt hast  
kannst Du das Wort durch-streichen.

### Lösungs-Wörter:

Strecken  
Gesund  
Gleichgewicht  
Motiviert  
Kraft  
Ausdauer  
Platz  
Dehnen  
Kraft

## 4F Lese-Zettel Ernährung

### Was ist gesunde Ernährung?

- Gesunde Ernährung ist abwechslungsreich.
- Das heißt Du solltest viele verschiedene Lebens-Mittel probieren.
- Vor allem pflanzliche Lebensmittel sind gesund.
- Du solltest also viel Obst und Gemüse essen.
- Auch viel Wasser trinken ist gut für Deinen Körper.



### Warum ist gesunde Ernährung wichtig?

- Nahrungsmittel haben wichtige Nähr-Stoffe.  
Die braucht Dein Körper.
- Nähr-Stoffe haben bestimmte Aufgaben im Körper.

### Die Aufgaben sind zum Beispiel:

- Dem Körper Energie geben
- Dafür sorgen, dass der Körper funktioniert
- Reparaturen von Wunden oder Verletzungen.

42

### Diese Nähr-Stoffe sind:

Kohlenhydraten, **Fette**, Eiweiße, Wasser, Mineralstoffe und Vitamine.

Bei manchen **Nähr-Stoffen** muss man sich die **Bestandteile** genauer anschauen.

Nur dann weiß man, ob das Lebens-Mittel gesund oder ungesund ist.



Oft gibt es in fertigen Lebens-Mitteln versteckte Inhalts-Stoffe.

Zum Beispiel versteckte ungesunde Fette.

Auch gibt es oft versteckten Zucker.

Zu viel Zucker und zu viel Fett machen krank.

Gesunde Ernährung hält gesund und kann vor Krankheiten schützen.

Für mehr Gesundheits- Informationen gibt es eine Internet-Seite:

<https://gesundheit-leicht-verstehen.de/uebersicht-gesundheit/>

Alle Bildquellen: istockphoto.com

## 4I Arbeits-Blatt Gesundheit im Betrieb

Treffen die folgenden Aussagen auf Deinen Arbeits-Bereich zu?

Auf der Arbeit gibt es eine Kantine.



Mir schmeckt das Essen auf der Arbeit.



Ich kann mich auf der Arbeit viel bewegen.



Wir spielen Spiele zusammen.

43

Wir machen gemeinsam Ausflüge.



Auf der Arbeit fühle Ich mich gut aufgehoben.



Alle Bildquellen: istockphoto.com

## 4J 10 Regeln der Ernährung – deutsche Gesellschaft für Ernährung

1. Abwechslungsreich essen:  
Essen Sie am besten viele verschiedene Lebensmittel.  
So nehmen Sie alle wichtigen Nähr-Stoffe auf.
2. Viel Obst und Gemüse: Genieße mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag.
3. Vollkorn-Produkte: Esse viele Vollkorn-Produkte. Zum Beispiel Vollkorn-Nudeln oder Vollkorn-Brot.
4. Andere Lebensmittel: Milch und Milchprodukte, wie zum Beispiel Käse und Joghurt können täglich gegessen werden. Fisch sollten Sie 1-2-mal die Woche essen und Fleisch nur selten in geringen Mengen.
5. Versteckte Fette reduzieren: In verarbeiteten Lebensmittel, wie zum Beispiel Wurst, Süßwaren und Fertigprodukten stecken viele ungesunde Fette. Nutze lieber pflanzliche Fette, wie zum Beispiel Rapsöl.
6. Zucker und Salz reduzieren: Vermeide mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke. Reduziere den Konsum salz-reicher Lebensmittel. Würze zum Beispiel beim Kochen kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
7. Viel Wasser trinken: Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Verzichten Sie auf gesüßte und alkoholische Getränke und trinke stattdessen Wasser oder ungesüßten Tee.
8. Schonend zubereiten: Garen Sie Lebensmittel nur so lange wie nötig und vermeiden Sie, dass Lebensmittel anbrennen.
9. Achtsam essen: Gönnen Sie sich eine Pause für das Essen und lassen Sie sich Zeit.
10. Bleib in Bewegung: Achten Sie auf Ihr Gewicht und gestalte den Alltag aktiv. Gehe zum Beispiel viel zu Fuß oder fahr mit dem Fahrrad.

