

# ARBEIT. GESUNDHEIT. KOMMUNIKATION.

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE

AUSGABE 02/2019  
DAS MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



DARÜBER MÜSSEN  
WIR REDEN:

# ERFOLGSFAKTOR KOMMUNIKATION



**DER TON MACHT DIE MUSIK**  
KOMMUNIKATION IM  
UNTERNEHMEN

**KONFLIKTBEWÄLTIGUNG**  
WAS TUN, WENN ES  
KRACHT?

**ONLINE OHNE ENDE?**  
SCHALTEN SIE MAL AB!

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |
|---|----|
| EDITORIAL   | 3  |
| KURZ & KNAPP  | 4  |
| UNTERNEHMEN & GESUNDHEIT  |    |
| Der Ton macht die Musik: Kommunikation im Unternehmen               | 5  |
| Nachgefragt bei Prof. Dr. Markus Kiefer                             | 8  |
| Konfliktbewältigung – was tun, wenn es kracht?                      | 10 |
| Ihr Kommunikations-Guide – damit der reibungslose Austausch gelingt | 11 |
| So kommen Gesundheitsthemen richtig gut an                          | 12 |
| BGM überall und für alle  | 14 |
| BGM-Kommunikation immer im Griff – mit Ihrem Gesundheitslotsen      | 15 |
| TREND & LEBEN   |    |
| Online ohne Ende? Schalten Sie mal ab!                              | 16 |
| Kommunikationstrends 2019/2020 vs. 2025 – was uns erwartet          | 18 |
| Und zu Hause? Wie viel Online-Zeit ist gut für mein Kind?           | 20 |
| MOBIL & MEHR  | 22 |

## MELDEN SIE SICH BEI UNS!

Wenn Sie Fragen zu den Themen in dieser Ausgabe haben oder sich Unterstützung im Bereich BGM wünschen, dann kontaktieren Sie uns. Rufen Sie an unter der Nummer **040 3002-837** oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: **bgm@bkk-mobil-oil.de**

6 → Unbedingt lesen!

## IMPRESSUM

**Redaktion** Betriebskrankenkasse Mobil Oil,  
Team Prävention und Gesundheitsförderung

**Druck** Merkur Druck, Norderstedt

**Gestaltung und Umsetzung**

ENGEIMANN & KRYSCHAK

Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK Mobil Oil und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfanges sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der BKK Mobil Oil maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

November 2019



Liebe Leserinnen und Leser,

heute ist es so weit: Sie halten die neue Ausgabe von ARBEIT. GESUNDHEIT. in den Händen! Diesmal möchten wir Sie rund um das Thema Kommunikation informieren. Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie die Kommunikation mit Ihren Mitarbeitern\* verbessern können.

Denn: Nicht nur für ein gutes Arbeitsklima, sondern auch für den Unternehmenserfolg ist ein reibungsloser Austausch entscheidend. Erfahren Sie, wie Sie Konfliktsituationen professionell meistern. Mit unserem Kommunikations-Guide zeigen wir Ihnen die wichtigsten Regeln, um die Kommunikation mit Ihren Mitarbeitern verständlich und transparent zu gestalten. Außerdem informieren wir Sie darüber, wie BGM-Angebote auch standortübergreifend kommuniziert werden können.

Lassen Sie sich von den spannenden Tipps und Themen in dieser Ausgabe inspirieren und haben Sie viel Spaß beim Lesen!

Bei Fragen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement melden Sie sich gerne jederzeit bei uns. Wir unterstützen Sie dabei, entsprechende Maßnahmen zu realisieren.

Beste Grüße

Ansgar Krümpelbeck  
Teamleitung Prävention und Gesundheitsförderung





### UNSER BUCHTIPP

Möchten Sie sich noch intensiver mit dem Thema Unternehmenskommunikation auseinandersetzen? Dann empfehlen wir Ihnen das informative Buch des Experten Prof. Dr. Markus Kiefer: „Unternehmenskommunikation. Erfolgreiche Kommunikationskonzepte aus Wissenschaft und Praxis“. Der Autor gibt hier Einblicke in 25 Jahre Erfahrung als Professor an der FOM-Hochschule für Oekonomie und Management sowie als Unternehmensberater.

Prof. Dr. Kiefer geht darauf ein, welche Rolle die persönliche Kommunikation innerhalb eines Unternehmens spielt und welche Kommunikationskonzepte sich besonders bewährt haben. Erfahren Sie, welche entscheidenden Faktoren zu einer reibungslosen Kommunikation und zugleich zu einer größeren Mitarbeitermotivation beitragen.

**MEHR ÜBER PROF. DR. MARKUS KIEFER  
ERFAHREN SIE AUF S. 8 UND 9!**



### BESCHLUSS DES ENTWURFS FÜR EIN DIGITALE-VERSORGUNG-GESETZ

Eine bessere Patientenversorgung dank digitaler Angebote – dieses Ziel soll mit dem „Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation“ (Digitale-Versorgung-Gesetz) realisiert werden. Am 10. Juli 2019 hat das Bundeskabinett den Entwurf für dieses Gesetz beschlossen. Apps auf Rezept und Online-Sprechstunden sollen demnach ab 2020 der Standard sein. Ärzte können z. B. Tagebücher für Diabetiker oder Apps für Menschen mit Bluthochdruck verschreiben. Außerdem sollen im Rahmen des Digitale-Versorgung-Gesetzes neben Ärzten auch Apotheken und Krankenhäuser an die Telematikinfrastruktur angeschlossen werden.

### VIELE UNTERNEHMEN OHNE STRATEGIE FÜR INTERNE KOMMUNIKATION\*

Die index Agentur hat 2018 in einer Studie untersucht, wie viele Unternehmen eine konkrete Strategie für ihre interne Kommunikation vorweisen können. An der Online-Umfrage haben sich mehr als 150 Unternehmen beteiligt und Fragen rund um dieses Thema beantwortet. Demzufolge haben **37%** der befragten Unternehmen keine festgelegte Strategie, wenn es um die interne Kommunikation geht. Auch die wichtigsten Ziele der internen Kommunikation wurden abgefragt, dabei hat sich gezeigt: **66,1%** der Unternehmen ohne Strategie sehen Transparenz und Offenheit als wichtigste Ziele.



Bei **45,6%** der befragten Unternehmen mit Strategie rangiert der Aspekt „Identifikation mit dem Unternehmen“ außerdem auf dem zweiten Platz.

### KRANKENKASSENWECHSEL – UNSER ANGEBOT FÜR IHRE NEUEN MITARBEITER

Sie haben **neue Mitarbeiter** eingestellt? Diese haben jetzt die Möglichkeit, ganz einfach ihre **Krankenkasse zu wechseln!** Und das innerhalb von 14 Tagen – ohne sich für die gängigen 18 Monate binden zu müssen. Alle Vorteile rund um den Wechsel zur **Krankenkasse der neuen Generation** gibt es unter: [www.bkk-mobil-oil.de/berufstaetige](http://www.bkk-mobil-oil.de/berufstaetige)

