

# Demografie-Arena Kurz und bündig

Kurzanleitung für Moderatorinnen und Moderatoren sowie Führungskräfte im ESF-Projekt „Wandel gestalten – Demografie, Qualifizierung und Gesundheit im Maschinenbau“

Gefördert durch:

**weiter bilden**  
Initiative für berufsbegleitende Bildung



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

 **ESF**  
Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

Unterstützt von:



**IAF**   
Institut für Arbeitsfähigkeit  
Arbeitsfähig in die Zukunft.



**SÜDWESTMETALL**  
Verband der Metall- und Elektroindustrie Baden-Württemberg e.V.



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## EINFÜHRUNG Stele „Fragezeichenkopf“

- ✓ **Vorstellung, Begrüßung**
  - kein Museumsbesuch, sondern Startschuss eines Prozesses zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit!
  - Kurze Auszeit: „Machen Sie mit!“
  - Bei Bedarf: Kurzvorstellung: Name, Abteilung
- ✓ **Ablauf und Ziele vorstellen**
  - 3 Themenräume / Pause / 2 Räume / dann Schlussreflexion + Ausblick
  - Ziele:
    - Klarheit: Wo sind wir gut unterwegs, wo können wir uns noch zukunftsfähiger aufstellen?
    - Erste Ideen für gemeinsame Aktionen
- ✓ **Appell: Auszeit zum Nachdenken über die Zukunft: „Machen Sie mit!“**

## GRUNDLAGEN Stammtischmeinungen

- ✓ Auswahl durch Gruppe, vorlesen lassen, gemeinsam besprechen (höchstens 3)

## GRUNDLAGEN Stele „Dino“

- ✓ *„Die haben den Schuss nicht gehört...!“*
- ✓ Wandel ist normal, mal schleichend, mal radikal
- ✓ Dinos konnten sich nicht an sich ändernde Rahmenbedingungen anpassen

## GRUNDLAGEN Pinnwände „Technik“

- ✓ Auch für Heidelberg ändern sich die Rahmenbedingungen
- ✓ Einige Anpassungen sind erfolgt: neue Produkte, bessere Platzierung am Finanzmarkt, usw.



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## GRUNDLAGEN Pinnwände „Altersstrukturen“

- ✓ Eine solche Rahmenbedingung ist unsere Altersstruktur:
  - Über 50% der Mitarbeiter sind heute zwischen 45 und 55 Jahre alt
  - Über 80% sind älter als 40 Jahre
- ✓ Blick auf die Entwicklung mit Zukunftsszenarien:
  - Egal ob Personalabbau oder Aufbau – noch mindestens 10 Jahre lang werden die heute bei Heidelberg Arbeitenden den Löwenanteil der Arbeit stemmen.
  - Wir oder niemand: Entweder sind WIR erfolgreich oder es wird uns so nicht mehr geben.
  - Auch im dritten Drittel des Arbeitslebens sind wir keine Tattergreise, sondern erfahrene Experten!

## GRUNDLAGEN „Bereichszahlen“

- ✓ Eigene Zahlen raussuchen

## GRUNDLAGEN Interaktion „Pfeilwand“

- ✓ Wandel geschieht – auch bei mir...
- ✓ Eintragen und an die Pfeilwand hängen

## GRUNDLAGEN Stele „Schmied“ / Plakat „Haus der Arbeitsfähigkeit“

- ✓ Wandel geschieht – unabwendbar
- ✓ Reaktion ist überlebenswichtig





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## GESUNDHEIT Stele „Gesundheit“ / Plakat „Zahnräder“

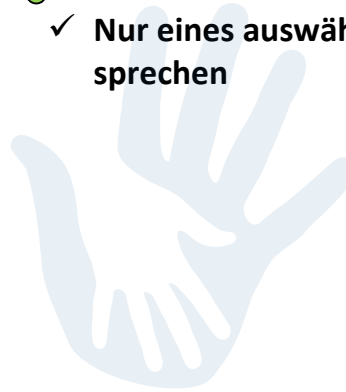
- ✓ **Gesundheit zentrale Säule der Arbeitsfähigkeit**
- ✓ **Was ist Gesundheit?**
- ✓ **Zentrale Bereiche: Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit („Zahnräder“)**
- ✓ **Ein stehendes Zahnrad → schlechtere Gesundheit.**
- ✓ **IMMER: Bedeutung von Privatleben UND Arbeitsleben!**
- ✓ **IMMER: Eigene Verantwortung (fordern) vs. Verantwortung Unternehmen (Angebot/fördern)**