44

## 4K Quiz UNgesund?

Sind die Aussagen richtig oder falsch?

1. Wasser ist gesund.

- A) Richtig
- B) Falsch
- C) Manchmal



2. Äpfel sind ungesund.

- A) Richtig
- B) Falsch
- C) Je nach Menge



3. Saft ist gesund.

- A) Richtig
- B) Falsch
- C) Je nach Menge



4. Schokolade ist gesund.

- A) Richtig
- B) Falsch
- C) Manchmal



5. Es ist gut sich viel zu bewegen.

- A) Richtig
- B) Falsch



6. Zucker ist gesund.

- A) Richtig
- B) Falsch
- C) Je nach Menge



45

Alle Bildquellen: istockphoto.com

## Lösungen

1. Wasser ist gesund: Das ist richtig. Du solltest 1- 1 ½ Liter Wasser pro Tag trinken.
2. Äpfel sind ungesund: Äpfel sind sehr gesund. In Äpfeln sind viele Vitamine. Die Vitamine braucht Dein Körper um gesund zu sein. Äpfel enthalten Frucht-Zucker. Deswegen solltest Du nicht mehr als drei Äpfel pro Tag essen.
3. Saft ist gesund: Frisch gepresster Saft ist gesund. Fruchtnektar ist nicht so gesund, da er viel Zucker enthält.
4. Schokolade ist gesund: Es kommt auf die Schokoladen-Art an. Dunkle Schokolade enthält wenig Zucker und ist gesund. Weiße und Vollmilch-Schokolade sind nicht gesund.
5. Es ist gut sich viel zu bewegen: Das ist richtig. Du solltest dich regelmäßig bewegen, am besten jeden Tag.
6. Zucker ist gesund: Das ist falsch. Zu viel Zucker ist ungesund. Du solltest also nur wenig Zucker essen.

## Modul 5 Mein Team und Ich

### 5A Lese-Zettel Was ist ein Team?

Ein Team ist eine Gruppe von Menschen.  
Zum Beispiel arbeitet ein Team zusammen.  
Ein Team verfolgt ein gemeinsames Ziel.  
Zum Beispiel soll ein Team eine Aufgabe fertig-stellen.



istockphoto.com

## 5B Lese-Zettel Team-Rollen

Jeder im Team hat eine Aufgabe.  
Im Team ist Vertrauen wichtig.  
Jeder möchte seine Aufgabe gut machen.  
Dann gibt es ein gutes Ergebnis.

Eine Person im Team erklärt zum Beispiel.  
Eine andere Person unterstützt.  
Eine Person prüft die Ergebnisse.  
Noch eine Person versteht sich mit allen Kolleginnen und Kollegen.  
Eine Person hat immer gute Laune.  
Und noch eine Person ermutigt.

Bist Du in einem Team?  
Zum Beispiel in Deinem Arbeits-Bereich?



## 5E Übungs- Anleitung Zauber-Stab

Die Teilnehmenden erhalten einen Stab und platzieren sich aufgeteilt und versetzt auf beiden Seiten des Stabs.

Nun legen Sie diesen auf Brusthöhe auf eine Seite ihres Zeigefingers.

Jetzt ist die Aufgabe, den Stab gemeinsam zu Boden zu legen.

Die Teilnehmenden sollen miteinander kommunizieren, um die Aufgabe gemeinsam zu meistern.

Im Anschluss wird reflektiert, wie die Teilnehmenden die Übung empfunden haben.

**Hinweis:** Bei Rollifahrer\*innen ggf. Übung im Sitzen durchführen – situativ entscheiden, worauf der Stab abgelegt werden könnte (Zum Beispiel dem Oberschenkel).



istockphoto.com

## 5F Übungs-Anleitung Komplimente-Teller

Alle Teilnehmenden haben einen Zettel/ Pappteller auf dem Rücken kleben.

