



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# DIGITALE PERSÖNLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR SCHICHTMITARBEITERINNEN UND -MITARBEITER

FORUM  
PRÄVENTION



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

## FRAGEN

- Wer hat persönliche Erfahrung mit Schichtarbeit?
- Wer arbeitet aktuell im Schichtdienst?
- Gibt es für MA im Schichtdienst maßgeschneiderte BGF?
- Wer möchte gesund (WHO) alt werden?
- Geht das von selber?
- Unterschied zwischen Nachtarbeit und Tagarbeit?



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

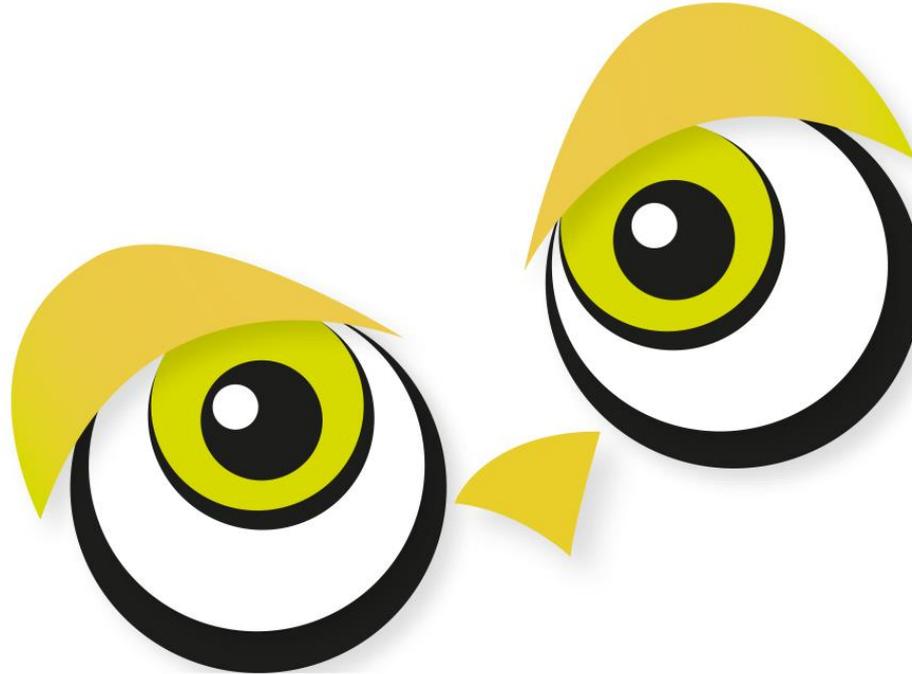
## ZIELGRUPPE





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## EIN BLICK AUF DIE FAKTEN





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# VIELE SCHICHTARBEITER/INNEN KLAGEN ÜBER...



Schlafprobleme

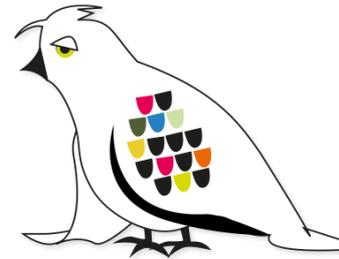
bis zu 95%

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Chronodisruption

Müdigkeit

bis zu 80%



Appetitstörungen

Magen-Darm-Beschwerden

bis zu 80%





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# GESUNDHEITLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Schlaf
- Vigilanz
- Ernährung
- Bewegung
- soziales Miteinander





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



JACOBS  
UNIVERSITY



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

# INTEGRIERTES LERNEN

Definition:

Integriertes Lernen. Der Begriff integriertes Lernen oder englisch **Blended Learning** bezeichnet eine Lernform, bei der die Vorteile von Präsenzveranstaltungen und **E-Learning** kombiniert werden.

