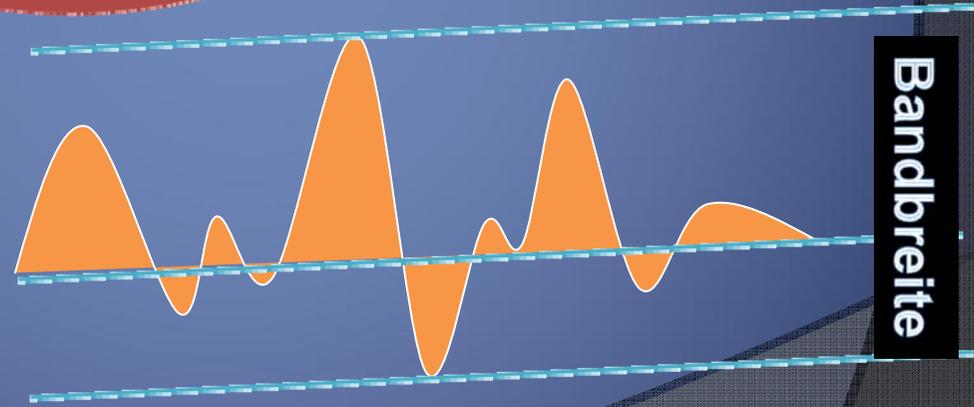
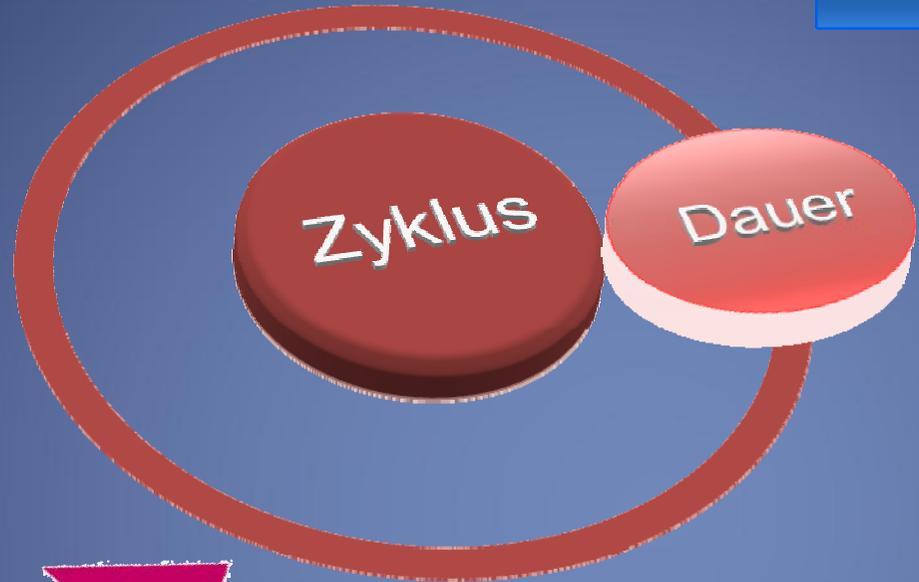