Nun notieren die Teilnehmenden gegenseitig Komplimente auf den Zetteln/ Tellern.

Wer möchte kann auch nette Sachen auf die Zettel/ Teller malen.

Wer mag, darf am Ende die Komplimente, die er/sie bekommen hat, vorlesen.

Im Anschluss wird reflektiert, wie die Teilnehmenden die Übung empfunden haben.

50



istockphoto.com

## 5G Team-Übung Montags-Maler

Die TN plus Fachkräfte / Leitungspersonen werden in zwei Gruppen eingeteilt.

### Die KL erklärt die Spielregeln:

Die TN werden in zwei (inklusive) Gruppen eingeteilt.

Jeweils zwei Personen aus einer Gruppe bekommen ein Wort.

Das Wort hat zwei Teile.

Einen Anfang und ein Ende.

Zum Beispiel: **Haus-Tür**

Die erste Person malt den Wort-Anfang.

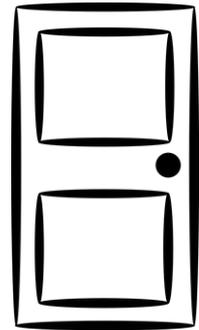
Die zweite Person das Wort-Ende.

Was wurde gemalt?

Die anderen Personen aus beiden Gruppen dürfen das jetzt erraten.

Sagt eine Person das richtige Wort, bekommt die Gruppe einen Punkt.

Am Ende wird gezählt, welche Gruppe gewonnen hat.



Dann gibt es eine Überraschung.

51

Zusammengesetzte Begriffe für die Team-Übung:

Baum-Krone

Tee-Kessel

Sonnen-Blume

Hand-Schuh

Hunde-Hütte

Bücher-Wurm

Baum-Haus

Schnee-Mann

Blumen-Topf



pixabay.com

## Modul 6 Arbeitsplatz-Gestaltung

### 6A Lese-Zettel Mein Arbeits-Platz

Mein **Arbeits-Platz** ist sicher.  
Er ist gesund. Das heißt:  
Ich kann angenehm arbeiten.  
Ich achte darauf, dass...

- Ich auf einem bequemen Stuhl sitze.
- Mir Arbeits-Mittel zur Verfügung stehen.
- Ich viele kleine Pausen mache.
- Ich einen guten Raum zum Arbeiten habe.
- Ich gutes Licht am Arbeits-Platz habe.

Was sind **Arbeitsmittel**?

Arbeitsmittel sind Gegenstände für unsere Arbeit.  
Das können viele verschiedene Dinge sein.

Was ist ein **Arbeits-Platz**?

Das ist der Platz, an dem Du arbeitest.  
Die Arbeits-Mittel sind oft am Arbeits-Platz.  
Manchmal hat man verschiedene Arbeits-Plätze.

Was ist die **Arbeits-Umgebung**?

Zur Arbeits-Umgebung gehören viele Dinge.  
Zum Beispiel ob es warm oder kalt ist.  
Oder wie hell oder dunkel es ist.  
Oder ob es laut oder leise ist.  
Oder der Umgang mit Kolleginnen und Kollegen.

Deine Arbeits-Umgebung soll gut für Dich sein.

Die Räume müssen gut zum Arbeiten sein.

Für gute Räume gibt es einige Regeln:

- Genug Platz im Raum.
- Genug Licht im Raum.
- Kein Lärm im Raum.
- Genug Luft im Raum.



52



Alle Bildquellen: istockphoto.com

### Richtig sitzen auf einem guten Stuhl

- Du hast einen bequemen Stuhl.
- Lehne dich an dem Stuhl an.  
So kann der Stuhl dich stützen.
- Beide Füße stehen auf dem Fuß-Boden.
- Die Armlehnen sind auf Tisch-Höhe.  
Deine Unter-Arme sollen auf dem Tisch liegen.  
Vielleicht musst Du dafür die Sitz-Höhe einstellen.



