## im Dialog



Motivation –
Alles eine Frage der richtigen!

Was motiviert Redner:innen – Betrachtungen eines Rhetorikers

Was motiviert Teilnehmer:innen – Empfehlungen von Veranstaltungsprofis

Papierlose Prissent-Veranstaltung Papierlose Prissent-Veranstaltung DITORIAL MELDUNGEN

### Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist Motivation, die uns morgens aus dem Bett aufstehen und unseren Tätigkeiten nachgehen lässt. Dabei kann sie entweder aus uns selbst heraus kommen oder von externen Notwendigkeiten bestimmt sein. Und manchmal kann sie fehlen.

In dieser Ausgabe im Dialog schauen wir uns dieses wichtige Thema genauer an. Wir beschäftigen uns u.a. damit, warum Motivation schon in der Vorbereitung einen entscheidenden Einfluss auf das Gelingen einer Veranstaltung hat, wie die SDMED das Auditorium auch in digitalen Veranstaltungen aktiv einbezieht und zum Mitmachen motiviert und wie Sie selbst sich z.B. im Home-Office motivieren können.

Ferner möchten wir Ihnen im Kontext Nachhaltigkeit unsere guten Erfahrungen mit einem Konzept zur papierlosen Präsenz-Veranstaltung vorstellen.

Ich wünsche Ihnen Kurzweil bei der Lektüre, eine besinnliche Adventszeit und einen angenehmen Ausklang des Jahres.

Ihr Peter Lasthaus, Vorstand

### Gesundheits-/Fitnesstrend Biohacking

Allgemein bezeichnet Biohacking einen biologischen, chemischen oder technischen Eingriff in Organismen mit dem Ziel der Veränderung und Verbesserung. In den letzten Jahren hat sich Biohacking als Fitnesstrend zur Selbstoptimierung mehr und mehr durchgesetzt. Auf Social-Media-Plattformen geben Influencer:innen das sogar als Beruf an. Entwickelt hat sich Biohacking letztlich aus dem Trend zur Selbstvermessung, bei der diverse Apps und Tracker-Methoden genutzt werden, um anhand von Werten wie Blutdruck, Puls oder Schlafqualität zu verstehen, was genau im eigenen Körper passiert – und wie sich etwa Veränderungen im Schlaf-, Ernährungs- oder Bewegungsverhalten auswirken.

"Biohacking ist letztendlich nichts anderes, als Stimulanzen oder Reize für das biologische System und den Stoffwechsel zu schaffen", erklärt der Sportmediziner Wilhelm Bloch von der Universität Köln. Das Verändern durch eben solche Optimierungsschritte soll dafür sorgen, dem eigenen Körper wirklich Gutes zu tun. Ob man dabei so weit gehen sollte wie der amerikanische Wissenschaftler Jisiah Zayner, ist fraglich. Er wendet sogenannte CRISPR/ Cas-Systeme an, die es ermöglichen, einzelne Bausteine der DNA gezielt zu entfernen oder zu modifizieren. Was alle Fans des Biohackings aber eint, ist der Drang, sich auszuprobieren und selbstwirksam zu erleben.

Quelle: Onmeda.de, Funke Digital GmbH

### Schöne Beine, längeres Leben?

Lange Zeit galten chronische Venenleiden wie Krampfadern eher als ästhetisches Problem. Forschende der Gutenberg Universitätsklinik Mainz gewinnen neue Erkenntnisse, dass chronische Venenschwächen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einer höheren Sterblichkeit einhergehen. Die in der Fachzeitschrift "European Heart Journal" veröffentlichten Ergebnisse der Mainzer Studie legen

nahe, dass eine chronische Veneninsuffizienz (CVI) zukünftig als Vorhersagekriterium für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen genutzt werden kann.

Quelle und weitere Info: www.gutenberg-gesundheitsstudie.de

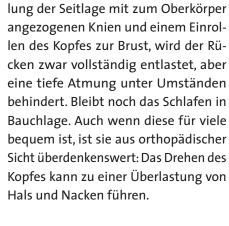


### Welche Schlafposition ist gesund – Bauch, Rücken, Seite?

Jeder Mensch bevorzugt eine andere Schlafposition und bei einer Position bleibt es in der Regel auch nicht. Rund 30- bis 60-mal wechseln wir die Schlafposition pro Nacht. Doch nicht jede Schlafposition ist gesund und gut für den Rücken. Die gesündeste Schlafposition – zumindest aus orthopädischer Sicht – ist die Rückenlage. Bei ihr werden Nacken und Rücken am stärksten entlastet. Vor allem Menschen, die mit Verspannungen zu kämpfen haben, sollten auf dem Rücken schlafen. Wer allerdings schnarcht, sollte darauf verzichten. Es kann zu Atemaussetzern kommen.