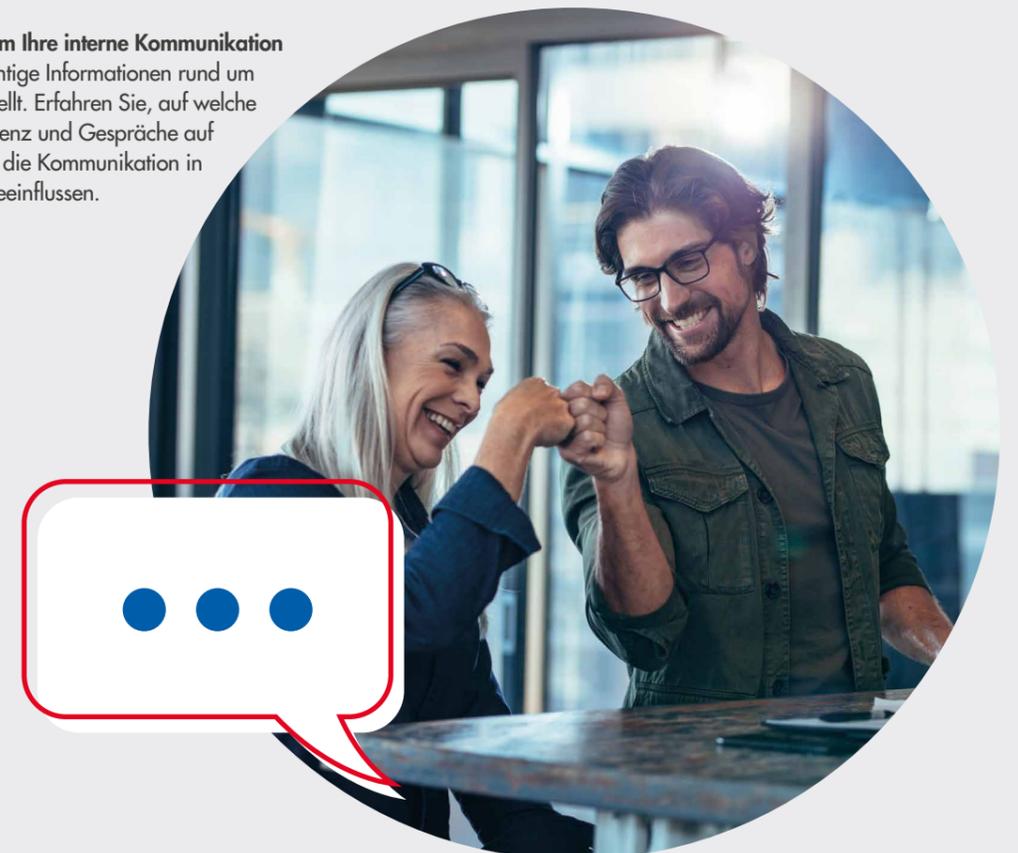
# DER TON MACHT DIE MUSIK

## KOMMUNIKATION IM UNTERNEHMEN

**Einwandfreie Kommunikation** ist alles – das gilt für jede Lebenslage. Sie als Führungskraft wissen selbst, wie wichtig es ist, mit Ihren **Mitarbeitern klar und deutlich zu kommunizieren**. Denn davon hängt nicht nur die Motivation Ihrer Beschäftigten ab, sondern auch das Arbeitsklima – und damit der **Erfolg Ihres Unternehmens**. Doch was genau verstehen wir eigentlich unter dem Begriff Unternehmenskommunikation?

Zunächst einmal umfasst er sämtliche auf den **Nachrichtenaustausch ausgerichteten** Aktivitäten einer Organisation. Es gibt zudem **zwei verschiedene Formen** der Unternehmenskommunikation: die interne und die externe. Wenn wir von der internen Kommunikation sprechen, beziehen wir uns auf die Kommunikation innerhalb eines Unternehmens, also zwischen allen Mitarbeitern und Führungskräften. Dazu zählt nicht nur der **persönliche Austausch**, auch der erfolgreiche Einsatz von verschiedenen **Kommunikationsinstrumenten** gehört dazu. Man unterscheidet hier zwischen der formellen Kommunikation, die über konkrete Kommunikationsinstrumente gepflegt wird, und der **informellen Kommunikation**. Bei letzterer handelt es sich um die Informationen, die über den Flurfunk innerhalb des Unternehmens weitergetragen werden. Die **externe Kommunikation** bezieht sich hingegen auf das **Erscheinungsbild eines Unternehmens in der Öffentlichkeit** allgemein. Es geht hier vor allem um die Ansprache von Kunden und Lieferanten sowie Kooperationspartnern.

Sie fragen sich nun, **wie es um Ihre interne Kommunikation steht?** Wir haben für Sie wichtige Informationen rund um dieses Thema zusammengestellt. Erfahren Sie, auf welche Weise Faktoren wie Transparenz und Gespräche auf zwischenmenschlicher Ebene die Kommunikation in Ihrem Unternehmen positiv beeinflussen.



\* Die Zahlen in diesem Beitrag haben wir folgender Quelle entnommen: <https://crosswater-jobguide.com/archives/73874/neue-studie-zur-internen-kommunikation-jedes-dritte-unternehmen-ohne-strategie/>

# OFFEN UND EHRlich, BITTE!

Wenn Sie sich das **Vertrauen** und die **Loyalität** Ihrer Mitarbeiter sichern wollen, lautet das Schlüsselwort: **Transparenz!** Wer offen kommuniziert, vermeidet Missverständnisse und senkt damit das Risiko, Frustration auszulösen oder Gerüchte zu provozieren. Darüber hinaus schaffen Sie so Vertrauen und **fördern die Produktivität Ihrer Mitarbeiter**. Aber wie genau können Sie transparente Kommunikation umsetzen? Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie **bedeutende Informationen zum richtigen Zeitpunkt** weitergeben. Das heißt: lieber zu früh als zu spät! Klären Sie Ihre Beschäftigten frühzeitig über interne Veränderungen auf, denn niemand erfährt gerne als Letzter, wann das nächste Meeting ansteht, dass ein neuer Mitarbeiter eingestellt wird oder wenn Veränderungen im Arbeitsprozess anstehen. **Wichtige Informationen** sollten Sie Ihrer Belegschaft **niemals vorenthalten**, denn dann besteht die Gefahr, dass diese sich ausgeschlossen fühlt. Auch **Informationen, die nicht vollständig sind**, sollten Sie rechtzeitig kommunizieren und Ihren Mitarbeitern erklären, warum noch keine weiteren Details preisgegeben werden können.

Ein **offener Austausch** sollte nicht nur im persönlichen Kontakt, sondern genauso per **E-Mail, im Intranet** und auf allen anderen **digitalen Kanälen** umgesetzt werden. Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken!



## SAGEN SIE „JA“ ZU INTRANET UND CO.

Für die **Informationsverbreitung** gibt es neben dem persönlichen Austausch weitere Möglichkeiten. Während **Anfang der 2000er** das **schwarze Brett, Mitarbeiterzeitschriften** und **Rundschreiben** die meistgenutzten Instrumente für die interne Kommunikation waren, gibt es heute vor allem **digitale Alternativen**. Die Mitarbeiterkommunikation hat sich durch die Digitalisierung stark verändert, das heißt: Heute setzen Unternehmen überwiegend auf **Intranet, interne Newsletter** oder **Chats**. Worum genau handelt es sich dabei eigentlich? Das **Intranet** ist ein in sich geschlossenes Rechnernetz, worauf ausschließlich die Personen einer bestimmten Organisation zugreifen können. Der **interne Newsletter** ist eine digitale Mitteilung, welche nur an die Mitarbeiter bzw. an alle zu einem Unternehmen zugehörigen Personen versendet wird. Beliebte sind auch Mitarbeiterplattformen, die wie Messenger fungieren und für einen **schnellen Austausch** unter Mitarbeitern bestens geeignet sind.

### Entscheiden Sie sich!

Etablieren Sie zwei oder maximal drei Kommunikationsinstrumente für Ihre interne Kommunikation. Denn hier kommt es auf die Effektivität an, nicht auf die Masse! So vermeiden Sie, dass sich Ihre Mitarbeiter durch eine zu große Anzahl an Kommunikationskanälen überfordert fühlen.