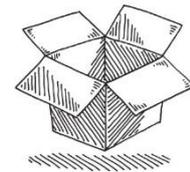
### Arbeits-Fläche

- Die Arbeitsfläche ist groß genug.
- Du sitzt neben einem Fenster.  
In einer großen Halle ist das nicht wichtig.



### Verpackungs-Arbeit

- Wenn du viel sitzt oder stehst,  
dann sind Bewegungs-Pausen wichtig.
- Das ist gut für deinen Körper.



### Die Arbeit am PC

- Du guckst auf die obere Kante von deinem PC.
- Du kannst deinen PC hierfür auch auf Bücher stellen.
- Halte den richtigen Abstand zum Bildschirm ein.  
Eine Arm-Länge Abstand ist gut.



### Reinigungs-Arbeit

- Trage beim Putzen Hand-Schuhe.  
Das schützt Deine Haut.
- Beim Bücken gehst du in die Knie.  
Du hast dabei einen geraden Rücken.
- Den Besen, Schrubber oder Staubsauger stellst Du auf die richtige Länge ein.
- Hole Dir Hilfe, wenn du Schwierigkeiten dabei hast.



### Licht beim Arbeiten

- Du musst beim Arbeiten gut sehen können.
- Vielleicht hast du eine Lampe an deinem Arbeits-Platz.
- Wenn du keine Lampe hast, kannst du deine Ansprech-Person fragen.
- Der Arbeits-Platz muss hell genug sein.

### Arbeiten in der Küche

- In der Küche stehst Du oft.
- Es ist gut für deinen Körper zwischen stehen und sitzen zu wechseln.
- Stehe beim Arbeiten mit gebeugten Knien.
- Das ist besser für deinen Rücken.



### Gesundheits-Tipps

- Mache immer wieder Pausen ein.
- Mindestens 5 Minuten in einer Stunde.
- Bringe Deinen Körper dabei in Bewegung.
- Lass den Blick in die Ferne schweifen.
- Kraft-Übungen zum Beispiel in Fitness-Kursen helfen deiner Gesundheit.
- Du kannst aber auch zu Hause Übungen machen.
- Erinnerst Du Dich an die Bewegungs-Übungen aus der Schulung?

## 6C.1 Anleitung Ich packe meine Arbeits-Tasche

Alle sitzen in einem Kreis.

Eine Person fängt an und sagt:

Ich packe meine Arbeits-Tasche und nehme mit....

Die Person muss sich einen Arbeits-Gegenstand ausdenken.



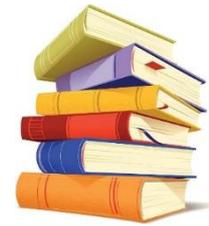
Dann ist die nächste Person an der Reihe.

Auch Sie sagt den Satz:

Ich packe meine Arbeits-Tasche und nehme mit...

Jetzt muss die Person zuerst den Arbeits-Gegenstand  
von der Person vorher sagen.

Dann darf sich die Person einen eigenen Arbeits-Gegenstand ausdenken.



Danach ist die nächste Person dran.

Zum Schluss muss die Person vom Anfang alle Gegenstände wiederholen.

Dabei kann die Kurs-Leitung helfen.



## 6C.2 Übungs-Blatt Teil 2 Ich packe meine Arbeits-Tasche

Hilft das unserer Gesundheit?

Siehe Material 6A

Richtig sitzen auf einem guten Stuhl  
Arbeits-Fläche  
Verpackungs-Arbeit  
Die Arbeit am PC  
Reinigungs-Arbeit  
Licht beim Arbeiten  
Arbeiten in der Küche  
Gesundheits-Tipps

## 6H Lese-Zettel Arbeits-Schutz und Arbeits-Sicherheit

Arbeits-Schutz und Arbeits-Sicherheit ist Aufgabe vom Betrieb.

Diese Dinge sind im Betrieb noch wichtig:  
Hilfe für kranke Beschäftigte.  
Förderung der Gesundheit im Betrieb.

So wird vor Unfällen geschützt.  
Und so bleiben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund.  
Jeder Betrieb muss auch einen Sicherheits-Beauftragten haben.  
Das sind Beraterinnen und Berater.