Quelle:Wikipedia



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

## INTEGRIERTES LERNEN

„Weiterbildung entwickelt sich zukünftig immer mehr hin zum kontinuierlichen Lernen – ohne Einschränkungen – zielgruppen- und bedarfsgerecht ausgestaltet.“

Peter Miez-Mangold  
Bereichsleiter e-Learning Solutions der Haufe Akademie



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

# **Schicht**fit.com

***Innovative Gesundheitsförderung für Menschen, die  
gegen den natürlichen Lebensrhythmus arbeiten.***

**Schicht**fit.com

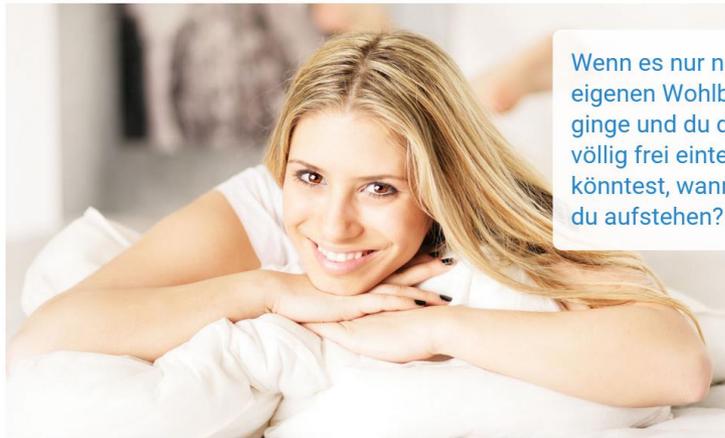
[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# SCHRITT 1 – CHRONOTYP BESTIMMEN

Frage 1 / 19



Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und du dir völlig frei einteilen könntest, wann du aufstehst?

Dein Chronotyp:



## Lerche

Wird vom Chronotyp „Lerche“ gesprochen, so sind damit früh- und tagaktive Menschen gemeint. Diese tun sich morgens, mitzeitigem Aufstehen eher leicht. Lerchen werden fälschlicherweise oftmals Kurzschläfer genannt und als ganz besonders fleißig angesehen. Sie schlafen jedoch nicht unbedingt kürzer, sondern nach vorne zeitverschoben. Sie gehen gerne früher ins Bett und wachen daher auch zeitiger am Morgen wieder auf. So kann es bei Lerchentypen sowohl Kurz- als auch Langschläfer geben.

### Charakteristika der Lerche

Typisch für die Lerche ist, dass sie

- gerne schon früh am Morgen aufsteht.
- voller Tatendrang und mit gutem Appetit in den Tag startet.

Finde dein Motivationsmuster



5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## SCHRITT 2 – DAS MOTIVATIONSMUSTER

1/4 Was lässt mich starten?



Dein Motivationsmuster:  
Intrinsisch



Da du von dir selbst aus motiviert bist, dein selbst gewähltes Ziel zu erreichen, erhältst du die Übungen in Form eines **offenen täglichen Trainingsplans**.

- Du sollst die angebotenen Übungen nach eigenem Ermessen ausprobieren und durchführen.
- Das Trainingslogbuch kannst du führen, wenn du deine Aktivitäten sichtbar verfolgen willst.

Zum  
Trainingsplan



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# SCHRITT 3 – DER AKTUELLE SCHICHTPLAN



**Mein Schichtplan**

8  12

>16/11/2015	F	N	frei
17/11/2015	F	N	frei
18/11/2015	F	N	frei
19/11/2015	F	N	frei
20/11/2015	F	N	frei
21/11/2015	F	N	frei
22/11/2015	F	N	frei
23/11/2015	F	N	frei
24/11/2015	F	N	frei

