

## VOR DEN VORHANG: Josef Tichy



Foto: © IBG

► Als Brandschutzbeauftragter und Fachkraft für Arbeitssicherheit ist Josef Tichy seit 1999 bei IBG tätig und unterstützt sowohl ArbeitsmedizinerInnen als auch andere ExpertInnen bei Begehungen und Beratungen.

Seit 2002 engagiert er sich als Leiter des Bereichs Sicherheitstechnik erfolgreich für KundInnen aus den unterschiedlichsten den Branchen, die seine langjährige Erfahrung und den Enthusiasmus für sein Fachgebiet sehr schätzen.

Besonders wichtig ist Josef Tichy, dass seine KundInnen nicht nur die optimale Beratung erhalten, um den gesetzlichen Anforderungen zu entsprechen, sondern auch die MitarbeiterInnen von seiner Betreuung profitieren und im Bereich der Arbeitssicherheit entsprechend

sensibilisiert werden, um das Bewusstsein für einen sicheren Umgang mit und in der Arbeit zu erhöhen.

Die Weiterentwicklung der gesetzlich vorgeschriebenen Unterlagen und Dokumentation für den KundInnen sind ihm ein weiteres zentrales Anliegen. Schulungen zu den Themen Brandschutz, die Ausbildung von Sicherheitsvertrauenspersonen und Projekte im Rahmen eines „Grünen Büros“ sind Schwerpunkte seiner Betreuungstätigkeit.

Josef Tichy ist zudem bemüht, bereits jungen Menschen entsprechendes Wissen zu vermitteln und ein Grundverständnis aufzubauen. So hält er Kurse für Volksschulkinder zu den Themen Sicherheit im Alltag, Brandschutz und Erste Hilfe. Bisher wurden schon zirka 1.500 Kinder ausgebildet.

## Führungsentwicklungsprogramm Gesunde Führung

Wien. Unternehmen sind in einem sich permanent verändernden Marktumfeld ständig gefordert immer schneller, effizienter und leistungsfähiger zu werden. Versucht man dieses vor allem durch eine stetige Erhöhung des Zeit- und Leistungsdrucks auf Führungskräfte und MitarbeiterInnen zu erreichen, führt dies häufig zu stress- und arbeitsbedingten Erkrankungen. Fallen dadurch Leistungsträger krankheitsbedingt aus, ist dies nicht nur für die Betroffenen selbst ein Problem, sondern auch für das Unternehmen.

Um dem entgegenzuwirken hat IBG in Zusammenarbeit mit GFP (Gesellschaft für Personalentwicklung) ein Programm erarbeitet, das Führungskräfte die Möglichkeit bietet sämtliche Fähigkeiten des Gesunden Führens zu erlernen, um fit für eine gesunde Führungspraxis zu werden.

Die Inhalte gliedern sich in vier Module und beinhalten Themen wie die Grundlagen zu

gesunder Führung für Leistung und Gesundheit („Sich der Herausforderung stellen“), Umgang mit Überbelastung und Krankheit („Der Mensch ist keine Maschine“), Gesunde MitarbeiterInnenführung im Alltag für Leistung, Erfolgserlebnisse und Gesundheit („Tools und Methoden für den Führungsalltag“) sowie Praktische Psychologie für Führungskräfte und gesunde Lebensführung („Nachhaltige Effekte erreichen“).

Anschließend werden im Rahmen eines Abschlussgesprächs die theoretischen Inhalte und die praktische Umsetzung in der Abteilung reflektiert.

Die BeraterInnen Regina Nicham und Victor W. Gotwald stehen den TeilnehmerInnen auf dem Weg zur „Gesunden Führungskraft“ begleitend und unterstützend zur Seite. Das nächste Modul startet am 30.9./1.10.2013.

**Sichern Sie sich Ihre Teilnahme und kontaktieren Sie uns unter [vertrieb@ibg.co.at](mailto:vertrieb@ibg.co.at)**

## Regelmäßiges Üben reduziert Stress

# Achtsam im Hier und Jetzt

Wer kennt das nicht, während des Frühstücks denken wir schon an das erste Meeting, während des Meetings an die vielen E-Mails und während eines Gesprächs mit dem Kollegen, formulieren wir schon die Antwort auf dessen Fragen bevor er noch den ersten Satz gesprochen hat. Die meisten von uns leben permanent in der Vergangenheit oder Zukunft, aber selten dort, wo sie sich gerade befinden, nämlich in der Gegenwart.

Das hat entscheidende Auswirkungen auf die Gesundheit und die Arbeitsleistung, denn wer andauernd in der Zukunft ist, vergleicht unweigerlich mit dem, was er in der Gegenwart noch nicht erledigt hat. Das erzeugt Stress. Doch wie schafft man es wieder im Hier und Jetzt anzukommen? Mit Achtsamkeit.