Das sind die Aufgaben vom Sicherheits-Beauftragten:

- Sie informieren über Arbeits-Schutz.
- Sie prüfen die Arbeits-Sicherheit.
- Sie beraten zu Gefahren am Arbeits-Platz.

Es gibt auch Gefahren-Schilder.  
Die Schilder warnen uns.  
Sie helfen so unserer Gesundheit.

**Zum Beispiel:**

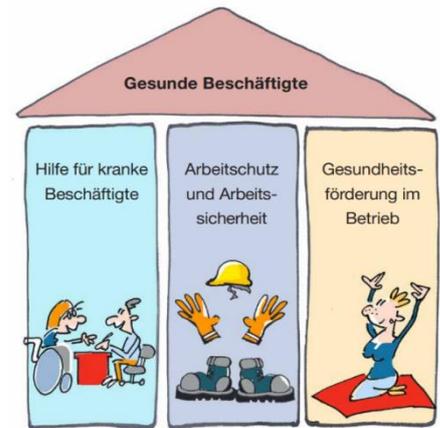
Gabel-Stapler haben Vor-Fahrt.

Hier befindet sich ein Feuer-Löschler.

Hier geht es zum Not-Ausgang.

Welche Schilder kennt Ihr noch?

## Gesundheit im Betrieb



vdek.com Gesund! Lerneinheit

57



Alle Bildquellen: pixabay.com

## 6I Arbeits-Hilfe

Fragen: Fachpersonal - Sicherheitsbeauftragte

(Notizen pptx für Referierende & Moderationskarten für GiB bei Fachpersonal-Besuch)

1. Was machen Sie für den Arbeits-Schutz?
2. Unterstützen Sie manchmal bei Streit?
3. Was sind gerade die Corona-Regeln?
4. Gibt es verschiedene Corona-Regeln für die Arbeits-Bereiche?
5. Informieren Sie, wie man sicher mit den Arbeits-Mitteln umgeht?
6. Gucken Sie, ob unsere Arbeits-Mittel richtig eingestellt sind?
7. Machen Sie oft Berichte über die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?
8. Hatten Sie in der Werkstatt schon einmal Unfälle?
9. Was würden Sie in unserer Werkstatt besser machen?
10. Wo haben Sie Ihren Arbeits-Platz?



istockphoto.com

58

## 6J Übungs-Anleitung Affenindex messen

Alle Körper sind unterschiedlich.  
Auch Arbeits-Plätze müssen unterschiedlich sein.

**Aufgabe 1:** Bitte ordnet Euch der Größe nach in einer Reihe.

**Darüber sprechen:** Gibt es einen Unterschied?

Was bedeutet das für den Arbeitsplatz?

**Aufgabe 2:** Wer hat die längsten Arme?

Sucht Euch eine Partnerin oder einen Partner.

Jetzt stellt sich eine Person von Euch an die Wand.

Die Arme streckt Ihr zu den Seiten aus.

Am Ende Eurer Finger klebt ihr einen Streifen Klebe-Band.

Dann könnt ihr von der Wand weggehen.

Jetzt messt Ihr den Abstand zwischen beiden Klebe-Streifen.

Danach könnt Ihr die Ergebnisse in der Gruppe besprechen.



Instockphoto.com ©Ponomariova\_Maria

**Was fällt Euch auf?**

**Aufgabe 3:** Ihr könnt das Gleiche mit der Körper-Größe machen.

Und mit der Bein-Länge (bei Zeit).

**Hinweis:** Rollstuhlfahrer\*innen beachten.

Die meisten Übungen können Sie durchführen.

Es gibt aber auch einige extra Karten.

**Wechsel-Wirkung Arbeits-Platz:**

Unterschiedliche Längen benötigen unterschiedliche Einstellungen der Arbeits-Mittel!

## 6K Übungs-Anleitung „Der schlimmste Arbeits-Platz der Welt“

### Aufgabe

Wir benötigen 2 freiwillige Personen.

Diese Personen gehen wir ein paar Minuten vor die Tür.