# Stressfaktor Zeit

☝ Bauchatmung  
☝ Stop and go

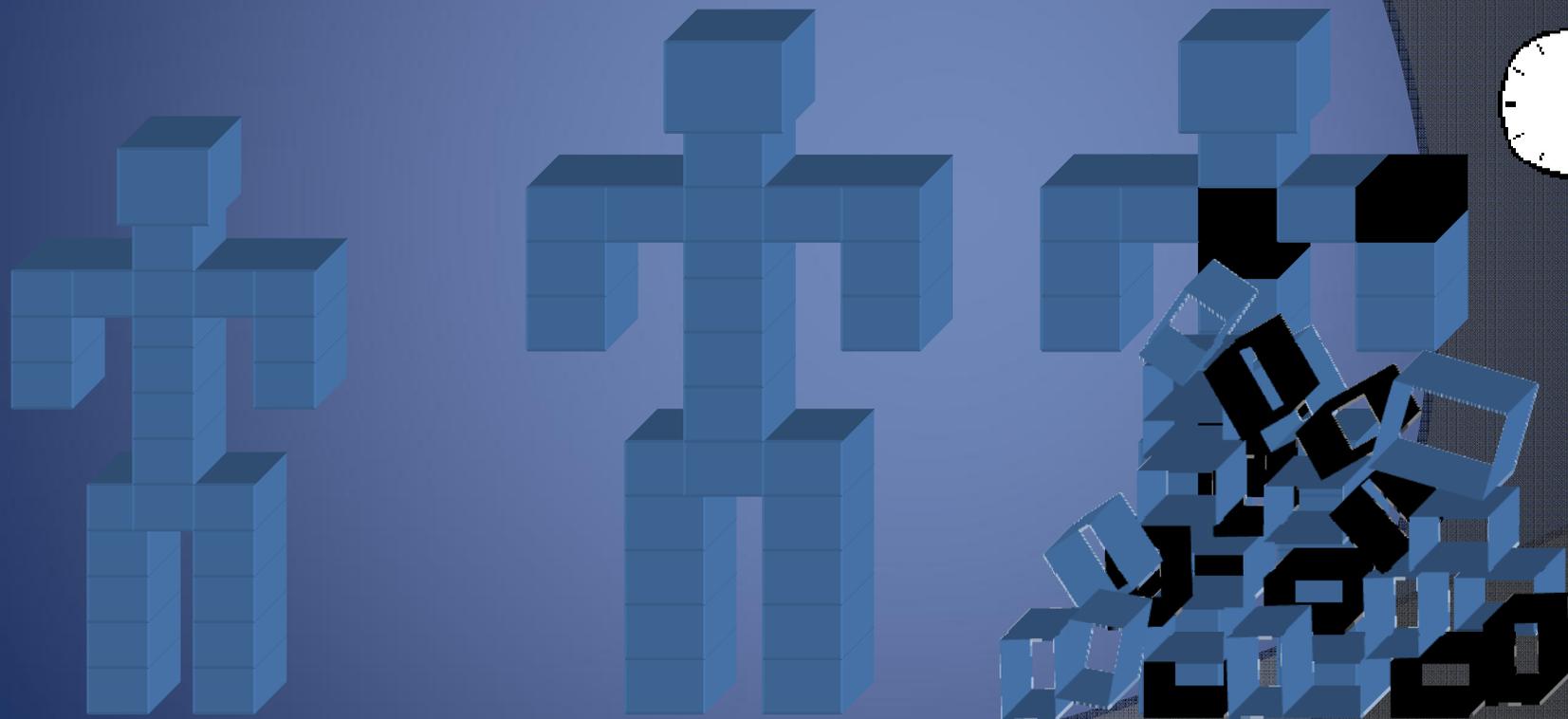


# BEGRIFFE ABGRENZEN

- Ermüdung
- Monotonie



# Rationalisieren = Abbau von Ressourcen



# Blick in die Zukunft



## ◎ Immer mehr ...

- soll von immer weniger Mitarbeitern, ...
- die immer älter werden...
- geleistet werden !



# „Rationalisieren“



# „Irrationalisieren“

coping  
?