## GESUNDHEIT Interaktion „Das hält mich gesund“

- ✓ **Aussagen zur Gesundheit von allen sammeln**
- ✓ **Privat- und Berufsleben**

## GESUNDHEIT Interaktion „Gesundheitsmärchen“

- ✓ **Nur eines auswählen: Vorlesen lassen, besprechen**





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### GESUNDHEIT Stele „Ernährung“

- ✓ **Doppeldeutigkeit:** Nicht nur Nahrungsaufnahme, auch sozialer Aspekt
- ✓ Ernährung hat Folgen für seelische Gesundheit (Mangel, Essen vor TV, soziales Ritual)

### GESUNDHEIT Pinnwand „Gute Ernährung“

- ✓ Kurz Teilaspekte ansprechen (Ausgewogenheit, Qualität etc.)

### GESUNDHEIT Pinnwand „Was bietet HDM?“

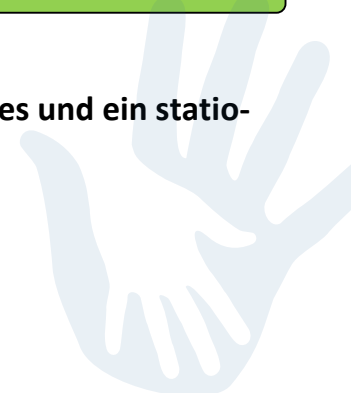
- ✓ **Job & Fit-Angebot Kantine** (gesund, regional und nachhaltig)
- ✓ **Messverfahren:** Körperfett, Blutzucker, BMI

### GESUNDHEIT Stele „Bewegung“

- ✓ **Spaß an Bewegung – kein Leistungsdruck:** höherer Energieumsatz und Stressdämpfer
- ✓ **Nicht nur Sport:** Treppen steigen, spazieren, Gartenarbeit etc.
- ✓ **Mit Gleichgesinnten** geht das leichter

### GESUNDHEIT Pinnwand „Was bietet HDM?“

- ✓ **Yoga, Aktive Pause**
- ✓ **Rückenmobil:** Ein mobiles und ein stationäres Gerät





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## GESUNDHEIT Stele „Seelische Gesundheit“

- ✓ **Was ist Stress?**
  - Stress entsteht, wenn man das Gefühl hat, Anforderungen nicht bewältigen zu können.
  - Allgemeiner: wenn persönliche Ziele bedroht sind.
  - Bsp. Arbeit gut machen wollen / ständige Telefonanrufe
  
- ✓ **Was bewirkt Stress?**
  - Positiv bewältigte Stress-Situationen machen uns stärker.
  - Zu hoher Stress / Dauerbelastungen vermindern die Leistungsfähigkeit und können krank machen.
  - Stressfolgen sind z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Tinnitus, Gereiztheit, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout, Gefühl der inneren Leere.

## GESUNDHEIT Stele „Seelische Gesundheit“

- ✓ **Wie mit Stress umgehen?**
  - Stressfaktoren wo möglich reduzieren
  - Distanz lernen: Den Stressor als Auslöser erkennen und die eigene Reaktionsweise beobachten lernen
  - Am eigenen Bewertungsmuster arbeiten
  - Belastbare soziale Beziehungen sind ein guter Schutz
  - Achtsamkeit stärkt seelische Gesundheit (Belastbarkeit)

## GESUNDHEIT Pinnwand „Was bietet HDM?“

- ✓ **Entspannungsangebote, Achtsamkeitskurse, Sozialberatung**
- ✓ **Workshops mit salutogenetischem Ansatz**



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## GESUNDHEIT „Raum der Stille“

### ✓ Achtsamkeit

- Achtsamkeit = die Fähigkeit, das Hier und Jetzt aufmerksam wahrzunehmen.
- „Den Augenblick spüren können“ ist einer der der wirksamsten Schutzfaktoren der seelischen Gesundheit.
- Multitasking, ständige Erreichbarkeit ... schwächen diese Fähigkeit.
- Man kann sie gezielt üben.
- Anleitung liegt im Raum der Stille aus.