Die Personen im Raum verändern die Arbeits-Plätze zu schrecklichen Arbeits-Plätzen.

Die freiwilligen Personen werden dann wieder in den Raum geholt.

Diese Personen müssen jetzt raten, was sich verändert hat.

Sie können die Sachen auch wieder bewegen.

### Arbeits-Hilfe

Stuhl weit weg vom Tisch stellen, laute Musik, wenig Platz nebeneinander, vermüllt, Fenster lange auf (sehr kalt), Licht aus, Handy auf dem Tisch, Stuhl falsch eingestellt, Tische quer nach vorne stellen

## 6L Arbeits-Blatt Mein ganz normaler Arbeitstag

**Aufgabe:** Mache dir Gedanken zu Deinem Arbeits-Tag  
(1-2 Freiwillige berichten im Plenum)

- Wann kommst Du zur Arbeit?
- Was sind Deine Aufgaben?
- Was machst Du als erstes?
- Arbeitest Du alleine oder mit Kolleg\*innen?
- Wann machst Du Pausen?
- Was machst Du in den Pausen?
- Wann darfst Du nach Hause gehen?

**Aufgabe:** Was kannst Du für mehr Bewegung und Entspannung machen?

### Fall-Geschichten:

1. Frau Müller beginnt jeden Morgen um sechs Uhr mit der Arbeit.  
Sie ist oft sehr müde, weil sie so früh aufsteht.  
Auf der Arbeit sitzt Frau Müller viel.  
Sie ist oft verspannt und hat Rückenschmerzen.  
In der Pause isst Frau Müller sehr schnell.  
Denn sie möchte schnell fertig werden.  
Wenn sie zu schnell arbeitet,  
passiert ihr ein Fehler.  
Frau Müller ist dann genervt.

61

Was kann an Frau Müllers Arbeits-Tag verbessert werden?

2. Herr Schneider arbeitet im Lager.  
Hier muss er oft Kisten tragen.  
Die Kisten sind schwer.  
Vom Heben und Tragen hat er Rückenschmerzen.  
Herr Schneider wird auch schnell müde.

Was kann an Herr Schneiders Arbeits-Tag verbessert werden?

### Lösung Frau Müller:

- Früher schlafen
- Auf der Arbeit öfter aufstehen
- Rücken-Gymnastik, Dehn-Übungen, Kraft-Übungen
- Langsamer essen
- Ruhig arbeiten, Entspannungs-Übungen

### Lösung Herr Schneider:

- Lernen wie man Rücken-freundlich Kisten hebt und trägt
- Pausen machen.
- In den Pausen an die frische Luft gehen.
- Bewegte Pausen machen und sich dehnen und strecken.
- Sich Hilfe holen bei schweren Kisten.  
Zum Beispiel von einer Kollegin oder einem Kollegen.

## Modul 7 Angebots-Planung

### 7A Zusammenfassung Inhalte zur Wiederholung

Module 1-6

#### **M1 Arbeit und Gesundheit**

Was ist Gesundheit?

Das Determinanten-Modell

Gesundheit am Arbeitsplatz

Worum geht es in dem Projekt  
und was machen GIB?

#### **M2 Entspannung und Stress**

Was ist Entspannung? (+NM)

Entspannungsübungen (Atembungen, Abrollmassage, Traumreise, etc.) (+NM)

Definition Stress (gut/schlecht) (+NM)

Meine Umweltkarte (Stress+Bewältigung) (+NM)

#### **M3 Innere Kraft**

Tätigkeiten auf der Arbeit

Definition Innere Kraft & Ressource (+NM)

Was hast du (bisher) gelernt? (+NM)

Ressourcen ABC

Wer/Was hilft mir auf der Arbeit (+NM)

Meine Umweltkarte Teil 2

Kraftort (+NM)

Was ist Selbstfürsorge?

Kurzes Mantra

#### **M4 Bewegung und Ernährung**

Mein Weg zur Arbeit (+NM)

Definition ausreichend Bewegung (+NM)

Bewegte Pause (+NM)

Bewegungs-Stationen

Warum gesunde Ernährung? (+NM)

Definition gesunde Ernährung

Was esse ich am Tag?