In Seitlage lässt sich das Schnarchen deutlich reduzieren. Aber es kommt zu einer leichten Stauchung der Wirbelsäu-

le, was wiederum Hüft- und Rückenschmerzen verursachen kann.



In der Embryonallage, als Abwand-

Fazit: Eine wirklich optimale Schlafposition scheint es nicht zu geben. Vielleicht ist diese Tatsache aber auch der Grund fürs häufige Wechseln.



Demenz ist für viele junge Menschen schon jetzt ein wichtiges Thema, weil Familienangehörige betroffen sind. Sie wissen aus eigener Erfahrung, was die Pflege eines Demenzkranken bedeutet. In der Studie "Zukunft Gesundheit 2021" der vivida bkk und der Stiftung "Die Gesundarbeiter" wurden 1.058 Bundesbürger:innen zwischen 14 und 34 Jahren zum Thema Demenz befragt. Knapp 70 Prozent von ihnen fürchten nicht nur, dass die eigenen Eltern und Großeltern an Demenz erkranken, sie haben bereits Bedenken, dass es sie später selbst treffen könnte.

Rund 1,6 Millionen Demenzerkrankte leben derzeit in Deutschland. Jedes Jahr wird am Welt-Alzheimertag (21. September) auf ihre Situation und die ihrer Familien hingewiesen.

Studie und Quelle: www.vividabkk.de



### Netzwerk ineffizient – warum uns im Alter Wörter schlechter ...

Mit dem Älterwerden fällt es oft zunehmend schwer, im entscheidenden Moment die richtigen Wörter parat zu haben – und das, obwohl unser Wortschatz im Laufe des Lebens kontinuierlich anwächst. Bislang war unklar, woran das liegt. Forscher:innen des Max-Planck-Instituts für Kognitionsund Neurowissenschaften und der Universität Leipzig haben nun herausgefunden: Es sind die Netzwerke im Gehirn, die ihre Kommunikation im Laufe der Zeit verändern. Das macht sie ineffizienter.

Im Rahmen der Studie wurde eine Gruppe von jüngeren Personen zwischen 20 und 35 Jahren mit einer älteren zwischen 60 und 70 Jahren verglichen. Beide Gruppen sollten im MRT- Scanner Wörter nennen, die zu bestimmten Kategorien gehören, darunter Tiere, Metalle oder Fahrzeuge. Dabei wurde deutlich: Beide Altersgruppen waren zwar gut darin, Begriffe zu finden, die Jüngeren waren jedoch etwas schneller. Der Grund dafür könnte in den unterschiedlichen Hirnaktivitäten liegen: Bei den Jüngeren waren nicht nur die Sprachareale selbst aktiver, sondern auch der Austausch

unter weiteren beteiligten Netzwerken war intensiver. Warum sich diese Aktivitätsmuster mit dem Alter verschieben, ist bislang nicht vollständig geklärt.

Quelle und Studie: www.academic.oup.com "Age-Dependent Contribution of Domain-General Networks to Semantic Cognition"



Was motiviert einen Menschen, etwas zu tun oder eben nicht? Wie motiviert die SDMED das Auditorium, in Interaktion zu treten? Und was motiviert Sie, diesen Artikel zu lesen? Wahrscheinlich ist es Interesse am Thema. Vielleicht hoffen Sie auch darauf, zusätzlich konkrete Handlungshinweise für sich persönlich oder für Ihren beruflichen Alltag zu erhalten.

In der Wirtschaftspsychologie wird Motivation als Energiequelle beschrieben, die uns antreibt, bestimmte Ziele zu erreichen. Je sinnvoller und nützlicher eine Handlung für das Erreichen dieser Ziele erscheint, desto größer die Motivation. Bereitet darüber hinaus die Tätigkeit selbst Freude oder macht sie Ihnen Spaß, so spricht man von intrinsischer Motivation, die auch als aus sich selbst heraus entstehende Motivation bezeichnet wird (siehe Kasten auf Seite 5).