In den letzten 15 Jahren hat das Interesse an Themen wie Achtsamkeit und Meditation sowohl in der Wissenschaft als auch der Öffentlichkeit zugenommen. Eine Fülle von Techniken werden unter dem Sammelbegriff der Achtsamkeit zusammengefasst, darunter unterschiedliche Formen der Meditation, Yoga oder Qi-Gong. Dennoch braucht es nicht unbedingt ein Seminar oder einen Aufenthalt im Kloster, um die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Schon kleine aber regelmäßige Übungen im Alltag wirken. Achtsam zu sein bedeutet, seine Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments zu lenken sowie diese in einer offenen, nicht-wertenden und neugierigen Haltung wahr- und anzunehmen. Versuchen Sie jeden Tag Ihre Achtsamkeit zu trainieren – Sie werden überrascht sein über das Ergebnis.

### Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

- Nutzen Sie z.B. eine kurze Arbeitspause und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihren Atem. Beobachten Sie dabei, wie sich der Luftzug z.B. an der Nasenspitze anfühlt oder wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Wenn Sie merken, dass Sie mit den Gedanken wandern, kehren Sie wieder zur Beobachtung des Atems zurück.
- Essen Sie z.B. einen Apfel oder ein Stück Schokolade und nehmen Sie ganz bewusst wahr, was Sie schmecken.



Foto: © scahr - Fotolia.com

- Machen Sie ein paar Dehnübungen und spüren Sie der Bewegung nach.
- Gehen Sie z.B. auf dem Weg in den Pausenraum ganz bewusst und langsam, nehmen Sie jeden einzelnen Schritt wahr: wie setzt meine Fußsohle auf dem Boden auf, wie bewegt sich mein Bein...

Mit diesen einfachen Übungen ist es möglich den momentanen Stresslevel effektiv zu senken. Untersuchungen zeigen, dass sich Achtsamkeit nicht nur positiv auf die psychische Gesundheit, sondern auch auf die körperliche und geistige Fitness auswirkt. Besonders im hektischen Berufsalltag macht sich eine achtsame Haltung und die Übung der Achtsamkeit bezahlt, da man dadurch lernt konzentrierter zu arbeiten, sich nicht von störenden Gefühlen ablenken lässt und damit

auch die Kommunikation verbessert. Denn wer sich selbst wahr- und annimmt, schafft dies eher auch bei anderen. Wem es gelingt, eine achtsame Haltung zu entwickeln, dem wird es möglich sein, zu erkennen, dass unser Erleben, unsere Gedanken und unser Verhalten fast immer von unseren Bewertungen gesteuert werden. Wer lernt durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen Eindrücke, Gefühle und Empfindungen erst einmal nur zu beobachten ohne auf sie zu reagieren, der/die wird es auch schaffen, die Flut von E-Mails, die Forderungen des Chefs oder die Deadline für das nächste Projekt ohne Bewertung zu sehen und sich dann Schritt für Schritt der Herausforderung stellen.

## NEWS

### 10 JAHRE TMC

Als langjähriger Kooperationspartner und Mitglied im Fachverband der Ingenieurbüros unterstützt Martin Hulak und Stefan Mader mit ihrem sicherheitstechnischen Zentrum TMC (Technik Management Chemie) IBG seit nunmehr zehn Jahren bei unterschiedlichsten Kundenaufträgen im Bereich der Arbeitssicherheit, Emissionstechnik und Aufbau von Managementsystemen – vor allem in Tirol und West-Österreich. Im Namen des gesamten IBG Teams gratulieren wir TMC herzlich zum 10-jährigen Bestehen und freuen uns auf weitere spannende und gemeinsame Herausforderungen.

### TU WIEN

Seit Anfang 2012 führt das IBG Arbeitsmedizinische Zentrum der TU Wien unter Leitung von Elena Dohnal im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen zusätzlich Anamnesen der Arbeitssituation durch. Ziel ist es Zusammenhänge zwischen dem Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen und der Arbeitssituation zu beobachten und im Befundgespräch anzusprechen. Die Ergebnisse der Anamnese fließen in die persönliche Beratung der MitarbeiterInnen ein und können bei Bedarf in der arbeitspsychologischen Sprechstunde vertiefend besprochen werden. Bislang wurde dieses optionale Angebot von allen TeilnehmerInnen an der Vorsorgeuntersuchung wahrgenommen. Mit diesem innovativen Case-Management Ansatz unterstreicht die TU Wien einmal mehr den hohen Stellenwert betrieblicher Gesundheitsförderung an dieser Universität. Frau Vizerektorin Steiger zeigte sich sehr zufrieden über den Erfolg dieses Programmes und möchte die betriebliche Gesundheitsförderung an der TU weiter verbessern.

### IMPRESSUM:

Herausgeber: IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH, 1070 Wien, Mariahilfer Str. 50/14, Tel. +43 1 5243751-0, Fax: +43 1 5243751-22, Mail: [office@ibg.co.at](mailto:office@ibg.co.at); Grafik, Text & Redaktion: Sabine Litschka; Druck: remaprint; PDF-Version der Zeitung zum Download unter: [www.ibg.co.at](http://www.ibg.co.at)