Fit- und Fettmacher

Gesundheit auf der Arbeit (+NM)

#### **M5 Mein Team und Ich**

Das Team (+NM)

Das bin ich

Energizer (+NM)

Komplimente-Teller

Teamarbeit

Zauberstab

63

Vertrauen  
Teambuilding (+NM)

### **M6 Arbeits-Platz-Gestaltung**

Definition Ergonomie/gesunde Arbeitsplatzgestaltung (+NM)

Ich packe meine Arbeitstasche

Die Wirbelsäule bei der Arbeit (+NM)

Arbeits-Haltungen

Übungs-Karten für den Arbeits-Alltag (Palmieren, Grimassen, etc.)

Gesundheitsschädlicher Arbeitsplatz

Arbeitsschutz & Arbeitssicherheit (+NM)

Fachpersonal-Besuch



## 7C Info-Zettel Gesundheit am Arbeits-Platz

Die Betriebe müssen darauf achten,  
dass es ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut geht.  
Die Stimmung am Arbeits-Platz sollte gut sein.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten nicht  
zu viel Arbeit bekommen.  
Und auch nicht zu wenig Arbeit.

So haben sie Freude bei der Arbeit.

Und sie machen ihre Arbeit gut.  
Das ist gut für die Betriebe.

Das können die Chefs tun,  
damit es den Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeitern gut geht:

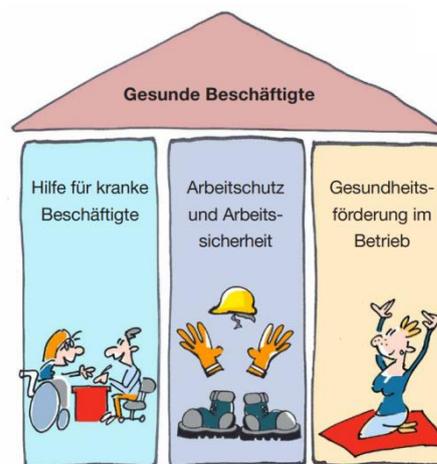
- Gesundes Essen in der Kantine
- Übungen zur Entspannung
- Bewegung am Arbeits-Platz

Für die Gesundheit am Arbeits-Platz gibt es ein Programm.  
In schwerer Sprache heißt das:  
Betriebliches Gesundheits-Management.

Da wird die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geplant.  
Ihr könnt dabei auch helfen.  
Dafür macht Ihr die Schulung zur Gesundheits-Helferin  
und zum Gesundheits-Helfer im Betrieb (GiB).  
Ihr könnt dann Gesundheits-Angebote zu  
planen.



Alle Bildquellen : istockphoto.com



## 7E Info-Zettel Gesundheits-Zirkel

(bei Fragen der TN zur Angebots-Begleitung)

### Was ist ein Gesundheitszirkel?

- Beim Gesundheitszirkel machen Personen mit, die an der Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen beteiligt sind.
- Dazu gehören zum Beispiel die GiB, die Unterstützungspersonen der GiB, Leitungspersonen und andere Interessierte.

Quelle: <https://www.stmgp.bayern.de>

### Wie oft setzt sich ein Gesundheitszirkel zusammen?

- Die Häufigkeit der Treffen kann sich nach den Gesundheitsangeboten ausrichten.
- Wenn ein Gesundheitsangebot einmal im Monat stattfindet, kann sich der Gesundheitszirkel auch einmal im Monat treffen.
- Das Treffen sollte nicht länger als eine Stunde dauern.

### Wie gestaltet sich der Ablauf?

- Im Gesundheitszirkel werden neue Ideen zu Gesundheits-Angeboten gesammelt.
- Auch die Umsetzung von Gesundheits-Angeboten wird geplant.
- Alle Teilnehmenden können sich austauschen.
- Eine Person kann die Sitzung moderieren und eine Person sollte Protokoll schreiben.