Ihr gegenüber steht die sogenannte extrinsische Motivation. Sie wird in der Regel durch das Umfeld, Vorgaben von außen oder zu erfüllende Notwendigkeiten bestimmt. Jede Arbeit oder Aufgabe enthält Aspekte, die zu erledigen sind, um das Ziel zu erreichen, die aber nicht unbedingt immer Freude bereiten.

Was bedeutet das für die Arbeit der System Dialog Med.? Welche Rolle spielt Motivation in dialogorientierter Kommunikation? Gibt es in den unterschiedlichen Formaten Präsenz-, Digital- und Hybrid-Veranstaltung auch Unterschiede in der Motivation – für Teilnehmer:innen, Referent:innen oder Moderator:innen?

Motivation ist einer der Schlüsselfaktoren in der Dialogkommunikation. Und die beginnt nicht erst in der Veranstaltung selbst. Bereits im Vorfeld gilt es, genügend Teilnehmer:innen zu motivieren und zur Anmeldung zu bewegen. Auch noch so interessante Inhalte dürften die Zielgruppe wenig nachhaltig erreichen, wenn die eingesetzte Technik nur bedingt geeignet und Referent:innen wenig inspirierend sind.

Was also bedeutet Motivation für SDMED im Kontext von Veranstaltungen?

#### ▲ 1. Zieldefinition

Am Anfang steht immer die Definition des Ziels. Was soll mit der Veranstaltung erreicht und welche Zielgruppe soll angesprochen werden? Daraus lässt sich die Motivation ableiten, sprich: Welchen Nutzen haben die Teilnehmer:innen und welche Informationen sind für sie relevant? Ist das zu vermittelnde Wissen eher Mittel zum Zweck oder bietet es auch einen persönlichen Mehrwert? Was so logisch und nachvollziehbar klingt, ist keinesfalls selbstverständlich.

Oft werden Inhalte zu stark aus dem Blickwinkel des Senders betrachtet. Um das zu vermeiden, hilft unter anderem kritisches Hinterfragen und Empathie für den Alltag der Teilnehmenden.

Aus der Zieldefinition und den zu vermittelnden Inhalten lässt sich sehr schnell ableiten, welches Veranstaltungsformat oder welche Kombination an Formaten infrage kommt. Auch hier immer geleitet von der Frage nach der Motivation: Was motiviert Menschen, an einer Präsenz- oder einer Digitalveranstaltung teilzunehmen?

Hybrid-Veranstaltungen bilden hier eine Besonderheit, weil letztlich zwei gegensätzliche Motivationslagen zu bedienen sind. Die einen schätzen den persönlichen, interessierten und vertiefenden Austausch, die anderen ziehen es vor, kurze und knappe Informationen ohne Austausch und ohne Reisezeiten nach Hause geliefert zu kommen. Es ist sehr genau abzuwägen, ob und wie man beiden Gruppen gerecht werden kann.

#### ▲ 2. Aufmerksamkeit erzeugen

Im zweiten Schritt sind Aufmerksamkeit und Interesse der Zielgruppe an der Veranstaltung zu wecken. In der Vielzahl des kaum noch überschaubaren Angebots von Veranstaltungen eine Herausforderung an sich. Interessante, relevante Inhalte und namhafte Referent:innen bilden die selbstverständliche Basis. Für die Mitarbeiter:innen der SDMED ist es eine besondere Motivation, stets eine Agenda so zu gestalten, dass sie Spannung, Kurzweil und hohen persönlichen Nutzen nicht nur verspricht, sondern auch einlöst. Entsprechend sollte auch die Einladung so individualisiert wie möglich sein.

#### ▲ 3. Aufmerksamkeit hochhalten

Einladungen erfolgen in der Regel mit einem gewissen zeitlichen Vorlauf. Konnte die Begeisterung im ersten Schritt geweckt werden und erfolgte eine Zusage zur Teilnahme, sollte die Aufmerksamkeit zwischen Einladung und Veranstaltung am Köcheln gehalten werden. Für die richtige

### Quellen der Motivation

#### Intrinsisch

Kommt aus uns selbst durch positive Gefühle bei der Tätigkeit

Interesse: Lust, Spaß, Freude, Vergnügen Sinnhaftigkeit Eigene Werte

> Ist fokussiert auf: die Tätigkeit selbst

Langfristig + kontinuierlich, weil: "Arbeit an sich macht Spaß" "Hat für einen selbst Wert"

#### **Extrinsisch**

Entsteht aus äußeren Faktoren durch Streben nach Belohnung

Sozialer Status: Zugehörigkeit + Anerkennung Macht + Reichtum

Vermeidung negativer Konsequenzen

Rein fokussiert auf: das Ergebnis allein

Kurzfristig + hoch motivierend, weil: "Anforderungen des Umfeldes/Teams" "Beitrag zum gemeinsamen Ziel"



Temperatur sind hier die Art der Reminder wie auch deren Timing wichtig.