# NOCH FRAGEN, HERR MUSTERMANN?

Sie als **Führungskraft** übernehmen eine wichtige Aufgabe, wenn es um den **Informationsaustausch** in Ihrem Unternehmen geht: Sie sind der Hauptkommunikator und müssen abwägen, welche und wie viele Informationen Sie an Ihre Mitarbeiter weitergeben. Dabei immer die richtigen Worte zu finden, ist oftmals gar nicht so leicht. Besonders in Meetings, in denen Aufgaben verteilt oder Projekte geplant werden, ist eine **klare Kommunikation essentiell**. Denn wenn hier Missverständnisse entstehen, verlieren Sie nicht nur Zeit, sondern auch die Motivation Ihrer Beschäftigten. Daher gilt es, drei wichtige Aspekte zu beachten: **Erstens** sollten Sie sich stets genügend Zeit für die **Absprachen mit Ihren Mitarbeitern nehmen**. So können diese ggf. Fragen stellen, wenn sie etwas nicht verstanden haben. **Zweitens** ist eine **klare Ausdrucksweise** wichtig, denn was für den einen eine völlig eindeutige Aussage ist, wirft bei dem anderen vielleicht Fragen auf. **Haken** Sie deshalb **drittens** am Ende Ihrer Besprechung **noch einmal nach, ob das Gesagte von allen Beschäftigten richtig verstanden wurde**. Eine weitere wichtige Maßnahme, die Sie in jedem Fall umsetzen sollten: Beziehen Sie Ihre Mitarbeiter in Veränderungsprozesse ein, anstatt sie vor vollendete Tatsachen zu stellen. So vermeiden Sie, dass sie sich vor den Kopf gestoßen fühlen, und stellen ihr Vertrauen sicher.



## ACHTUNG, FLURFUNK!

Gespräche **zwischen Tür und Angel** im Unternehmen – das ist der **Flurfunk**. Kollegen treffen sich im Flur und tauschen sich kurz aus, bevor es dann mit der Arbeit weitergeht. Hier wird geredet, dort eine **Neuigkeit weitergegeben**. Das ist vollkommen normal und stärkt sogar die **zwischenmenschlichen Beziehungen** Ihrer Mitarbeiter. Aber es wird **problematisch**, wenn beim Flurfunk überwiegend **Gerüchte dominieren**. Denn dann wird es für Sie als Führungskraft schwierig, diese **wieder zu eliminieren**. Die Folge ist ein Vertrauensverlust auf Seiten Ihrer Belegschaft. Damit dies nicht passiert, sollten Sie selbst den zwischenmenschlichen **Kontakt zu Ihren Mitarbeitern pflegen**. Erkundigen Sie sich nach ihrem Wohlbefinden, wenn Sie sie auf dem Flur treffen, oder fragen Sie, was z. B. am Wochenende geplant ist. So stärken Sie nicht nur das **Vertrauensverhältnis**, sondern bringen Ihrer Belegschaft auch persönliches Interesse entgegen.



# WAS MACHT UNTERNEHMENS-KOMMUNIKATION ERFOLGREICH?



## NACHGEFRAGT BEI PROF. DR. MARKUS KIEFER

Prof. Dr. Markus Kiefer ist Professor für Allgemeine BWL an der FOM – Hochschule für Oekonomie und Management in Essen. Er beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus berät er Unternehmen bezüglich der internen und externen Kommunikation und bietet Weiterbildungsprogramme in Form von Vorträgen, Seminaren und Workshops an. Außerdem ist er Autor und hat u. a. ein Buch über erfolgreiche Unternehmenskommunikation verfasst.

### HERR PROF. DR. KIEFER, SIE BERATEN UNTERNEHMEN RUND UM DIE INTERNE UND EXTERNE KOMMUNIKATION. WAS SIND IHRER MEINUNG NACH DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN IN DIESEM BEREICH?

„Die größte Herausforderung in Sachen interne und externe Kommunikation sehe ich ganz klar in der Informationsüberflutung. Jeder Konsument hat eine Informationsüberlastung von 99%, das heißt also, dass von den Informationen, die wir erhalten, nur 1% relevant ist. Durch das große Angebot an Social-Media- und Werbekanälen werden wir mit Informationen geradezu überflutet. Für Unternehmen besteht deshalb die Kunst nun darin, sich auf die Kernbotschaft zu konzentrieren, diese nach außen zu tragen und sich gegen die gigantische Konkurrenz durchzusetzen. Und was die interne Kommunikation betrifft: Jährliche Umfragen zeigen, dass die meisten Arbeitnehmer sich nicht mit ihrem Unternehmen identifizieren können. Nur 10 bis 15% der Arbeitnehmer sind High Performer, also solche, die sich wirklich zu 100% mit ihrem Unternehmen verbunden fühlen. Hier liegt eine große Herausforderung für jeden Verantwortlichen der Mitarbeiterkommunikation.“

### WELCHE REAKTIONEN BEKOMMEN SIE VON DEN UNTERNEHMEN, DIE SIE BERATEN? GAB ES BESONDERE ERFOLGE, AN DIE SIE SICH ERINNERN?

„Ja, ich erinnere mich an ein Unternehmen, welches ich drei Jahre betreut habe und das sich enorm weiterentwickelt hat, was seine Social-Media-Präsenz betrifft. Dabei handelt es sich um das mittelständische Unternehmen INTERBODEN GmbH aus Düsseldorf, einen Immobilien- und Quartiersentwickler. Dieses hatte zuvor nichts mit Social Media zu tun. Der Unternehmer selbst – und er war der älteste Akteur im Unternehmen – hat dann auf das Thema aufmerksam gemacht und die Wichtigkeit einer Social-Media-Präsenz betont. Damit hat er bei den anderen Mitarbeitern ein neues Bewusstsein für die Kommunikation über Facebook und Co. hervorgerufen und eine regelrechte Social-Media-Bewegung ins Rollen gebracht. Heute hat die INTERBODEN GmbH eine sehr ausgefeilte Social-Media-Strategie, mit der sie wirklich erfolgreich ist. Diese Entwicklung fand ich sehr eindrucksvoll.“

### WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHT ES FÜR EINE ERFOLGREICHE UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION?

„Wer in der Unternehmenskommunikation erfolgreich sein will, der muss umdenken. Und zwar muss man sich von dem Fokus Produktpräsentation lösen und sich viel mehr auf die Außenwirkung des Unternehmens und die Menschen konzentrieren, die das Unternehmen schließlich zu dem machen, was es ist. Bei einer erfolgreichen Unternehmenskommunikation sind es die Mitarbeiter und nicht die Produkte, die das Unternehmen repräsentieren. Ein Beispiel für Unternehmen, die sich dagegen sträuben, sind die sog. Hidden Champions, also relativ unbekannte Unternehmen, die in ihrer Branche marktführend sind. Besonders diese Unternehmen verfügen oft nicht über eine Unternehmenskommunikation, die aber dafür notwendig ist, die Unternehmenswerte nach außen zu tragen. Nur so können sie auch außerhalb ihrer Branche auf sich aufmerksam machen bzw. neue Mitarbeiter und Kunden für sich gewinnen.“

### IN IHREM BUCH „UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION. ERFOLGREICHE KOMMUNIKATIONSKONZEPTE AUS WISSENSCHAFT UND PRAXIS“ ERLÄUTERN SIE VERSCHIEDENE KOMMUNIKATIONSKONZEPTE. KÖNNEN SIE DAS IHRER MEINUNG NACH EFFEKTIVSTE KONZEPT BENENNEN UND KURZ ERLÄUTERN?