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### QUALIFIKATION Stele „Hänschen“

- ✓ Bekannter Spruch „Hänschen“ – stimmt nicht!
- ✓ Lebenslanges Lernen – man ist nie zu alt zum Lernen!
- ✓ Lernen ist nicht nur die Schulbank
- ✓ Lernen ist zumeist auch Alltagsbewältigung (Beispiele Stele): Renovieren, Skifahren

### Interaktion „Wann haben Sie zuletzt gelernt?“ / Arbeitsblatt „Neues lernen“

- ✓ Jeder antwortet auf Zuruf unter Berücksichtigung des bisher Gesagten
- ✓ Arbeitsblatt: Unbekanntes Rechenverfahren zum Multiplizieren großer Zahlen – an Interessierte verteilen

### QUALIFIKATION Stele „Morgen lernen“

- ✓ Auch mit 45 oder 50 ist das Arbeitsleben noch lang
- ✓ Zu lange um nicht mehr zu lernen / zu wachsen
- ✓ Beispiel: Großmutter lernt Smartphone vom Enkel etc.
- ✓ Am Ball bleiben und Lebensqualität sichern!

### QUALIFIKATION Pinnwand „Veränderungen“

- ✓ Speedmaster: Veränderung seit den 70ern
- ✓ Genauso der Mensch: stetiges Ändern - körperlich wie geistig
- ✓ Veränderungen: sinnvoll, handhabbar und beherrschbar



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## QUALIFIKATION Pinnwand „Anlernpatenprogramm“

- ✓ **Anlernen bisher nicht geregelt, aber vermehrte Anlernaktionen und hohe Anlernzeiten**
- ✓ **Ziel: Hochwertiges nachhaltiges Anlernen, methodisch geschulte Anlernpaten**
- ✓ **Vorgehen: Benennung und Schulung von Anlernpaten für jeden Meisterbereich**
- ✓ **Anlernpaten: sozial, fachlich und methodisch kompetente Mitarbeiter**
- ✓ **Lernprozesse, die den Lernenden in eigener Verantwortung lassen**

## QUALIFIKATION Pinnwand „Produktionsgrundlagen“

- ✓ **Als „Montagegrundlagen“ bekannt**
- ✓ **Ziel: technologische Prozesse und Qualitätsprozesse standardisieren**
- ✓ **Unterstützung für Werker, Planer, Meister, Konstrukteure und Service-Mitarbeiter**
- ✓ **Regelwerk, das Montageprozesse verbindlich festlegt und Qualität sichert**

## QUALIFIKATION Pinnwand „MerkPro“

- ✓ **Vergleich bisheriger Arbeitsplan mit einem neuen MerkPro-Arbeitsplan mit Bildern**



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## QUALIFIKATION Pinnwand „WIS / HELPS“

- ✓ Elektronische Visualisierung von Arbeitsplänen
- ✓ Anlernmodus mit detaillierteren Angaben und Profimodus mit groben Schritten
- ✓ Einsatzgebiet: Bereiche, in denen Arbeitsvorgänge nur unregelmäßig durchgeführt werden müssen

## QUALIFIKATION Interaktion „HELPS Montage“

- ✓ Standalone eines HELPS für die Montage
- ✓ Rechts liegt fertiges Teil, links zusammenzubauendes Teil
- ✓ Wenn Zeit ist, ausprobieren lassen





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ARBEIT Stele „Spiel mit dem Feuer“

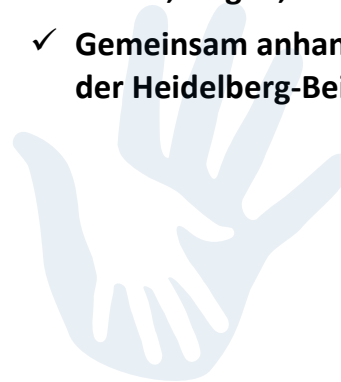
- ✓ Arbeit - Spiel mit dem Feuer - Ist das so?
- ✓ Statistiken zeigen: nicht Arbeitende sind kränker als Arbeitende
- ✓ Aber: Fehlbeanspruchungen gefährden die Gesundheit
- ✓ Wenn Arbeit und Mensch abgestimmt sind – dann kein Spiel mit dem Feuer

