



CARNA • Journal

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Geschäftsfreunde,
liebe Verbundbetriebe,**

heute erhalten Sie die 35. Ausgabe unseres CARNA Journals.

Profitieren auch Sie von den Erfahrungen des Verbundprojektes CARNA und erhalten Sie weitere Informationen unter www.carna-verbund.de.

Viel Freude beim Lesen!

Mit Gelassenheit durch den Sommer

Die Sommerhitze bei der Arbeit, wer braucht diese schon. Für die Sonnenanbeter unter uns ist jetzt wohl die schönste Jahreszeit, jedoch ist die Hitze bei der Arbeit eine körperliche und mentale Belastung. Besonders bei Arbeiten im Freien ist die Sommerhitze tatsächlich kein Geschenk.

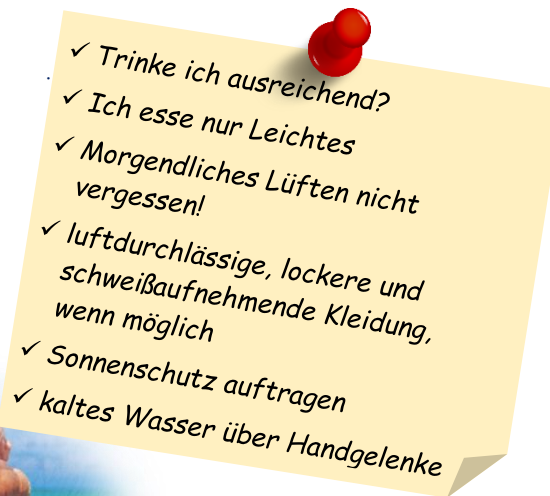
Was können wir tun, damit wir die gute Sommerlaune durch die enormen Temperaturen nicht verlieren? Vielleicht Hitzefrei!

Zunächst einmal: Kein Hitzefrei für Arbeitnehmer! Es bleibt Ihnen also nichts anderes übrig, als sich die Sommertage auf Arbeit so erträglich wie möglich zu gestalten.

INHALT

- ⇒ Sommerhitze meistern
- ⇒ Motivation durch Selbstkontrolle
- ⇒ Genuss oder Sucht?

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



Tipp: Für akute Hitzefälle eine Gefährdungsbeurteilung durchführen und alle dann notwendigen Maßnahmen in einer Betriebsvereinbarung verankern.

Mit Selbstkontrolle langfristige Ziele, statt kurzfristige Belohnung

Konzentriertes Arbeiten, Entscheidungen treffen oder Projekte planen, können wir am besten, wenn wir eine gute Selbstkontrolle besitzen. Denn wer von Natur aus selbstdiszipliniert ist, ist offenbar geschickter

darin, Überforderung und Konflikte im Alltag zu vermeiden. Selbstkontrollierte Menschen scheinen ihren Tag besser zu planen, so dass sie stressigen Situationen aus dem Weg gehen können und grundsätzlich



in Kooperation mit



KONTAKT



Dr. Hamid Saberi
Geschäftsführer
uve GmbH für
Managementberatung
☎ (030) 31582 465
✉ h.saberi@uve.de



Anika Klug-Winter
Projektleiterin
uve GmbH für
Managementberatung
☎ (030) 31582 464
✉ a.klug@uve.de



weniger Selbsterschöpfung erleben. Sie schieben ihre eigenen Bedürfnisse kurzfristig auch mal auf, um ein anderes wichtiges Ziel zu erreichen. Menschen mit mehr Selbstkontrolle haben deutlich mehr positive Gefühle und mehr Lebenszufriedenheit als jene Menschen, die weniger Selbstbeherrschung haben.

Selbstkontrollierte Menschen treiben zudem mehr Sport, essen gesünder, lassen sich seltener von der Arbeit abhalten und erzielen bessere Leistungen – sofern sie feste Gewohnheiten haben. Letztendlich geht es darum, Motivation aus dem zu ziehen, was man tut. Wer mehr Freude am Leben empfindet, ist auch zufriedener damit.