„Das wohl bedeutendste Konzept ist das der integrierten Unternehmenskommunikation. Das Konzept ist nicht so bekannt und wird oft auf den Aspekt Corporate Design reduziert. Das ist aber nicht richtig, denn hierbei geht es nicht nur um das Corporate Design, sondern vor allem auch um die inhaltliche Botschaft, die nach außen transportiert werden soll. Diese beiden Elemente müssen miteinander verknüpft werden und ‚aus einem Guss‘, also einheitlich sein. Bei dem Konzept der integrierten Unternehmenskommunikation geht es darum, Inhalte einheitlich nach außen zu kommunizieren.“

### SIE BIETEN AUCH INDIVIDUELLE REDE-COACHINGS AN. AUF WELCHEN THEMEN LIEGT DABEI DER SCHWERPUNKT?

„Ich gehe in meinen Coachings in drei Schritten vor. Zuerst spreche ich mit den Teilnehmern darüber, wie sie ein authentisches und sympathisches Auftreten umsetzen können. Dabei gebe ich ihnen Tipps, wie sie sich bei einer Präsentation verhalten sollten, und gehe auf die richtige Gestik, und Mimik und Körpersprache ein. Im zweiten Schritt trainiere ich mit ihnen strukturiertes Reden: Wie baue ich meinen Vortrag auf und wie bringe ich Struktur in meine Präsentation? In einem dritten Schritt spreche ich dann erst über sprachlich-rhetorische Stilelemente. Die wichtigste Botschaft meiner Coachings ist: Es geht bei Präsentationen nicht um das Was, sondern um das Wie.“

### SIE HALTEN REGELMÄSSIG VORTRÄGE ÜBER SOCIAL MEDIA IN DER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION. WAS SIND DIE INHALTE EINES SOLCHEN VORTRAGS?

„In meinen Vorträgen stelle ich den Zuhörern verschiedene Strategietypen vor. Da gibt es z. B. die Content-Strategie, die Zielgruppen-Strategie, die Plattform-Strategie oder die Guideline-Strategie. Bei der Plattform-Strategie stelle ich die verschiedenen Social-Media-Kanäle wie Facebook oder LinkedIn vor. Ich gebe den Zuhörern darüber hinaus Richtlinien an die Hand, wie sie sich im Netz am besten präsentieren.“

### ZUM SCHLUSS NOCH EINE PERSÖNLICHE FRAGE: WANN UND WARUM HABEN SIE SICH DAZU ENTSCHLOSSEN, SICH SO INTENSIV MIT DEM THEMA UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION AUSEINANDERZUSETZEN?

„Ich habe mich schon sehr früh, mit 15 oder 16 Jahren, für Kommunikation interessiert. Mir wurde von meinem Umfeld immer wieder gesagt, dass ich ein guter Kommunikator sei und eine sprachliche Begabung besitzen würde. Oder auch, dass man mich für die Unternehmenskommunikation brauche. So wurde ich mehr oder weniger in die Rolle des Kommunikators ‚hineingeschubst‘. Bereut habe ich das bis heute nicht.“



ENTDECKEN SIE DAS BUCH UNSERER EXPERTEN AUF S. 4!

# KONFLIKTBEWÄLTIGUNG – WAS TUN, WENN ES KRACHT?



## WIE SIE KONFLIKTSITUATIONEN ERKENNEN UND ELIMINIEREN

Es ist im Berufs- genau wie im Privatleben schnell passiert: Da, wo viele Menschen zusammenarbeiten oder agieren, kommt es zu Konflikten. In Unternehmen beeinträchtigen diese **die Effizienz der Zusammenarbeit**, denn sie werden oftmals als persönliche Bedrohung erlebt. In vielen Fällen ziehen sie eine innere Kündigung des Betroffenen nach sich. Sie als Führungskraft haben deshalb die wichtige Aufgabe, Konfliktsituationen zu kontrollieren und im besten Fall zu vermeiden. Doch was sind eigentlich konkrete Gründe, die Konflikte zwischen Ihren Mitarbeitern auslösen? **Einer der wohl häufigsten Stolpersteine und großer Nährboden für Konflikte** sind charakterliche Unterschiede zwischen Ihren Beschäftigten. Während z. B. **Mitarbeiter A** stets pünktlich ist und die Dinge sehr genau nimmt, kommt **Mitarbeiter B** gerne zu spät, ist aber ein besonders kreativer Kopf. Es kommt, wie es kommen muss: **Mitarbeiter A** ist von der Unpünktlichkeit des **Mitarbeiters B** genervt, während dieser die Genauigkeit von Mitarbeiter A als anstrengend empfindet. Oft werden Differenzen ebenso durch **nicht erfüllte Leistungen** eines Beschäftigten provoziert, unter denen dann das gesamte Team leidet. Besonders großes Konfliktpotenzial wird durch **falsche oder mangelnde Kommunikation** hervorgerufen. Die größten Hürden sind dabei eine fehlende Kompromissbereitschaft, die Unfähigkeit, richtig zuzuhören oder sich in andere hineinzuversetzen, und persönliche Angriffe anstelle von **sachlichen Formulierungen**.

## REIBUNGSPUNKTE ERKENNEN UND DARÜBER SPRECHEN!

Ihnen ist es natürlich ein Anliegen, Konfliktsituationen schnell zu klären. Das tun Sie am besten in Form eines Konfliktgesprächs. Dabei handelt es sich um eine spezielle Form des Mitarbeitergesprächs. Ziel ist es, den bestehenden Konflikt einmal detailliert zu betrachten und Lösungen zu entwickeln. Sie sollten dabei folgende Regeln beachten:

- 1 Bereiten Sie sich ausreichend vor.**  
Versetzen Sie sich in die Lage der anderen Partei.
- 2 Führen Sie das Konfliktgespräch systematisch durch.**  
Gehen Sie gezielt auf Kritikpunkte Ihres Mitarbeiters ein.
- 3 Verhalten Sie sich konstruktiv.**  
Erarbeiten Sie gemeinsam eine Lösung, um den Konflikt aus der Welt zu schaffen.



## KONFLIKTE SIND CHANCEN!

Wir verbinden mit Konflikten zunächst etwas Negatives bzw. eine unangenehme Situation. **Doch es gibt durchaus positive Aspekte, die Konflikte mit sich bringen.** Denn sie zeigen, was Sie in Ihrem Unternehmen verbessern können und wo Veränderungsbedarf besteht. Dabei ist es entscheidend, dass mit Konflikten **immer konstruktiv umgegangen** wird, denn so können für Sie und Ihre Mitarbeiter sinnvolle und effektive Lösungen erarbeitet werden. Schließlich werden so auch persönliche und partnerschaftliche Beziehungen verbessert und neue Motivation geweckt.



# IHR KOMMUNIKATIONS-GUIDE – DAMIT DER REIBUNGSLOSE AUSTAUSCH GELINGT

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ – Mit dieser Aussage des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick wurden Sie schon in der Schule konfrontiert. Es bedeutet, dass Sie auch kommunizieren, wenn Sie gerade nicht sprechen – per Mimik und Gestik. Worauf Sie achten sollten, damit Sie keine missverständlichen oder ungewollten Signale an Ihre Beschäftigten senden, verraten wir Ihnen auf dieser Seite mit unserem Kommunikations-Guide.

## 1 KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE!

Geben Sie Ihren Mitarbeitern nur Informationen, die für den jeweiligen Arbeitsauftrag wirklich wichtig sind. Zu viele unnötige Details führen zu Verwirrung und Unsicherheit.

## 2 DEUTLICH UND DIREKT.

Sprechen Sie Ihre Beschäftigten direkt an, anstatt allgemein zu formulieren. So schaffen Sie eine persönliche Ebene und vergewissern sich, dass Ihre Mitarbeiter sich auch angesprochen fühlen.

## 3 AUSFÜHRLICH ODER KOMPAKT?

Richten Sie Ihre Kommunikation gezielt auf den Empfänger Ihrer Botschaft aus. Sie kennen Ihre Mitarbeiter und können beurteilen, wer gerne Details erfährt und wem es „kurz und knapp“ genügt.

## 4 EHRlich KOMMT WEITER.

Seien Sie immer ehrlich zu Ihrer Belegschaft, denn Ihre Mitarbeiter merken schnell, wenn dies nicht der Fall ist. Loben Sie gute Leistungen und sprechen Sie Probleme offen an.