## ARBEIT Pinnwand „Raum Arbeit / Ergo-Rad“

- ✓ Der Raum ist in drei Teile gegliedert  
Mensch, Arbeitsplatz, Arbeitsumfeld

## ARBEIT Pinnwände „Mensch“

- ✓ Der Mensch steht im Mittelpunkt
- ✓ „Unter welchen physischen und psychischen Belastungen kann man arbeiten?“
- ✓ Gleiche Bedingungen führen nicht bei allen zu gleichen Beanspruchungen / Beschwerden
- ✓ Interaktion „Tragen“ durchführen (Kiste heben, tragen, absetzen)
- ✓ Gemeinsam anhand „Heben“-Plakat und der Heidelberg-Beispiele besprechen





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ARBEIT Pinnwände „Arbeitsumgebung“

- ✓ Umgebung hat Einfluss auf Wohlbefinden, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit
- ✓ Gefährdungsbeurteilung körperliche und psychische Belastungen: Analyse Umgebungseinflüsse und Arbeitsbedingungen.
- ✓ Ein Muss – gesetzlich vorgeschrieben!
- ✓ INTERAKTION „Hören“ DURCHFÜHREN (CD abspielen).
- ✓ Hinweis: wichtiger Schutz auch im Privaten (Gehör, Rücken)

## ARBEIT Pinnwand „Arbeitsplatz“

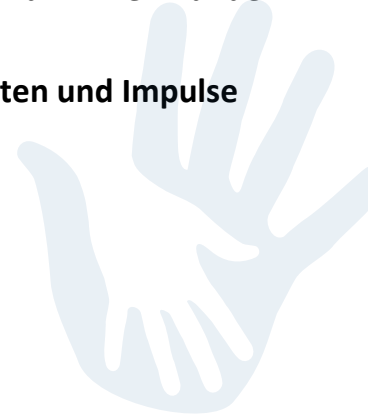
- ✓ Ergonomische Arbeitsgestaltung erhält und fördert Arbeitsfähigkeit
- ✓ 1-2 Beispiele Heidelberg „vorher-nachher“ vorstellen

## ARBEIT Pinnwand „Was tut Heidelberg?“

- ✓ Ergo-Check bei AY vorstellen

## ARBEIT Pinnwand „Eigeninitiative“

- ✓ Jede/r kann bei Verbesserungen mitwirken
- ✓ Bei Diskussionsbedarf: *„Ich bitte Sie, diese Punkte mitzunehmen und in ihren Runden zu besprechen.“*
- ✓ Handlungsbedarf ableiten und Impulse setzen





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## FÜHRUNG / ZUSAMMENARBEIT Stele „Bewegtes Fahrwasser“

- ✓ Spannungsfeld, zwischen zwei Zielen einen Weg zu finden
- ✓ Haus der Arbeitsfähigkeit: besondere Rolle der Führungskraft bei Arbeitsbedingungen und bei der Teamkultur
- ✓ Interaktion „Spannungsfeld“:
  - (1) Was läuft gut (was trägt uns, worauf sind wir stolz)?
  - (2) Wo sind Klippen, Gefahrenstellen? (bei uns im Bereich – nicht Top-Ebene.)

## FÜHRUNG / ZUSAMMENARBEIT Stele „Treiben“

- ✓ Verantwortung übernehmen = Kopf aus dem Wasser
- ✓ Zusammenarbeit stärken → wertschätzender Umgang
- ✓ Interaktion „Zusammenarbeit“ → „bitte punkten Sie...“ (ggf. nur ein Thema besprechen)

## FÜHRUNG / ZUSAMMENARBEIT Stele „Wie umsetzen?“

- ✓ Vorbild sein: bei mir anfangen, bevor ich vom Kollegen, Chef, Vorstand Aktionen erwarte
- ✓ Instrumente nutzen: MitarbeiterInnen-gespräch, Gruppengespräch etc.



Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

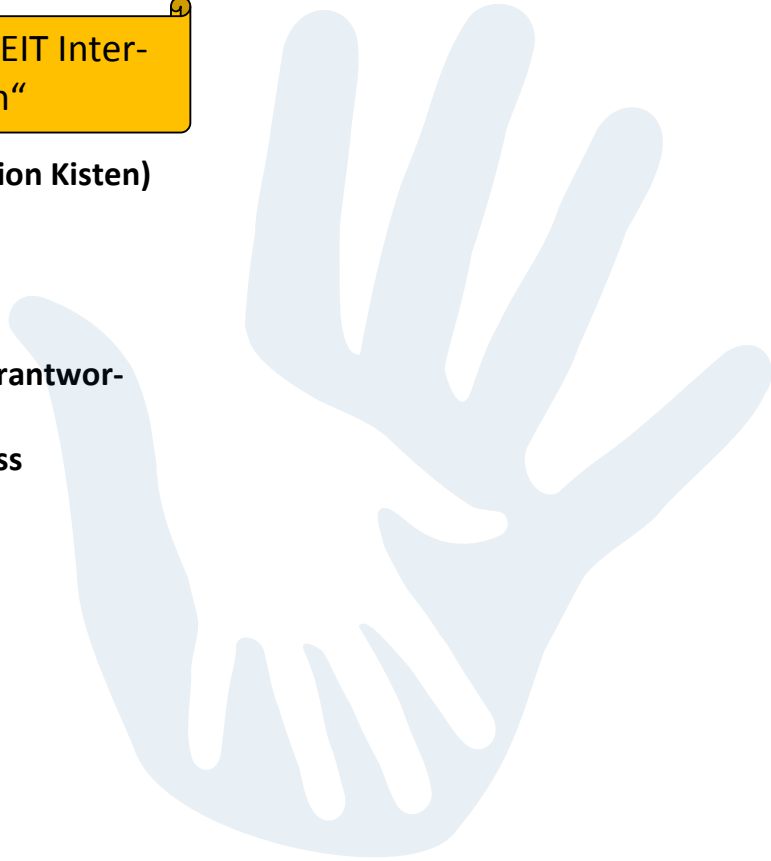
---

---



## FÜHRUNG / ZUSAMMENARBEIT Interaktion „Kisten stapeln“

- ✓ **Testen Teamfähigkeit (Interaktion Kisten)**
- ✓ **Interpretation danach:**
  - **Was für Gesundheit getan**
  - **Neues gelernt**
  - **Spielerisch gesehen, wer Verantwortung / Führung übernimmt**
  - **Spontaner Umgang mit Stress**





Notizen „Hintergründe“

Notizen „Material, Auf- und Abbau“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Abschluss / Reflexion Stele „Sammel- punkt“

- ✓ **1. Formulare:**
  - Teilnehmerliste  
(bei Gruppen aus mehreren Bereichen mehrere Listen)
  - Einverständniserklärung  
(=Datenschutzerklärung)
  - Feedback-Bögen
- ✓ **2. Rückblick an Flipchart: „Wie war es für Sie? Was hat Sie angesprochen?“**
- ✓ **3. Ausblick:**
  - Arena-Besuch war Start eines Prozesses, der uns noch Jahre begleiten wird.
  - Nächster Schritt: Umsetzungsworkshop  
→ erläutern, wie das geplant ist
  - Arbeitshefte verteilen





A large white area containing ten horizontal dotted lines, arranged in two columns of five, intended for writing or drawing.



## Impressum

### Autoren

Dr. Ralph Conrads  
Jochen Ludwig

### Grafik und Layout

designschmid.com

### Fotos und Illustrationen

Privat und fotolia.com

### Förderung

Das Projekt „weiter bilden“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

### Herausgeber

INIFES

Internationales Institut für Empirische Sozialökonomie gGmbH

Haldenweg 23, 86391 Stadtbergen

Tel. +49 (0)821 243694-0

[www.inifes.de](http://www.inifes.de)



Stadtbergen, September 2014



## Kontakte

### **INIFES Internationales Institut für Empirische Sozialökonomie gGmbH**

Dr. Ralph Conrads  
Haldenweg 23, 86391 Stadtbergen  
Tel. +49 (0)821 24369418  
conrads@inifes.de

### **IAF Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH**

Marianne Giesert  
Fischtorplatz 23, 55116 Mainz  
Tel. +49 (0)6131 6039840  
marianne.giesert@arbeitsfaehig.com

### **HEIDELBERGER DRUCKMASCHINEN AG**

Jochen Ludwig  
Organizational & Personnel Development HR-OD  
Gutenbergstraße 19, 69168 Wiesloch  
Tel. +49 (0) 6222 82-2714  
jochen.ludwig@heidelberg.com