67

### Was sind die langfristigen Ziele des Gesundheitszirkels?

- Durch den Austausch über die Gesundheit soll die Gesundheit am Arbeitsplatz für die Mitarbeitenden verbessert werden.

### Was ist die Rolle des Move-Projektteams?

- Das Move-Projektteam kann bei der Einrichtung der Gesundheitszirkel helfen.
- Zudem werden manche Sitzungen begleitet um die Ergebnisse und Erfahrungen zu sammeln.

## 7F Check-Liste zur Angebots-Planung:

Was, Wer, Wo, Wann, Wie?

Um ein Gesundheits-Angebot zu machen,  
musst Du wissen:

**Was** willst Du anbieten und **was** brauchst Du dafür?

**Wer** soll mitmachen und **wo** soll es stattfinden?

Du musst auch wissen:

**Wann** soll es stattfinden und **wie** willst Du es machen?

Vielleicht auch:

**Wer** kann Dir dabei helfen?

Hier ist eine Liste mit der Du prüfen kannst, ob Du an alles gedacht hast:

**Was** für ein Angebot möchte Ich machen:

\_\_\_\_\_

**Was** brauche Ich dafür:

\_\_\_\_\_

**Wer** soll mitmachen:

\_\_\_\_\_

**Wo** soll das Angebot stattfinden:

\_\_\_\_\_

**Wann** soll das Angebot stattfinden:

\_\_\_\_\_

**Wie** soll das Angebot aussehen:

\_\_\_\_\_

**Was** brauche Ich dafür?

\_\_\_\_\_

**Wer** kann dabei helfen:

\_\_\_\_\_

**Wie** kann ich Kolleginnen und Kollegen bei den Übungen motivieren mitzumachen?

\_\_\_\_\_

## 7G Übungs-Auswahl Gesundheits-Angebote planen (1-2 pro Modul)

### **M1 Gesundheit und Arbeit:**

**M2 Entspannung und Stress:**  
Traumreisen, Atemübung

**M3 Innere Kraft:**  
Übungskarten Selbstfürsorge

**M4 Bewegung und Ernährung:**  
Bewegungskarten Stationsübungen

**M5 Mein Team und Ich:**  
Zauberstab, Komplimente Teller

**M6 Ergonomie:**  
Ich packe meine Arbeits-Tasche, Übungskarten Augenübungen, Palmieren, Schultern dehnen

69

**Checkliste:**  
Was, wie, wo, wann, mit wem?

## 71 Gesundheits-Angebote Beispiel-Übung planen

### Schritt 1:

Suche Dir eine Übungs-Karte aus dem GiB-Koffer aus.

### Schritt 2:

Überlege Dir, wie Du die Übung mit den Anderen aus deinem Arbeits-Bereich machen kannst.

### Schritt 3:

Nimm die Angebots-Checkliste zur Hilfe.

### Schritt 4:

Du hast das Angebot mit einer Unterstützungs-Person geplant?  
Dann geht es los:  
Erkläre deine Übung den Kolleginnen und Kollegen.  
Du kannst die Übung vormachen.  
Die Anderen machen die Übung nach.

### Schritt 5:

Denke daran: Das Angebot ist freiwillig.  
Jede Person kann selbst entscheiden.

### Schritt 5:

Fehler sind ok.  
Wenn du Fehler machst ist das nicht schlimm.  
Auch wenn die anderen Fehler machen, ist das in Ordnung.  
Gemeinsam könnt ihr Lernen, die Übungen gut zu machen.

### Schritt 6:

Frage die Kolleginnen und Kollegen nach dem Angebot:  
Wie hat es Euch / Ihnen gefallen?  
Die Unterstützungs-Person schreibt das mit.  
So können Angebote besser werden.

## 7J Fragen GiB-Landkarte

1. Wer ist Meine Ansprechperson?
2. Was mache Ich, wenn Ich ein Angebot machen will?
3. Was brauche Ich dafür?
4. Mit wie vielen GiB mache Ich ein Angebot?
5. Wann kann Ich das Angebot machen?
6. Welche Übungen kann Ich machen?
7. Wer unterstützt Mich bei dem Gesundheits-Angebot?