## 5 AKTIVES ZUHÖREN!

Es ist eine der wichtigsten Regeln für einwandfreie Kommunikation: Hören Sie aktiv zu! Zeigen Sie mit Ihrer Körpersprache, dass Sie Interesse an dem haben, was Ihr Mitarbeiter sagt, z. B. durch Nicken.

## 6 OFFENE FRAGEN, HILFREICHE ANTWORTEN.

Formulieren Sie Fragen, auf die Ihre Beschäftigten ausführlich antworten können – nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“. Sie regen so den Kommunikationsfluss an und bekommen mehr Informationen.

## 7 AUF DAS „WIE“ KOMMT ES AN.

Achten Sie auf eine entspannte Körperhaltung und eine freundliche Ausstrahlung. Diese wird sich im Verhalten Ihrer Mitarbeiter spiegeln!

# SO KOMMEN GESUNDHEITSTHEMEN RICHTIG GUT AN!

Gesundheit ist alles – von ihr hängt ein bedeutender Teil der Lebensqualität ab. Genauso ist sie für Ihre Leistungsfähigkeit und die Ihrer Mitarbeiter unverzichtbar. Sie wissen das und möchten umso mehr zur Gesunderhaltung Ihrer Beschäftigten beitragen. Wie Sie das schaffen und welche Rolle die Gesundheitskommunikation dabei spielt, erfahren Sie auf dieser Doppelseite.

Wussten Sie, dass Gesundheit und Kommunikation eng miteinander verknüpft sind? Denn dank der Kommunikation können Sie und Ihre Mitarbeiter über wichtige Gesundheitsfragen aufgeklärt werden. In Form von Gesundheitskommunikation haben Sie die Möglichkeit, Ihre Belegschaft auf verschiedene Themen mit dem Fokus Gesundheit aufmerksam zu machen. Ziel dabei ist es, die Verhaltensweisen Ihrer Mitarbeiter zu verändern und ein größeres Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu schaffen. Die Aufgabe der Gesundheitskommunikation ist es, die Gesundheitssituation Ihrer Beschäftigten zu verbessern und sie zugleich für gesundheitsrelevante Themen zu sensibilisieren.

## MACHEN SIE IHR BGM PROMINENT – MIT UNSEREN MEDIEN

Im BGM kommt es auf die richtige Kommunikation an! Und mit unseren kostenfreien Angeboten haben Sie die Möglichkeit, ganz unterschiedliche Gesundheitsthemen bei Ihren Beschäftigten aktuell zu halten. Wir bieten Ihnen eine vielseitige Auswahl an Materialien und machen Kommunikation zum Erfolgsfaktor Ihres BGMs.

## EIN BGM HAT VIELE FACETTEN – SEHEN SIE SELBST!

Entdecken Sie unsere Medien und stellen Sie sich Ihre eigene Auswahl zusammen.

## FLYER – KLEIN, ABER FEIN

Hilfreiche Informationen, Übungen und Rezepte rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Augengesundheit für Ihre Mitarbeiter im Taschenformat.



## ÜBUNGSKARTEN – ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Effiziente Entspannungs-, Rücken- und Sehübungen to go gibt es mit unseren handlichen Übungskarten.



## BROSCHÜREN – INFOS OHNE ENDE

Ihre Mitarbeiter erhalten mit unseren Broschüren einen guten Überblick über ganz verschiedene Gesundheitsthemen wie z. B. gesunden Schlaf und Stress.

## POSTER – GESUNDHEIT IN BILDERN

Mit unseren Postern inklusive Bewegungsideen bringen Sie ganz sicher Schwung in Ihr Unternehmen.



## ONLINE-LAUF COACH – MIT DEM LÄUFT'S

Mit diesem Coach läuft's von ganz allein – Sie erhalten einen individuellen Trainingsplan und zahlreiche Tipps zur richtigen Lauftechnik.

## BEWEGUNGSVIDEOS – FÜR AKTIVE MINUTEN

Unsere Videos mit verschiedenen Themenschwerpunkten rund um Bewegung und Fitness machen in Ihrem Intranet ganz sicher eine gute Figur.



Sie möchten Zugriff auf all unsere Medien, um BGM-Themen und -Angebote an Ihre Mitarbeiter zu kommunizieren? Dann melden Sie sich bei uns, wir senden Ihnen gerne eine Übersicht mit all unseren Kommunikationsmaterialien zur Unterstützung Ihres BGMs! Schreiben Sie einfach eine E-Mail an: [bgm@bkk-mobil-oil.de](mailto:bgm@bkk-mobil-oil.de)

# BGM ÜBERALL UND FÜR ALLE!

Gesundheitsmanagement  
standortübergreifend  
kommunizieren

Viele Unternehmen sind an mehreren Standorten tätig. Umso schwerer ist es, allen Mitarbeitern an jedem Standort ein einheitliches BGM zu vermitteln. Die Planung von standortspezifischen Angeboten und die damit verbundene Kommunikation an die Mitarbeiter werden dabei zu einer großen Herausforderung. Sie sollen nicht nur informiert, sondern auch motiviert werden, die Angebote aktiv wahrzunehmen. Als Führungskraft eines Unternehmens mit mehreren Standorten ist es Ihr Ziel, alle Mitarbeiter immer auf dem gleichen Informationsstand zu halten. **Um das zu realisieren, ist eine permanente Kommunikation zwischen den Führungskräften und Mitarbeitern notwendig.**

Eine technische Möglichkeit, das Ziel der einheitlichen Kommunikation an allen Standorten zu erreichen, ist z. B. **der Einsatz von Apps für eine Cloud-basierte Zusammenarbeit.** Damit können Informationen für alle Mitarbeiter an allen Standorten jederzeit zugänglich gemacht werden. Diese Technologie ist nicht nur für eine effektive Zusammenarbeit eine große Hilfe, sondern eben auch für die Verbreitung von wichtigen Informationen.

Wenn es darum geht, die Kommunikation rund um Gesundheitsthemen maßgeblich zu verbessern, gibt es noch eine weitere besonders effiziente Möglichkeit: **den Gesundheitslotsen.** Was dieser für Aufgaben übernimmt und wie seine Ausbildung aussieht, erfahren Sie auf der nächsten Seite!

## BGM-KOMMUNIKATION IMMER IM GRIFF – MIT IHREM GESUNDHEITSLOTSEN

Zu einer erfolgreichen Umsetzung eines BGMs gehören auch die entsprechenden Fachkenntnisse, die an Ihre Mitarbeiter herangetragen werden sollen. Wenn Sie dieses Ziel standortübergreifend erreichen möchten, lohnt es sich, einen oder mehrere Gesundheitslotsen in Ihrer Belegschaft zu bestimmen. **In der Ausbildung lernen Gesundheitslotsen alle Facetten eines ganzheitlichen BGMs kennen, die sie an Ihre Belegschaft weitertragen können.** In ihrer Lotsenfunktion fungieren sie darüber hinaus als Ansprechpartner und können gesundheitsbezogene Maßnahmen richtig umsetzen. Dieses Angebot der BKK Mobil Oil richtet sich an Personen aus verschiedensten Branchen, die in einem Unternehmen mit mehreren Standorten beschäftigt sind. Die Gesundheitslotsen erfüllen eine Schnittstellenfunktion zwischen dem zentralen Steuerungsgremium und ihrer Niederlassung.

## DAS LERNEN IHRE MITARBEITER IN DER AUSBILDUNG ZUM GESUNDHEITSLOTSEN

Den Teilnehmern werden während der Ausbildung alle wichtigen Inhalte rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement und u. a. verschiedene Kommunikationsstrategien vermittelt.

### DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- ✓ Grundlagen der Gesundheitsförderung und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- ✓ Grundlagen des Projektmanagements zur Umsetzung von Gesundheitsaktionen an dezentralen Standorten
- ✓ Kommunikationskanäle zur aktiven Bewerbung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen
- ✓ Kennenlernen von Kommunikationsstrategien in Gesprächen mit Mitarbeitern sowie Führungskräften in Bezug auf gesundheitsförderliche Themen
- ✓ Möglichkeiten und Grenzen von Gesundheitslotsen

Wenn Sie selbst Gesundheitslotse werden oder unser Angebot an Ihre Mitarbeiter weitertragen möchten, dann melden Sie sich bei unseren Ansprechpartnern. Gerne versorgen wir Sie mit weiteren Informationen rund um die Ausbildung.

**CHRISTIAN FIEBIG**  
Christian.Fiebig@bkk-mobil-oil.de

**EVA MICHL**  
Eva.Michl@bkk-mobil-oil.de



## ONLINE OHNE ENDE? SCHALTEN SIE MAL AB!

In der heutigen Zeit wird unser Alltag von Social Media bestimmt: Instagram, WhatsApp, Facebook und Co. sind für uns nicht mehr wegzudenken. Die Vorstellung, auf unsere geliebten Apps zu verzichten, löst deshalb zunächst einmal Unsicherheit aus. Wir haben ständig Angst, etwas zu verpassen. Aber es geht auch anders! Wie wirksam der regelmäßige Verzicht auf Smartphone und soziale Medien ist und welche positiven Effekte dieser auf die Gesundheit hat, erfahren Sie auf dieser Seite.

### DER LETZTE SCHREI – DIGITAL DETOX

Digitale Entgiftung oder Digital Detox ist besonders seit 2019 in aller Munde. Viele machen den Selbstversuch und richten sich Smartphone- bzw. Social-Media-freie Zeiten in ihrem Alltag ein. Befolgen Sie unsere Tipps und seien Sie sicher, dass der Digital Detox gelingen wird! Sie werden feststellen, dass der Verzicht auf Ihr Smartphone gar nicht so schwierig ist.

#### 1. BYE, BYE, PUSH-BENACHRICHTIGUNGEN

Schalten Sie Ihre Push-Nachrichten aus und befreien Sie sich selbst vom ständigen Aufblinken Ihres Smartphones.

#### 2. BACK TO THE ROOTS

Viele Apps sind schlichtweg überflüssig. Greifen Sie z. B. auf den guten alten analogen Wecker oder die selbstgeschriebene Einkaufsliste zurück.

#### 3. AUS DEN AUGEN, AUS DEM SINN

Legen Sie Ihr Smartphone einfach mal in das Zimmer nebenan. Denn Sie müssen nicht rund um die Uhr erreichbar sein.

#### 4. EINMAL AUSMISTEN, BITTE

Überlegen Sie sich genau, welche Apps Sie wirklich brauchen. Entfernen Sie solche, die Sie kaum oder gar nicht nutzen.



### DARUM LOHNT SICH DIE DIGITALE ENTGIFTUNG

Es gibt gute Gründe, warum Digital Detox Ihr **gesamtes Leben positiv beeinflusst**. Denn der Verzicht auf das ständige Online-Sein bietet nicht nur gesundheitliche, sondern auch soziale Vorteile. Zum einen stärken Sie Ihre **zwischenmenschlichen Beziehungen**, wenn Sie beim Kaffee mit dem Kollegen das Handy einfach mal in der Hosentasche lassen. Gute Gespräche inklusive! Schließlich kommen Sie viel besser zur Ruhe, wenn Sie Ihren Feierabend zu einer **Smartphone-freien Zeit** machen. Sie können sich viel intensiver z. B. auf einen spannenden Film oder ein interessantes Buch konzentrieren und das Gefühl der Entspannung tritt viel früher ein. Natürlich profitieren Sie besonders auch während der Arbeit von Digital-Detox-Phasen: **Sie sind konzentrierter, leistungsfähiger und können Aufgaben schneller erledigen.**



### MEHR SCHLAF, WENIGER SMARTPHONE

Hier noch eine Mail beantworten, da noch einmal auf Instagram schauen – bevor wir schlafen gehen, sind wir **oftmals online**. Dass diese Angewohnheit sich negativ auf den Schlaf auswirkt, ist den meisten nicht bewusst. **Doch warum ist das Smartphone ein Störenfried, wenn es ums Schlafen geht?** Zum einen wird, wenn wir uns unmittelbar vor dem Schlafengehen noch mit dem Smartphone beschäftigen, **die Produktion des Schlafhormons Melatonin gestört**. Dadurch dauert es lange, bis man in den Schlaf findet. Auch die Schlafqualität leidet aufgrund der permanenten Präsenz unseres Smartphones. Durch das blaue Licht, das vom Display ausgeht, werden Durchschlafschwierigkeiten verursacht. Es ist deshalb **empfehlenswert**, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

### DIE BKK MOBIL OIL EMPFIEHLT: DER ACHTSAMKEITSKURS VON Selfapy

Sie oder Ihre Mitarbeiter wollen direkt handeln und Stress gezielt reduzieren? Dann legen wir Ihnen den zertifizierten Online-Kurs zum Thema Achtsamkeit von Selfapy ans Herz. In zwölf Wochen lernen Sie anhand von interaktiven Übungen und psychoedukativen Texten, wie Sie Ihre Stressresilienz steigern können. Informieren Sie sich dazu unter: <https://www.selfapy.de/achtsamkeit/>

### DIE BELIEBTESTEN MESSENGER-APPS

WhatsApp ist die Nummer eins, wenn es um schnelle und direkte Echtzeitkommunikation geht. Doch es gibt Alternativen, die ebenfalls überzeugende Vorteile bieten. Wir stellen Ihnen drei Apps vor, die eine Überlegung wert sind.



#### TELEGRAM

Dieser Messenger-Dienst ist kostenlos und bereits zum Favoriten von über 200 Mio. Usern geworden. Neben den gewohnten Funktionen wie dem Versenden von Texten, Fotos und Videos bietet diese App weitere Vorteile wie Datenspeicherung in der Cloud und Secret Chats mit Ende-zu-Ende-Verschlüsselung.



#### THREEMA

Diese App kostet zwei bis vier Euro und garantiert eine anonyme Nutzung. Das heißt: Sie können auf die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Handynummer verzichten. Darüber hinaus werden Metadaten nicht gesammelt und es können Umfragen direkt in den Chats erstellt werden.



#### SIGNAL

Wenn Sie zu 100% sicher kommunizieren wollen, dann ist Signal der richtige Messenger-Dienst für Sie. Er bietet hervorragende Sicherheitsfeatures wie abhörsichere Telefonate und sich selbst zerstörende Nachrichten. Außerdem bietet die App große Transparenz, denn Sie können genau nachschauen, wie sie funktioniert.

# KOMMUNIKATIONSTRENDS 2019/2020 VS. 2025 – WAS UNS ERWARTET

Egal, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld – unsere Kommunikation befindet sich in stetigem Wandel. Regelmäßig werden neue, optimierte Smartphones vorgestellt, Chat-Funktionen erweitert, künstliche Intelligenz in verschiedenste Geräte integriert. Welche Kommunikationstrends aktuell besonders populär sind und welche neuen Entwicklungen in der Zukunft auf uns zukommen, zeigen wir Ihnen auf den folgenden beiden Seiten.



## LIVE VIDEOS TO GO

Dank neuer Formate wie Instagram Live oder Facebook Live sind wir auf Social Media nun noch authentischer unterwegs. Videos werden nicht mehr vorab gedreht und dann veröffentlicht, sondern direkt live gepostet. Solche Live-Formate sind für Unternehmen wichtige Instrumente und vermitteln Kunden Nähe und Unmittelbarkeit.

## PERSONALISIERTE KOMMUNIKATION

Inhalte, die zielgerichtet und personalisiert an die passenden Adressaten weitergegeben werden können, gehören heute zum Alltag. Wie das geht? Mit Tools wie Push-Nachrichten oder Chat- und Konferenzfunktionen sowie Kollaborations-Tools. Diese sorgen für noch mehr Flexibilität und erleichtern die Kommunikation in Unternehmen enorm.