**Mein Schichtplan**

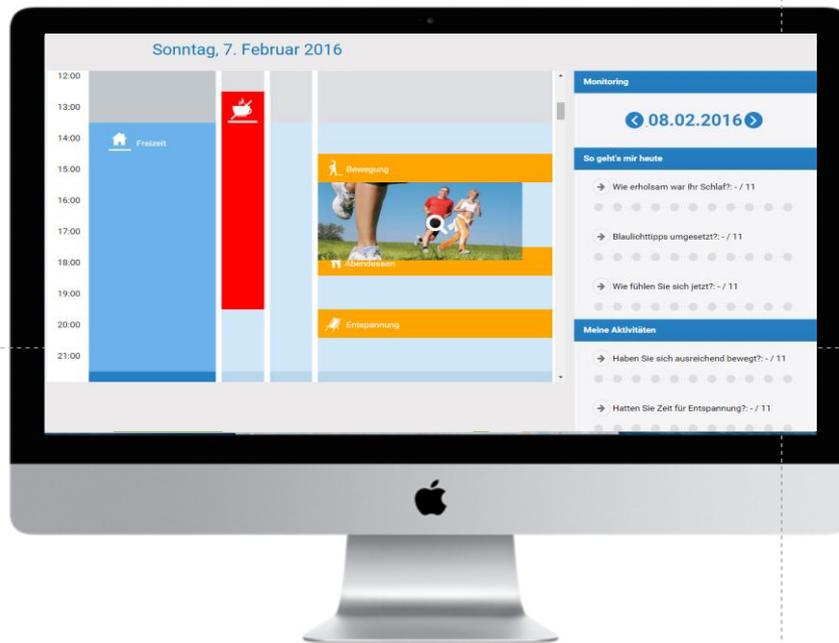
8  12

>16/11/2015	F	S	N	frei
17/11/2015	F	S	N	frei
18/11/2015	F	S	N	frei
19/11/2015	F	S	N	frei
20/11/2015	F	S	N	frei
21/11/2015	F	S	N	frei
22/11/2015	F	S	N	frei
23/11/2015	F	S	N	frei
24/11/2015	F	S	N	frei



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## SCHRITT 4 – DER INDIVIDUELLE RHYTHMUS



Schichtfit.com

www.gesundheitskoller.com



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# INFORMATIONEN, PRAKTISCHE TIPPS UND ANLEITUNGEN

## Schlaf

## Bewegung

## Entspannung

Die Leber besänftigen

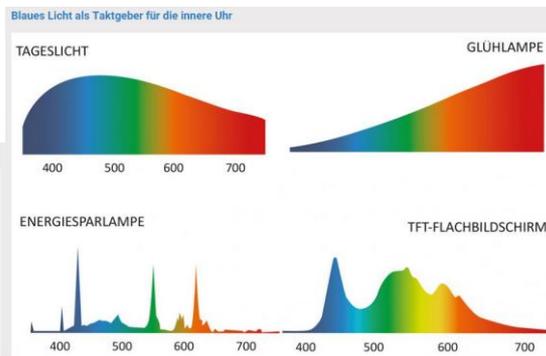


Diese Übung bewirkt eine psychische Entspannung bei Angespanntheit und Stress.

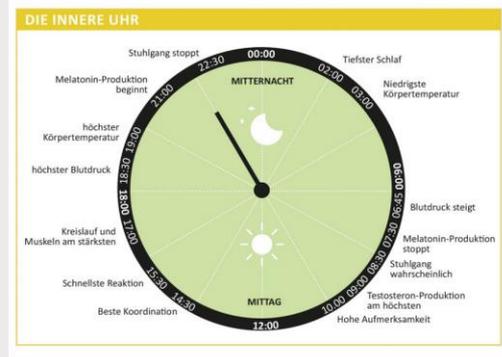
Lage: Zwischen dem ersten und zweiten Strahl, etwa drei Querfinger breit entfernt von den Grundgelenken des Fußes

Ok >

## Ernährung



Die innere Uhr





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

**Schicht**fit.com

***Innovative Gesundheitsförderung für Menschen, die  
gegen den natürlichen Lebensrhythmus arbeiten.***

**Schicht**fit.com

[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## ***Ihre Mitarbeiter (statistisch gesehen)***



