

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
September 2021



***** EILMELDUNG:** Kostenfreie Massagewochen im Carus Vital**bis
30.09.2021 verlängert ***

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Hoch hinaus und fit durch den Herbst

Im Herbst ist der Körper im Vergleich mit anderen Jahreszeiten stärker gefordert. Erreger haben leichtes Spiel, die Menschen sind schnell erkältet – so haben Immunologen nachgewiesen, dass die Schleimhautzellen in der Nase schon bei einem Temperatursturz von vier Grad Erkältungsviren schlechter abwehren können.

In einem Vortrag von Frau Dr. Anke Görgner holen Sie sich noch weitere **Tipps für Ihre Gesundheit in der Erkältungszeit.**

| Gesundheitszentrum Carus Vital, Haus 16
Mittwoch, 22.09.2021 von 16.30 – 18.00 Uhr



Für all diejenigen, die den Herbst aktiv und an der frischen Luft verbringen möchten, geht es mit uns in den idyllisch gelegenen Hochseilgarten Moritzburg. Es erwarten Sie kleine und große Herausforderungen, bei denen Sie Ihre Geschicklichkeit in 3 Metern, 5 Metern oder 10 Metern unter Beweis stellen können.

| Hochseilgarten Moritzburg
Kalkreuther Straße 1b; 01468 Moritzburg
Samstag, 02.10.2021 um 10.00 Uhr
Beitrag 23€

Alle Angebote aus unserem Veranstaltungskalender können losgelöst von der vertraglichen Nutzung des Gesundheitszentrums Carus Vital von allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden genutzt werden.

BERUF & FAMILIE

Neue Elterngeldregelungen

Für alle Eltern von Kindern, die ab dem **01.09.2021** geboren werden, gibt es zahlreiche Verbesserungen im Elterngeld.



| **Erweiterte Teilzeittätigkeit**

Die zulässige Arbeitszeit während des Elterngeldbezugs und der Elternzeit wird auf 32 Wochenstunden angehoben.

| **Partnerschaftsbonus**

Der Partnerschaftsbonus, der die parallele Teilzeit beider Eltern unterstützt, kann künftig mit 24 bis 32 Wochenstunden bezogen werden

| **Elterngeldbezugsdauer**

Der Bezug von Elterngeld im Fall von Frühgeburten wird verlängert, um in dieser herausfordernden Situation mehr Zeit fürs Kind zu haben. Bis zu vier zusätzliche Monate Basiselterngeld sind möglich, abhängig vom Geburtstermin.

| **Vereinfachungen**

Während des Elterngeldbezugs mit Teilzeit sind nur im Ausnahmefall nachträglich Nachweise über die Arbeitszeit zu erbringen. Es wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass die im Antrag angegebenen Arbeitsstunden nicht überschritten werden. Bei Änderungen im Bezug des Partnerschaftsbonus muss nicht mehr der komplette Bonus zurückgezahlt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie im Familienbüro ☎ 458 18690 / ✉ familienbuero@ukdd.de und unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/elterngeld-verbesserungen-gesetz-aenderung-160558>

GESUNDHEIT

Wie kann ich meine Resilienz fördern?

Ziele und Visionen → eigene Zukunft planen

In Ausgabe [08.2021](#) haben wir geschrieben, dass man sich erlauben soll, „zunächst auch das scheinbar Unmögliche zu denken“. So ähnlich ist es auch bei diesem Meilenstein auf dem Weg zu mehr Resilienz. Wir brauchen zunächst eine Vorstellung davon, wie die Zukunft aussehen soll. Die „Idee einer erwünschten Zukunft wird als Vision bezeichnet. Eine Vision zu haben, zu wissen was man will, ist dabei nicht eine Frage des Willens, sondern eine Frage der Phantasie und des Vorstellungsvermögens.“¹ Bei der Planung der eigenen Zukunft geht es also darum, dort anzukommen, wo man gern hin möchte. Diese müssen klar formuliert sein. Viele von Ihnen kennen wahrscheinlich bereits die SMART-Regel, welche wir auch in unserer Rubrik Bewegung & Ausgleich der Ausgabe [01.2021](#) vorgestellt haben (Spezifisch-Messbar-Attraktiv-Realistisch-Terminiert).