## DIE ETWAS ANDEREN ROBOTER – SOCIAL BOTS UND CHATBOTS

2020 erreicht die KI ein neues Level – mit Chatbots und Social Bots. Chatbots basieren auf künstlicher Intelligenz und Datenanalyse, sie agieren mit den Usern in einer Messaging App per Textnachrichten. Die Kommunikation mit den Usern ist dank Natural Language Processing möglich. Dadurch können sie Fragen verstehen, einordnen und beantworten. Social Bots sind eine andere Art von Chatbots, die auf Social Media genutzt werden.

## MOBILE ENDGERÄTE WERDEN UNKAPUTTBAR

Smartphones und iPads, die Wasser und Hitze trotzen. Das könnte in fünf Jahren Realität sein. Telefonieren im Pool oder in der Sauna wäre dann problemlos möglich. Zudem sollen mobile Endgeräte in der Zukunft sogar auf Taschenformat zusammengeklappt werden können. Das Material soll trotzdem so robust sein, dass unsere Smartphones der Zukunft jegliche Stürze überleben.



## KI – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Sie heißen Alexa oder Siri und besitzen beeindruckende Kommunikationsfähigkeiten: KI-Systeme sind 2019 so angesagt wie noch nie. Und sie werden in Zukunft Inhalte noch besser verstehen können. Mit den intelligenten Systemen sind nahezu natürliche Dialoge möglich. Sie können Inhalte nicht nur verstehen, sondern auch bewerten und kategorisieren.

## DAS GUTE ALTE RADIO

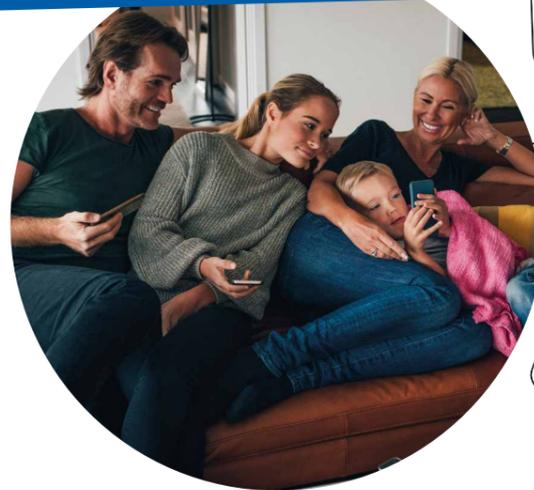
Dieses Medium wird sich auch in Zukunft nicht verändern – das Radio ist und bleibt auch in Zukunft eines der meistgenutzten Medien. Es ist mit Digitalradio, Internetradio und dem herkömmlichen Radio in verschiedenen Formaten vertreten und auch mit dem Smartphone ganz einfach abrufbar.

## EINE NEUE REALITÄT

Eine Brille, die mit der Umgebung interagieren kann – mit der Augmented-Reality-Brille wird das in Zukunft zur Realität. Sie projiziert die Inhalte eines Displays unmittelbar ins Blickfeld und macht diese so hautnah erlebbar. Mit Augmented Reality wird die Möglichkeit eröffnet, detaillierte Informationen über die Umgebung zu erhalten. Inhalte können mit der Realität verknüpft und emotional aufgeladen werden.

# UND ZU HAUSE? WIE VIEL ONLINE-ZEIT IST GUT FÜR MEIN KIND?

Die Digitalisierung schreitet immer weiter voran. Dabei hat sich in den letzten Jahren besonders in Bezug auf die Mediennutzung bei Kindern eine enorme Veränderung gezeigt. Sie verabreden sich schon lange nicht mehr per Anruf, sondern mit einer Nachricht über WhatsApp oder Facebook. Die meisten Kinder besitzen schon sehr früh ein Smartphone und sind einen großen Teil ihrer Freizeit im Internet und in sozialen Medien unterwegs. Viele Eltern stellen sich deshalb die Frage: Wie viel Online-Zeit ist gut für mein Kind?



## FANGEN SIE BEI SICH SELBST AN!

Um die Mediennutzung Ihres Kindes steuern zu können, sollten Sie zunächst einmal Ihr eigenes Online-Verhalten reflektieren: **Wie viel Zeit verbringen Sie selbst in Chats, auf Instagram oder auf Netflix?** Denn Sie übernehmen eine Vorbildfunktion und nehmen dadurch Einfluss auf die Mediennutzung Ihres Kindes, das Ihr Verhalten beobachtet und entsprechend nachahmt. Wie intensiv sich Ihr Kind mit verschiedenen Medien beschäftigt, hängt somit auch entscheidend von der Kommunikation innerhalb der Familie ab. **Führen Sie am Esstisch Gespräche und tauschen Sie sich über den Tag aus oder schauen Sie nur auf Ihr Handy?** Letzteres führt zu einer intensiveren Mediennutzung Ihres Kindes. Das Stichwort lautet hier: **MEDIENERZIEHUNG**. Zeigen Sie Interesse und haken Sie nach, womit es sich gerade online beschäftigt. Klären Sie den Nachwuchs über die Gefahren des Internets auf und seien Sie ein vertrauensvoller Ansprechpartner, wenn Ihr Kind Fragen hat. Außerdem haben Sie in der Hand, welche Medien Sie ihm an- bzw. verbieten. Gehen Sie dabei auf seine Wünsche ein und bieten Sie ihm Raum, sich mit verschiedenen Medien auseinanderzusetzen.

Letztlich lässt sich nicht konkret sagen, wie viele Stunden Internetkonsum für Ihr Kind zu viel sind. **Sicher ist aber so viel: Unkontrollierte und maßlose Mediennutzung kann abhängig machen.** Folgende Symptome weisen auf eine Internetsucht hin:

IHR KIND WIRD NERVÖS, WENN SICH DAS HANDY AUßER REICHWEITE BEFINDET.

DIE SCHULISCHEN LEISTUNGEN IHRES KINDES LASSEN NACH.

ES VERNACHLÄSSIGT SEINE FREUNDE ODER STEHT NUR NOCH ONLINE MIT IHNEN IN KONTAKT.

Wie viel Unterstützung Ihr Kind braucht, um sich in der medialen Welt zurechtzufinden, hängt besonders vom Alter ab. Je jünger es ist, desto mehr sollten Sie ihm hier Orientierung bieten.

## AUF DEM NEUESTEN STAND – SO SIEHT DIE MEDIENNUTZUNG VON KINDERN 2019 AUS\*

Wir zeigen Ihnen die aktuellen Zahlen rund um die Mediennutzung von Kindern auf einen Blick.

**50%**  
DER 6- BIS 13-JÄHRIGEN  
NUTZEN TÄGLICH DAS SMARTPHONE

**11 MINUTEN**  
VERBRINGEN 6- UND 7-JÄHRIGE KINDER  
DURCHSCHNITTLICH IM INTERNET

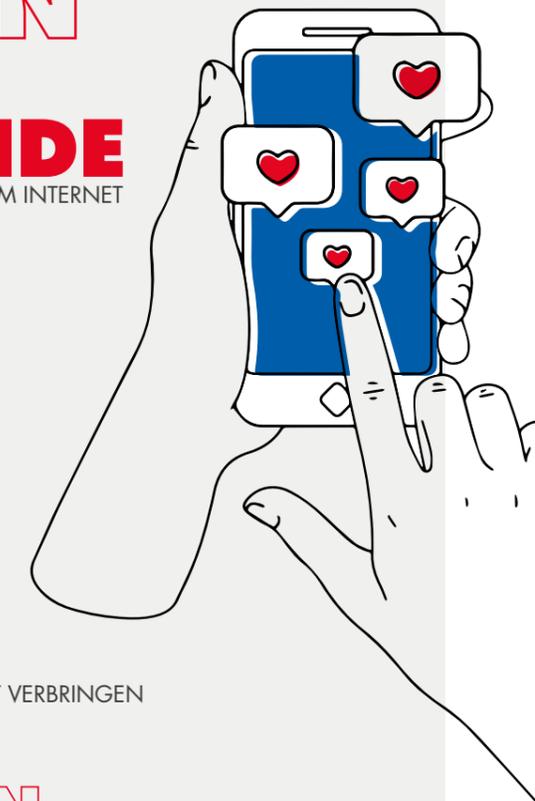
**1 STUNDE**  
SURFEN 12- BIS 13-JÄHRIGE TÄGLICH IM INTERNET