#### ▲ 4. Motivation zur Interaktion

Völlig unabhängig von der generellen Entwicklung der Veranstaltungsformate (Präsenz-, Digital-, Hybrid-) ist die Interaktion – also die aktive Einbeziehung des Auditoriums – ein wesentlicher Faktor für den Erfolg einer Veranstaltung. Es gibt sie zwar immer noch, die klassischen Frontalvorträge, aber moderne Wissensvermittlung sorgt nicht nur für eine hohe Qualität und Ausgewogenheit der Inhalte, sondern auch für eine Einbeziehung der Teilnehmenden, etwa durch eine gemeinsame Erarbeitung der Inhalte. Was motiviert das Publikum, sich in Diskussionen und Diskursen einzubringen?

Zum einen muss die Atmosphäre stimmen. Alle Teilnehmer:innen sollten mühelos hören und sehen können. Dies gilt insbesondere für Digital- und Hybridveranstaltungen. Die Dramaturgie sollte einen Spannungsbogen haben, durch den selbst komplexe Inhalte mit Leichtigkeit vermittelt werden.

System Dialog Med. beschäftigt sich seit vielen Jahren mit modernen Lernmethoden und Edutainment, bei dem sich alles um eine unterhaltsame und mitreißende Wissensvermittlung

#### Was motiviert Redner:innen – Betrachtungen eines Rhetorikers

Was treibt Redner:innen an? Grundsätzlich wollen sie ihr Publikum überzeugen. Aus diesem Grund wird die Rhetorik als "ars persuadendi", als "Kunst des Überzeugens", definiert.

Auch in einem wissenschaftlichen Kontext geht es den Redner:innen nicht um reine Informationsvermittlung. Wovon wollen sie überzeugen? Von einer Idee, einem Produkt, der Relevanz eines bestimmten Forschungsgebietes oder einer bestimmten Behandlungsmethode. Nicht zuletzt wollen sie, möglichst gleich zu Beginn des Vortrags, ihr Gegenüber auch von der eigenen Person überzeugen. Nimmt das Publikum die Redner:innen als sympathisch und moralisch integer wahr, schlägt es sich leichter auf ihre Seite. Diese persönliche Dimension sollte die inhaltliche auf subtile Art untermauern, nicht aber überlagern.



dreht.

Interessant mit Blick auf die Motivation ist vor allem die Frage, warum Redner:innen ihr Publikum überzeugen wollen. In diesem Zusammenhang zeigt sich eine oftmals vergessene Beziehung zwischen Rhetorik und Ethik, denn gute Redner:innen müssen stets das Gemeinwohl im Blick haben, selbst

wenn es sich um ein fachspezifisches Thema handelt.

Der Begriff "Gemeinwohl" kann dabei, je nach kommunikativem Kontext, eng oder weit gefasst, etwa als Wohl von Patient:innen verstanden werden, wenn Ärzt:innen im direkten Gespräch eine Behandlungsmethode vorschlagen, oder als Wohl des Staates, wenn es um medizinische Erkenntnisse geht, die letztlich uns alle betreffen. Erst durch den Blick aufs Gemeinwohl entspricht die Rede den Kriterien einer weiteren Definition der Rhetorik als "ars bene dicendi", als "Kunst des guten Sprechens", wobei "gut" hier im ethisch-moralischen Sinne aufzufassen ist. Vor Beginn einer jeden Kommunikation, auch einer wissenschaftlichen, sollte ich mir als Redner:in über meine Motivation bezüglich des Wovon und des Warum im Klaren sein.

### Involvement – mitmachen statt nur dabei sein

Inhalte spannend aufbereiten und zu vermitteln und dabei Teilnehmer:innen mitzunehmen, ist das Ziel einer jeden Fortbildung.