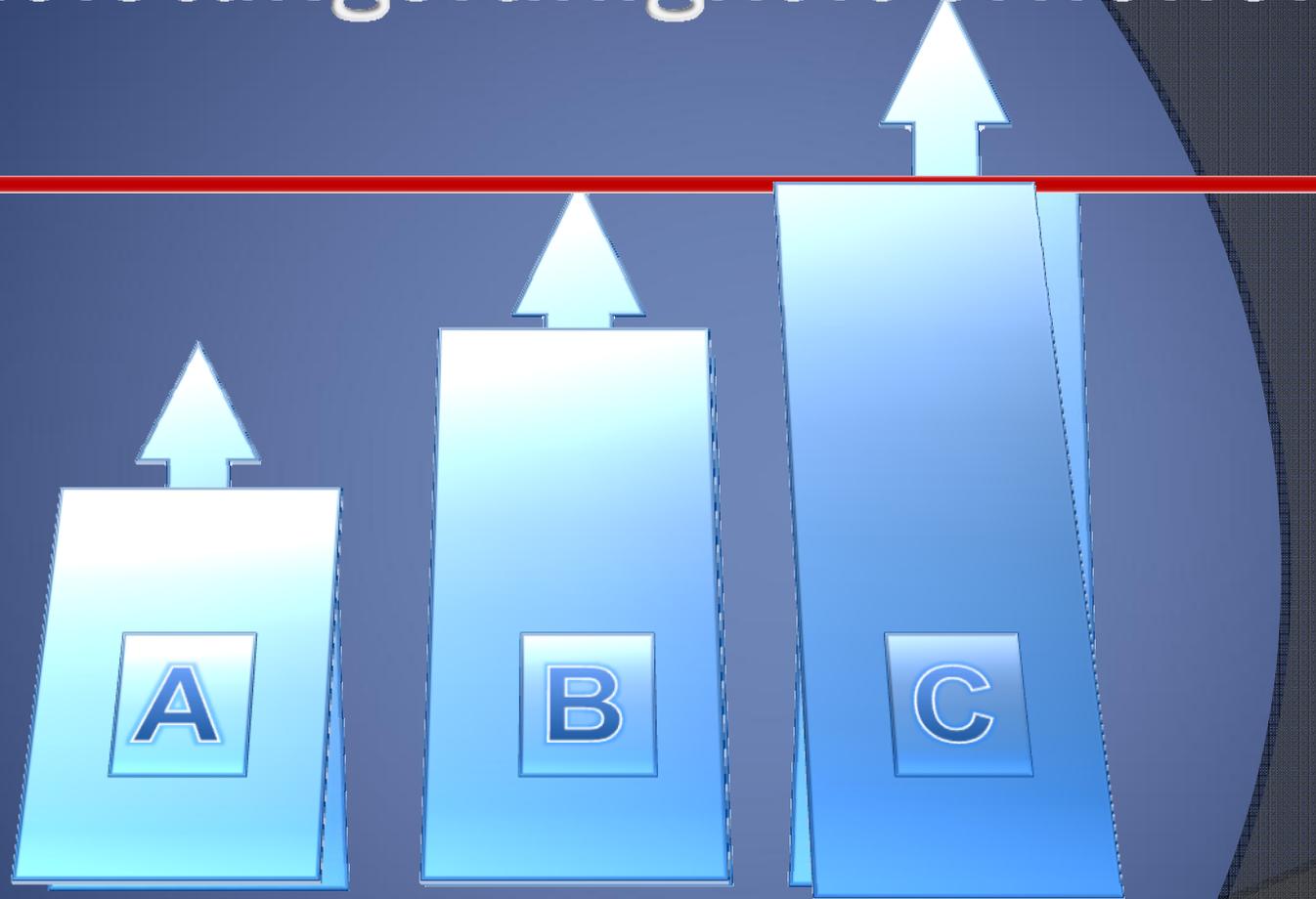
coping

A

B

C

↑ Leistungsfähigkeit erhöhen





Belastungen reduzieren



# Kräftigen und munter machen

- $90 + 5 = 100$





*„Aus den Knien heben, Remo! Nicht aus dem Kreuz!“*

# Ansätze und Strategien

Motivation

Regeneration

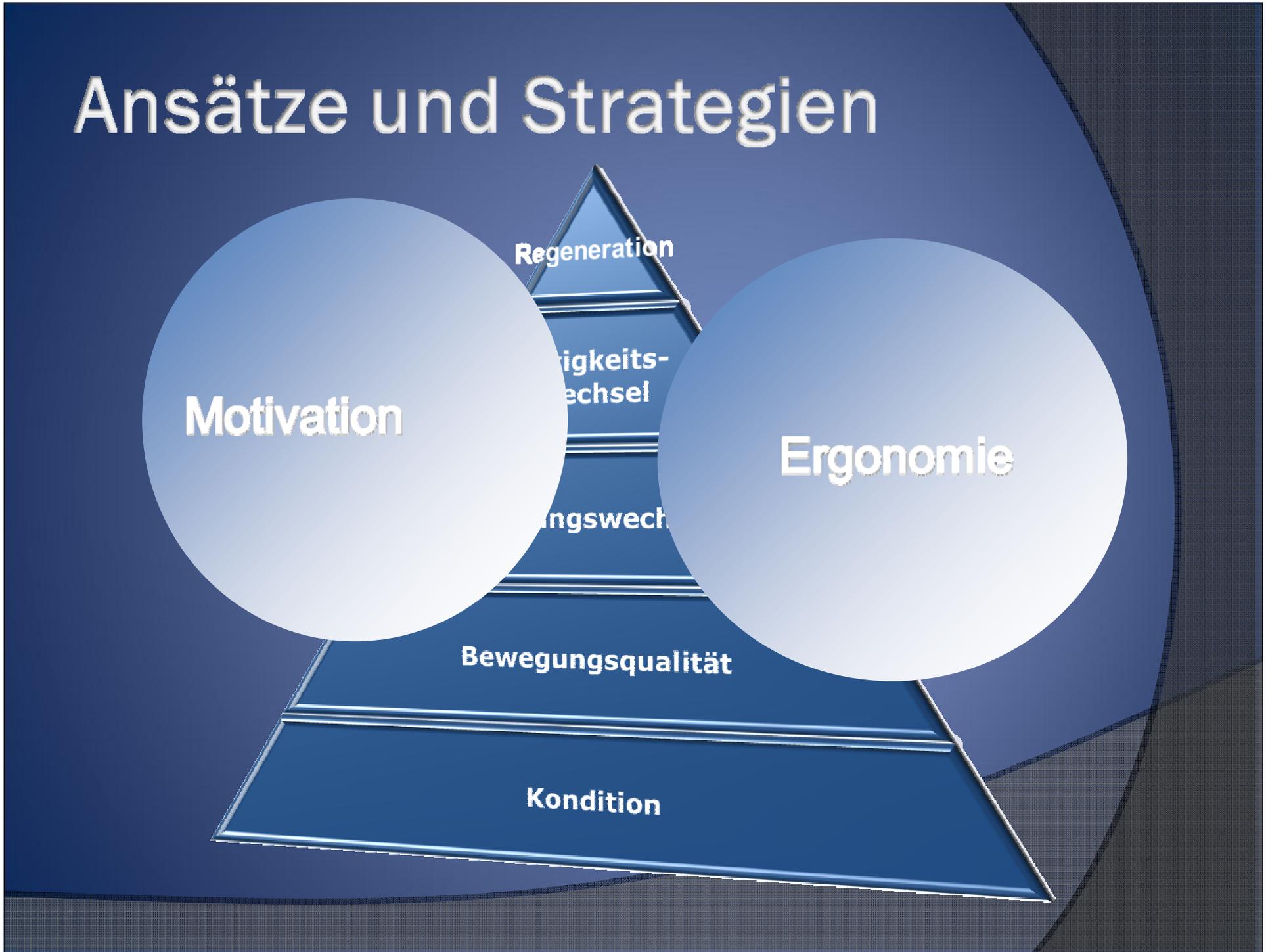