***9 von 10 mit  
Schlafproblemen***



***8 von 10 haben  
Verdauungsbeschwerden***



***8 von 10 leiden an  
verminderter Vigilanz***



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

---

## **Das Ziel: 10 von 10**

*Alle MitarbeiterInnen erreichen.*

*Gesundheitskompetenz **aller** erhöhen.*

*Jede/jeden MitarbeiterIn zu zumindest einer gesundheitsförderlichen Maßnahme motivieren.*



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## ***Die innovative Methode***

*Nachhaltige Gesundheitsförderung – ein **Mix** aus Wissens- und Kompetenzvermittlung, Marketing und Motivationspsychologie.*

***Face-to-Face**, mit **sichtbaren**, **haptischen** und mit **digitalen** Elementen.*

***Priming- und Nudging-Konzepte** um Mitarbeiter zu erreichen und sie zu motivieren sich gesünder zu verhalten.*



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# *Drei Jahre. Drei Wellen. Superkompensation.*

*Schlaf - Regeneration*

4 Monate

*Ernährung*

4 Monate

*Bewegung*

4 Monate



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

# Welle eins

## Schlaf - Regeneration

### Monat 1

Vorinformation  
Priming  
anbringen Nudges

### Monat 2

Kickoff  
Schichtfit Boxen  
Fragebögen  
Ziel auswählen  
Beginn Monitoring

### Monat 3

Monitoring Schichtfit.com  
Zwischenbefragung online

### Monat 4

Monitoring Schichtfit.com  
Abschluss



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## Die Schichtfit.Box



für **Leistungsschläfer**

**„Das kann ich mir leisten“**

**Schichtfit.com**

[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## ***Top Brille von Uvex speziell für Schichtfit entwickelt mit 85% Blaulichtfilter***



***Zu bestimmten Zeiten getragen fördert die  
Brille schnelles Einschlafen und  
verbesserte Schlafqualität***



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## Schichtfit-Partner UVEX



### **Aktivitäten**

*Uvex Safety Group liefert eigenes Brillenmodell mit Blaulichtfilter zur Schläfförderung nach Nachtschicht;  
Vertrieb in Kombination mit schichtfit;*

## Schichtfit-Partner Philips



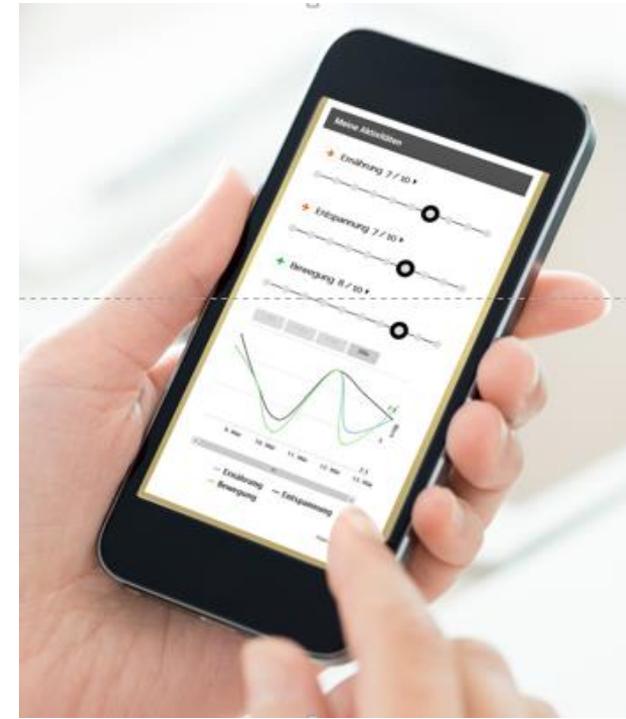
### **Aktivitäten**

*Förderprojekt mit Philips Healthcare; Untersuchung von schichtfit Empfehlung Uvex Brille auf die Schlafqualität;  
Vertriebskooperation bei Schichtbetrieben,  
Gesundheitsuhren als optionales Angebot.*



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## Zugangscode zum Online-Coach für Schichtmitarbeiter