Nur zuhören kann schnell langweilig werden. Daher benötigt es ein abwechslungsreiches Veranstaltungsformat, das Teilnehmende aktiv einbezieht. Dies kann nur gelingen, wenn man die Motivation seiner Gäste kennt und berücksichtigt. Neben der fachlichen Fortbildung steht der Wunsch nach dem persönlichen Austausch unter Kolleg:innen meist ganz oben auf der Wunschliste. Planen Sie dazu im Ablauf ausreichende Gelegenheiten ein. Kleingruppen sowie interaktive Elemente in der Veranstaltungsdramaturgie fördern den fachlichen Dialog und Pausen bieten Raum für das persönliche Netzwerken.

Doch wie kann es gelingen, auch in Online-Fortbildungen Teilnehmer:innen zu aktivieren und den Austausch zu



fördern? Die Online-Kommunikation ist weniger direkt und die Einbindung der Teilnehmenden daher noch wichtiger. Mit ausschließlich frontalen Eventformaten verliert man die Aufmerksamkeit schnell. Moderne Interaktionstools bieten hier eine effektive Lösung. Neben der Nachrich-

tenfunktion sind Live-Umfragen, Abstimmungen und offene Fragen nur einige Methoden, mit denen wir auch online die Diskussion anregen sowie den Austausch fördern. Die Tools müssen einfach und intuitiv sowie ohne System- oder Browserwechsel genutzt werden können, um auf diesem Weg nicht doch noch Teilnehmer:innen zu verlieren. Interaktionen bieten einen Mehrwert für Teilnehmende und helfen, Botschaften zu verankern.

Eine besondere Situation ist die Hybrid-Veranstaltung. Hier gilt es, Teilnehmende vor Ort mit dem Online-Publikum in den Austausch zu bringen. Online-Tools und die Nutzung von mobilen Endgeräten, aber auch ein auf dieses Format zugeschnittenes Programm können hier zielführend sein.

### Der erste Eindruck zählt: die Einladung als Türöffner

Das Wichtigste ist für mich, dass das Programm die Interessen der Teilnehmenden trifft. Das gilt sowohl für Präsenz- als auch Digitalveranstaltungen.

Im Idealfall haben alle Teilnehmer:innen das Gefühl, die Veranstaltung sei speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Für die Einladungsunterlagen bedeutet das, möglichst spezifisch zu beschreiben, was die Teilnehmenden erwartet: Welche Referent:innen mit welchen besonderen Qualifikationen sind dabei? Gibt es eher Frontalvorträge oder die Möglichkeiten, sich interaktiv zu beteiligen? Wie werden Workshops gestaltet? Wird die Veranstaltung zertifiziert? An welche Zielgruppe richtet sich die Einladung? Alles, was die Veranstaltung auszeichnet, ist hilfreich für die Entscheidung zur Teilnahme.



Herausfordernd wird es, wenn die Einladung nicht persönlich überbracht werden kann. Wie vermitteln, dass die Einladung auf das eigene Fortbildungsbedürfnis passt? Die Kunst ist, die richtigen Kanäle zu wählen, zu wissen, wo die Zielgruppe aktiv ist. Auch hier muss sich die Einladung

vom Konkurrenzumfeld des jeweiligen Kanals abheben, um wahrgenommen zu werden. Ist das Interesse erst einmal geweckt, sollte die Anmeldung einfach und intuitiv möglich sein. Gute Lösungen sind digitale Anmeldeplattformen, über die nicht nur die Registrierung erfolgt, sondern bereits thematisch Bezug zur Veranstaltung genommen wird. Um den Spannungsbogen vom Save the date bis zum Post-Event aufrecht zu halten, sind medialen Mitteln fast keine Grenzen gesetzt. Auch durch die Einbindung von Begrüßungs-Videos, Interviews mit Expert:innen etc. wird die Zeit bis zur Veranstaltung bereits zum aktiven Erlebnis.