Arbeits-  
wechsels

Ergonomie

Arbeitswech

Bewegungsqualität

Kondition

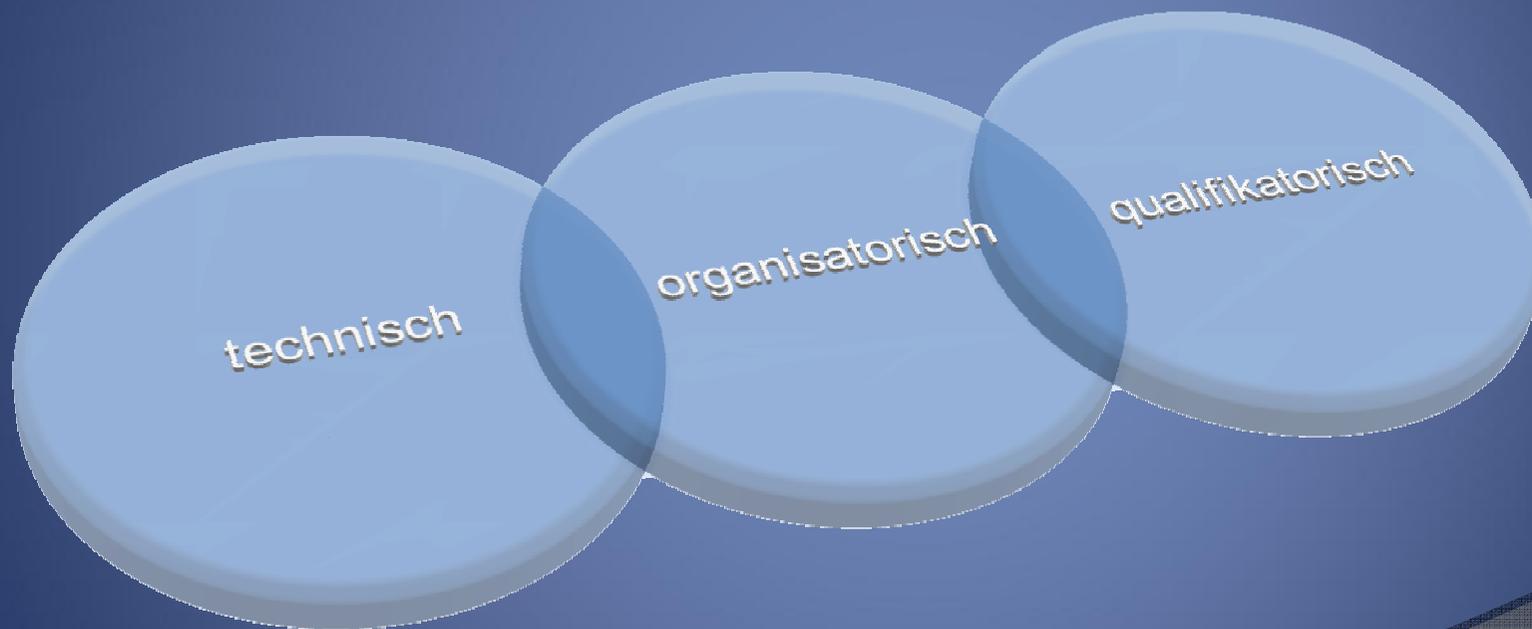


# Verhältnisprävention



# Maßnahmen setzen und erhalten

- Herzgesund arbeiten



# Maßnahmen setzen und erhalten

- Herzgesund arbeiten



# Plakat

- Plakat von Zuständigem aufgehängt und gleich mit MitarbeiterInnen besprochen
  - Vorbesprechung z.B. in Meisterrunde
- Führungskräfte legen Schwerpunkt auf diesen einen Aspekt
  - Unterstützung der MitarbeiterInnen
    - ob umgesetzt und warum nicht)
    - Was müsste passieren, damit umgesetzt werden kann ?