**Der individuelle Begleiter, Ratgeber, Motivator.**

**Schichtfit.com**

[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## 6 Karten – 6 Ziele

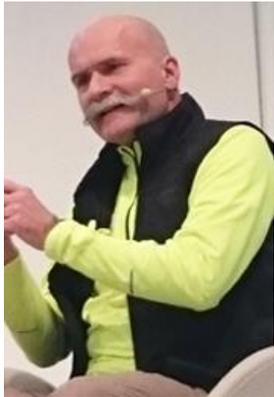


...auf dem Weg zum Leistungsschläfer „Das kann ich mir leisten“



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## Face-to-Face



### **Kick-Off**

Andreas Koller  
1,5 Stunden



### **2-3 Tage Workshop**

Andreas Koller

Für Führungskräfte und Multiplikatoren, Schichtmitarbeiter



### **Kickoff-Kabarett**

Andreas Koller/Ingo Vogl  
„Die Gesundheitsvögel“

***Persönlich, aktivierend, motivierend und humorvoll.***

**Schichtfit.com**

[www.gesundheitskoller.com](http://www.gesundheitskoller.com)



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## TAG DER NACHTARBEIT

HERZLICHEN DANK FÜR  
IHRE AUFMERKSAMKEIT!





GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## ***Priming***

Der Begriff **Priming** bzw. Bahnung bezeichnet in der Psychologie die Beeinflussung der Verarbeitung (Kognition) eines Reizes dadurch, dass ein vorangegangener Reiz implizite Gedächtnisinhalte aktiviert hat.

### ***Beispiele:***

Hält man einen Bleistift mit den Zähnen (ähnlich wie bei einem Lächeln), findet man Comics lustiger, als wenn man ihn mit den vorgestülpten Lippen im Mund hält (ähnlich wie bei einem „schmollenden“ Gesichtsausdruck).

Auf das Thema „Geld“ geprimte Menschen sind individualistischer als die Kontrollgruppe. Sie arbeiten länger an schwierigen Aufgaben, bevor sie um Hilfe bitten; sie sind weniger hilfsbereit und sie sind lieber allein.

Auf das Thema „Altern“ geprimte Menschen bewegen sich langsamer.

Menschen, die sich fünf Minuten langsam bewegt haben, erkennen Wörter besser, die mit dem Thema „Altern“ assoziiert werden.

Wer sich an ein beschämendes Erlebnis erinnert, bekommt das Bedürfnis, sich zu waschen.

Wird man auf das Thema „Angst vor dem Sterben“ geprimet, ist man empfänglicher für autoritäre Ideen.



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## *Priming*

Plakate die neugierig machen,  
positive Gefühle erzeugen,  
motivieren etwas für die  
Gesundheit zu tun,  
mitzumachen

Verschiedene  
Formate

Aufkleber

Bierdeckel



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

## ***Nudging***

Unter einem *Nudge* versteht man eine Methode, das Verhalten von Menschen auf vorhersagbare Weise zu beeinflussen, ohne dabei auf Verbote und Gebote zurückgreifen oder ökonomische Anreize verändern zu müssen.

### *Beispiele:*

Amazon: Nachdem der Kauf abgeschlossen ist, werden die Konsumenten zum Schluss gefragt, wie das Produkt versendet werden soll. Amazon wählte dies als „Standardversand“ bereits aus. Sehr viele Verbraucher bleiben meist bei dieser Versandart, weil oftmals Transaktionskosten beim Wechsel des Versandes und Zeitinkonsistenz damit verbunden sind

Eine Universität in New Jersey stellte den Drucker als standardmäßig auf „doppelseitig“. Für die Individuen war es zu umständlich den Drucker auf „einseitiges Drucken“ umzustellen. Daher wurde automatisch doppelseitig gedruckt. In dieser Universität wurden im Vergleich der letzten vier Jahre 55 Millionen Blätter gespart bzw. weniger gedruckt. Dies entspricht eine Verringerung von 44 % und 4.650 Bäumen.