Wie kann der Betrieb die Selbstkontrolle und somit die Arbeitsfreude der Beschäftigten erhöhen?

Geht es um Motivation, sollte man genau hinterfragen, warum eine Aufgabe schwer fällt, bevor man sich an die Lösung des Problems macht.

Es gibt Schutzfaktoren:

- ⇒ Positive Erfahrungen hemmen Ängste und Hemmnisse
- ⇒ Erfolge benennen und feiern, fördert die Selbstwirksamkeit
- ⇒ Kompetenzen aufbauen; wer etwas gut kann, wird es auch gerne praktizieren
- ⇒ Vorbilder; wenn der das kann, kann ich das auch!
- ⇒ Positive Erwartungen des sozialen Umfelds an die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter (Ermutigungen und Zuspruch)

Genuss oder Sucht!

Der aktuelle Gesundheitsreport „Sucht 4.0“ der DAK veröffentlicht Zahlen, die außerordentlich sind. Jeder 10. Arbeitnehmer hat einen gesundheitlich riskanten Alkoholkonsum. Krankmeldungen wegen Suchtproblemen werden zu 74 % durch Alkoholmissbrauch ausgelöst; 4 Millionen Menschen sind etwa betroffen. Knapp jeder vierte Arbeitnehmer raucht täglich. Hochgerechnet sind 6,5 Millionen Beschäftigte zigarettenabhängig. Gründe sind: Entspannung, angenehmes Gefühl, schwerer Verzicht. Je höher die Abhängigkeit, desto mehr Gründe gibt es für das Rauchen und der Verzicht wird zunehmend schwieriger. Inzwischen zeigen auch 2,6 Millionen Erwerbstätige riskantes Nutzungsverhalten zur Internet- und Gaming-Sucht.

Eine Suchterkrankung ist ein schleichender Prozess und entwickelt sich über mehrere Jahre hinweg. Betroffenen ist es oftmals lange Zeit nicht bewusst.

Eine Sucht entsteht in 3 Schritten:

1. Vorleben des Elternhauses und soziale Kontakte
2. Gewohnheit – auf angenehme Wirkung des Suchtmittels angewiesen
3. Mangelnde Selbstaktivierung des Belohnungssystems im Gehirn (Suchtgedächtnis)

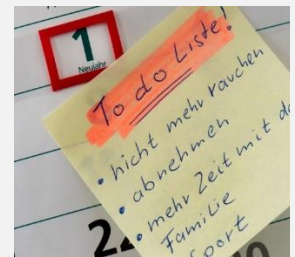
Süchtige sind doppelt so oft krank wie nicht Süchtige. Das Suchtverhalten ist nicht nur für die Betroffenen eine Belastung, sondern auch für die Betriebe.

Viele Betriebe bemühen sich mit Konzepten zum Suchtmittelverhalten. Das möchte die DAK mit einem Förderpreis belohnen. Sie haben bereits eine innovative Suchtprävention und gute Ideen gegen Sucht am Arbeitsplatz? Machen Sie mit und erfahren Sie [hier](#) mehr dazu. (Einsendeschluss 20. August 2019)

Der ausführliche Report ist [hier](#) abrufbar.

Wissenswertes

Selbstkontrolle



Jede lange Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Lao Tse

Veranstaltungen

Merken Sie sich schon heute die Termine in ihrem Kalender vor.

Gesunde Tourenplanung

Wann: 11.09.2019.

Wo: Hannover

[Anmeldung](#)

Erfolgreich unterweisen

Wann: 09.10.2019.

Wo: Berlin

[Anmeldung](#)

23. CARNA Erfahrungsaustausch

Wann: 06./07.11.2019

Wo: Berlin

[Anmeldung](#)

Interesse geweckt? Sprechen Sie uns direkt an.