

...der Zugang  
zu unserer...

# Kommunikation & Gesundheit

***Man kann nicht nicht kommunizieren.*** (Paul Watzlawick)



*„Unsere Aufträge zur betrieblichen Gesundheitsförderung wurden seitens der Unternehmen von heute auf morgen komplett eingestampft.“*

*„Als Remote Worker war ich gezwungen mir mein Arbeitsplatz und meinen Arbeitsalltag aus dem Home Office selbst aufzubauen.“*

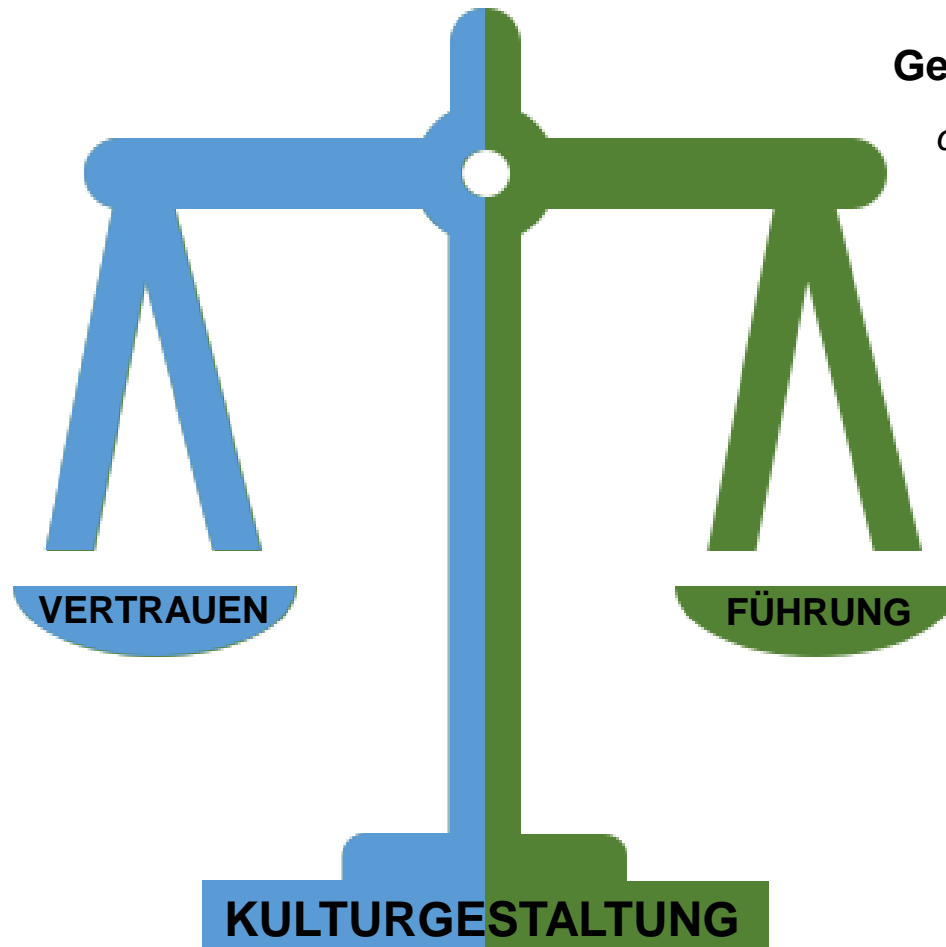
*„Mein Arbeitgeber stellt mir keine Unterstützungsangebote für den Erhalt meiner Gesundheit zur Verfügung.“*

*„Als Fachärztin meiner Praxis verzeichne ich einen starken Anstieg von mentalen und körperlichen Beschwerden bei Erwerbstätigen.“*





**Raus aus dem Hamsterrad, rein ins bewusste Leben.**



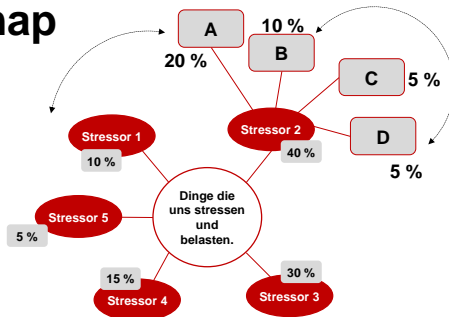
**Gesundheit neu denken** – *zum Erhalt  
der betriebswirtschaftlichen Gesundheit.*

## 1. Bedürfnisse sichtbar machen

## 2. Umgang mit den Bedürfnissen finden

## 3. Nachhaltige Strukturen implementieren

### Stress-Mindmap



### Die vier Ebenen des Zuhörens

(nach Otto Scharmer)

#### 1. Nicht zuhören

– Direkt eigene Meinung teilen & Ratschläge geben

#### 2. Faktisch

– Was wurde erzählt? „Ich habe dich sagen hören...“

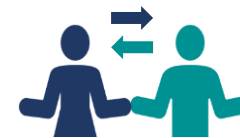
#### 3. Empathisch

– Welche Gefühle wurden transportiert? „Ich habe dabei gespürt/gefühl, dass...“

#### 4. Generativ/Schöpferisch

– Welche Kraft, Botschaft, Richtung, Bild kam uns entgegen? „Folgendes schwingt zwischen den Zeilen mit und kam mir in den Sinn...“

### Führungsrollen



**Coaching/  
Mentoring**

### Regelmäßige Austauschrunden





**Prof. Dr. Thomas Thiessen**

Konsortialleitung Mittelstand 4.0-  
Kompetenzzentrum Kommunikation

[thomas.thiessen@businessschool-berlin.de](mailto:thomas.thiessen@businessschool-berlin.de)



**Carolin Enke**

Projektmanagerin Mittelstand 4.0-  
Kompetenzzentrum Kommunikation

[carolin.enke@businessschool-berlin.de](mailto:carolin.enke@businessschool-berlin.de)