# Viel Erfolg bei der Umsetzung



Dr. Paul Scheibenpflug

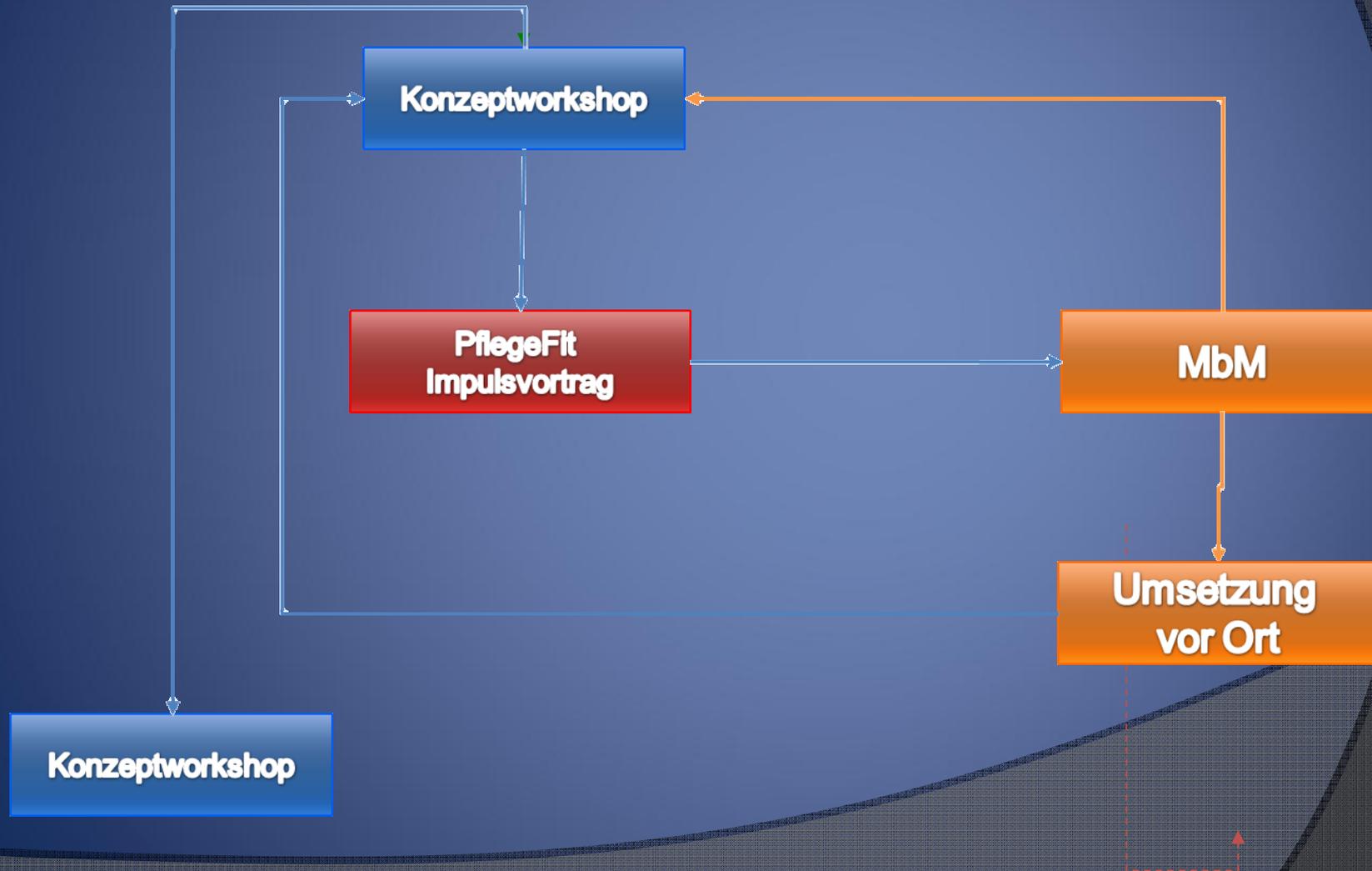
**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit**



# Exklusive Vorgangsweise



# Effiziente Vorgangsweise im LKH



# Bewegungsfrequenzen

- Hand 3 – 3,5 Hz.
  - Unterarm 2 Hz
  - Ganzer Arm 1 Hz
  - Beine 0,9 Hz
  - Rumpf 0,5 – 0,7 Hz
- ◎ Tätigkeiten:
    - Schaufeln 0,3 Hz
    - Hacken, Axthauen 0,3 – 0,5 Hz.
    - Sägen 0,75 – 1 Hz.
  - ◎ Quelle
    - KAMINSKI, SCHMIDTKE 1960