**600.000**  
INTERNETABHÄNGIGE NUTZER GIBT ES IN DEUTSCHLAND

DIE BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE  
AUFKLÄRUNG EMPFIEHLT EINE MAXIMALE COM-  
PUTERNUTZUNG DER 3- BIS 6-JÄHRIGEN VON  
**30 MINUTEN**

**45 MINUTEN**  
SOLLTEN 7- BIS 9-JÄHRIGE MAXIMAL IM INTERNET VERBRINGEN

10- BIS 12-JÄHRIGE SOLLTEN NICHT LÄNGER ALS  
**60 MINUTEN**  
PRO TAG VOR DEM BILDSCHIRM VERBRINGEN



## DAS INTERNET ALS DIGITALER LEHRER

Für Ihr Kind ist das Internet vorrangig ein Unterhaltungsmedium. Doch es kann auch als virtueller Lehrer fungieren, denn es gibt neben lehrreichen Spielen auch Lernportale, die Ihr Kind beim Lernen unterstützen. Darüber hinaus können sich Kinder selbst Übungsaufgaben zu verschiedenen Themen zusammenstellen, denn davon gibt es online eine große Auswahl.

Noch mehr Wissenswertes rund um die richtige Mediennutzung von Kindern und weitere spannende Themen finden Sie in unserer Kinderwelt unter: <https://www.bkk-mobil-oil.de/kinderwelt.html>



## DAS BGM-NETZWERKTREFFEN DER BKK MOBIL OIL

Für ein erfolgreiches BGM ist es wichtig, den Blick immer wieder nach außen zu richten und sich mit anderen Unternehmen zu den gleichen Herausforderungen auszutauschen. Das verschafft Ihnen neue Perspektiven und Handlungsstrategien, mit denen Sie die jeweiligen Herausforderungen bewältigen können. Aus diesem Grund haben wir von der BKK Mobil Oil das BGM-Netzwerktreffen ins Leben gerufen. Was ursprünglich ein Follow-up für die Absolventen der Ausbildung zur Fachkraft für das BGM war, hat sich zu einer ausgezeichneten Plattform für die von uns betreuten Unternehmen entwickelt. Im Fokus des Treffens steht der moderierte Austausch zu ausgewählten Gesundheitsthemen. Interessante Impulsvorträge runden diese halbtägigen Veranstaltungen ab.

Der Blick zurück zeigt Ihnen die vergangenen Schwerpunkte unserer Treffen:

**2019:** Wenn Arbeit zum Lebensinhalt wird: Interessierte Selbstgefährdung und die Anknüpfungspunkte für das BGM

**2018:** Arbeitswelt 4.0 & Demografischer Wandel – Herausforderung Generationsspagat

**2017:** Gesunde Führung & Integratives Stressmanagement-Konzept



INFORMIEREN SIE SICH  
ÜBER DIE NÄCHSTEN  
THEMEN UND TERMINE:  
CHRISTIAN.FIEBIG@  
BKK-MOBIL-OIL.DE

## MIT KMU-MOBIL MEHR GESUNDHEIT FÜR IHREN BETRIEB!

Ein BGM ist nicht nur für Großunternehmen eine wichtige Maßnahme. Kleine und mittelständische Unternehmen sollten ihre Mitarbeiter ebenso in Sachen Gesundheit unterstützen. Und weil dieser Zielgruppe oftmals weniger wirtschaftliche und personelle Ressourcen zur Verfügung stehen, haben wir ein ganz besonderes Angebot: KMU-Mobil. Dabei handelt es sich um ein Gesundheitsportal, welches Sie für Ihre Mitarbeiter einrichten und mit dem Sie ihnen Zugriff auf verschiedene Gesundheitsmaßnahmen verschaffen können.

Mehr Informationen rund um KMU-Mobil finden Sie unter:  
[www.bkk-mobil-oil.de/kmu-mobil](http://www.bkk-mobil-oil.de/kmu-mobil)

## MITARBEITER, NEWS, HIGHLIGHTS

## WHAT'S YOUR FAVORITE ... GERICHT?



### WAS IST MEIN LIEBLINGSGERICHT?

Das ist gar nicht so einfach zu sagen, denn es gibt sehr viele tolle Gerichte. Zurzeit bin ich ein Riesenfan von Lachs in Kokos-Curry-Soße mit Brokkolipüree und Basmatireis. Ganz besonders mag ich daran den Kontrast zwischen der Kokos-Curry-Soße und dem milden Brokkolipüree.

### WIE BIN ICH AUF DIESES REZEPT GEKOMMEN?

Ich stöbere gerne durch verschiedene Blogs, Internetseiten, Apps und auch Kochbücher. Manchmal esse ich aber auch irgendwo ein neues Gericht und versuche es dann nachzukochen. In diesem Fall war es dann aber tatsächlich Chefkoch.de.

### WARUM MAG ICH KOCHEN SO GERNE?

Schon als Kind haben wir zu Hause immer frisch gekocht und bereits nach der Schule durfte ich mit meiner Mutter den Kochlöffel schwingen. Da ich ein geselliger und kommunikativer Mensch bin, mag ich es am liebsten, in einer Gemeinschaft zu kochen, in der man sich gegenseitig inspiriert. Ich probiere sehr gerne neue Rezepte aus und es darf dann auch gerne mal ein bisschen aufwendiger sein. Gemeinsam macht dann sogar das Abwaschen Spaß.

### WAS WAR DAS ERSTE GERICHT, DAS ICH JE ALLEINE GEKOCHT HABE?

Das waren Senfeier. Ich hatte das schon tausend Mal mit meiner Mutter gekocht und als meine Eltern dann einmal im Garten zugange waren, habe ich es einfach selbst versucht. Es hat auch ganz gut geklappt, nur leider waren die Eier noch sehr weich.

### WER BIN ICH?

Mein Name ist Kenya Nitsche. Als Gesundheitswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung ist es mir getreu dem Motto „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ (Arthur Schopenhauer) eine Herzensangelegenheit, Menschen für eine gesunde Lebensweise zu begeistern. Und wo geht das besser als an einem Ort, an dem Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit verbringen? Im Unternehmen! Bei der BKK Mobil Oil verstehen wir das Thema ganzheitlich und fördern mit System sowohl das individuelle Gesundheitsverhalten als auch die Unternehmensverhältnisse. Dabei sind mir die individuelle Beratung und der Austausch wichtig, denn nur so können maßgeschneiderte Konzepte entwickelt werden.

### Schreiben Sie uns ...

... oder rufen Sie uns an! Bei Fragen im Bereich BGM stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Wählen Sie die Nummer **040 3002-837** oder senden Sie eine E-Mail an: [bgm@bkk-mobil-oil.de](mailto:bgm@bkk-mobil-oil.de)

»  
**MIT UNS ZUM  
BGM-EXPERTEN  
WERDEN.**

«

**UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT**

Für ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement ist der Ausbau von fachlichen Kompetenzen besonders wichtig. Mit unseren Aus- und Fortbildungen geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich in diesem Bereich weiterzuentwickeln. Alle Infos zu unseren Angeboten gibt's unter:

[www.bkk-mobil-oil.de/fortbildung](http://www.bkk-mobil-oil.de/fortbildung)

**Mobil**  
BETRIEBSKRANKENKASSE