Wichtig ist, sich zwar einerseits konkrete Ziele zu setzen, andererseits aber auch so, dass sie tatsächlich erreichbar sind. Was möglich und schaffbar ist, entscheiden nur Sie. Denn für jede*n von uns ist ein anderes Pensum realistisch. Und auch Rückschläge sind normal. Ebenfalls wichtig ist, nicht irgendein Ziel für sich zu definieren, sondern eines, das Sie selbst als sinnstiftend empfinden. Das hilft, dran zu bleiben, weil einem immer wieder klar wird, wozu es gut ist und was sich damit anders gestaltet/ verbessert.

Vertikale Selbsttransparenz	
<ul style="list-style-type: none"> • explizite Religiosität • Spiritualität 	
Horizontale Selbsttransparenz	Ordnung
<ul style="list-style-type: none"> • Naturverbundenheit • soziales Engagement • Selbsterkenntnis • Gesundheit • Generativität 	<ul style="list-style-type: none"> • Moral • Vernunft • Bodenständigkeit • Tradition
Selbstverwirklichung	Wir- und Wohlgefühl
<ul style="list-style-type: none"> • Herausforderung • Individualismus • Macht • Kreativität • Wissen • Freiheit • Leistung • Entwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaft • Spaß • Wellness • Liebe • bewusstes Erleben • Fürsorge • Harmonie

Die 26 Quellen des Lebensinns (Schnell, 2016)

Ullmann (2020) verweist auf die 26 Sinnquellen von Schnell (2016). Die Psychologin Schnell weist jedoch auch darauf hin, dass Menschen, die sehr stark nach der Sinnhaftigkeit in ihrem beruflichen Wirken suchen, auch leichter frustriert sein können, wenn die Rahmenbedingungen jene gewünschten Möglichkeiten zum Erleben der Sinnhaftigkeit nur bedingt hergeben. Hier müsse vor allem auf private Quellen für das Sinnempfinden zurückgegriffen werden. Weiterhin stellt Ullmann eine Übung bereit, die dabei helfen kann, für sich Ziele klarer zu formulieren und zu visualisieren. Zeichnen Sie dazu wie nachstehend ein Quadrat auf ein Blatt Papier oder Tablet:



Die vier Lebensbereiche zur Zukunftsplanung

1. Listen Sie nun auf, wie viel Zeit Sie aktuell durchschnittlich in einer typischen Woche (168 h) oder einem typischen Monat (ca. 732 h), in welchem Quadranten verbringen. Beachten Sie, dass Sie idealerweise pro Tag 7,5 h schlafen sollten (vgl. Kap. 4.9.2). Das ergibt pro Woche schon mal 52,5 h bzw. im Monat 225,75 h.
2. Betrachten Sie sich das Ergebnis: ist es das was Sie wollen? Was fehlt ggf.?
3. Mit welchen Sinnquellen (vgl. Kap. 3.7) möchten Sie die jeweiligen Quadranten „anreichern“? Notieren Sie sich das vielleicht in der Vier-Felder-Matrix.
4. Ergibt sich daraus für Sie eine **Vision** als klares Bild eines erwünschten Ergebnisses?
5. Können Sie dieses klare Bild einer anderen Person in maximal 100 Sekunden vermitteln, so dass Sie als Reaktion „Verstehen“ und „Interesse“ erhalten?
6. Leiten Sie nun **konkrete Ziele** ab: „Bis in drei Monaten möchte ich die Zahl der verbrachten Stunden aus Quadrant <...> in Quadrant <...> verschoben haben und dadurch mehr von <...> getan haben. Dazu werde ich jetzt folgende **Maßnahmen** umsetzen/ in die Wege leiten: <...>.“

Aus Ullmann, M. (2020), S. 58.

Überprüfen Sie alle paar Jahre, ob diese Ziele noch immer realistisch sind, denn mit der persönlichen Reifung können diese sich auch verändern und müssen dann ggf. angepasst werden.

¹ Ullmann, M. (2020): *Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle*. 2. Auflage. (S. 35-38, 57-59). Bookboon.