### Papierlose Präsenz-Veranstaltung

#### Eine Präsenzveranstaltung komplett ohne Papier? Wie geht das?

Nachhaltigkeit ist für die SDMED nicht nur ein Schlagwort. Gemeinsam mit einem langjährigen Kunden hat die Agentur eine komplett papierlose Veranstaltung geplant und umgesetzt und ist damit der CO<sub>2</sub>-Neutralität wieder einen großen Schritt näher gekommen. Ziel war es, das Arbeiten vor Ort moderner zu gestalten und dabei die Vorzüge digitaler Möglichkeiten zu nutzen. Für die Teilnehmenden sollte es aber vor allem eine positive Veranstaltungserfahrung werden mit einem einfachen Anmeldeprozess, leichtem Zugang zu Veranstaltungs-Informationen, barrierefreier Rückmeldemöglichkeit und mit intuitiver Bedienbarkeit auch für wenig digital affine Gäste. Herzstück des Projekts war eine speziell für die Fortbildungs-Veranstaltung gestaltete Webseite, auf der alle wesentlichen Schnittstellen vereint wurden:

▲ schnelle Anmeldung mit Namen, Vornamen, EFN für die Veranstaltung

▲ organisatorische Informationen im Überblick

▲ inhaltliche Hintergrundinformationen zum Programm

▲ Möglichkeit der inhaltlichen Beteiligung bei der Veranstaltung über eine integrierte, leicht zu bedienende Interaktionsplattform

Mit dieser Webseite hatten die Gäste von der Anmeldung bis zur Zertifizierung (Lernerfolgskontrolle) eine zentrale Arbeitsfläche, die einfach zu handhaben war, übersichtlich gestaltet und die zur aktiven Beteiligung

Vor Ort wurden die Gäste vom SDMED-Team am Hospitality Desk empfangen. Über moderne Displays wurden hier alle Informationen rund um die Veranstaltung präsentiert. Über gut sichtbare QR-Codes hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit ihren eigenen Geräten tageweise zu registrieren und damit ihre Anwesenheit auch für die Ärztekammer zu dokumentieren.

Für den Fall, dass einzelne Gäste kein eigenes Endgerät nutzen wollten, bestand die Möglichkeit, veranstaltungseigene iPads zu leihen. Aber dieses Angebot musste nicht in Anspruch genommen werden, da alle problemlos und gerne ihre eigenen Geräte genutzt haben.

Letztlich war das Feedback von allen Beteiligten sehr positiv und die papierlose Präsenzveranstaltung wurde als gute neue und wertvolle Erfahrung bewertet. Zugegeben, für die Namenschilder hat es dann doch noch ein paar wenige Papierausdrucke gegeben. Aber auch hier arbeitet die SDMED bereits an Lösungen.



#### Auf welche Ausdrucke konnte verzichtet werden?

- Klassische Veranstaltungs-Post Anwesenheitsliste
- Zertifizierungsliste Liste für das Bundesland/Gesundheitsamt (COVID-19)
  - Agenden
     Feedbackbögen
     Fragenkarten
     Willkommensbriefe
- Reisekostenabrechnungen
   Ausschilderungen
   Tischpläne
- Mitarbeiterbriefings

#### Neue Mitarbeiter:innen

Dr. Felix Schmelzer verstärkt ab sofort das Team der System Dialog Med. als Projektleiter und Moderator und bringt durch seinen akademischen Hintergrund eine komplementäre Perspektive ins Spiel. Nachdem er in Münster Literaturwissenschaften studiert hatte, spezialisierte er sich zunehmend auf die Bereiche Rhetorik und Wissenschaftskommunikation. Diese Entwicklung lief



auf eine Dissertation hinaus, welche die rhetorische Vermittlung der mathematischen Wissenschaften thematisiert.

Mich motiviert, dass bei SD-MED erfolgreiche Kommunikation sowohl theoretisch reflektiert als auch praktisch umgesetzt wird, und das in einem Bereich, der spannend ist: dem Pharmamarkt.

Während seiner akademischen Karriere, im Laufe derer er an verschiedenen Universitäten forschte und lehrte (u.a. an der Université Sorbonne Nouvelle und der Universidad de Salamanca), pflegte er stets eine interdisziplinäre Betrachtungsweise und wirkte an Projekten mit, welche die starre Begrenzung zwischen Geistes- und Naturwissenschaften zu überwinden suchten. Darüber hinaus entwickelte er ein praxisorientiertes Studium der Rhetorik, das er viele Jahre geleitet hat.



Britta Bornemann absolvierte eine Berufsausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation und war 12 Jahre in einer Unternehmensberatung in Köln tätig.

Neben den kaufmännischen Arbeitsprozessen übernahm sie zusätzlich die Verantwortung des internen Veranstaltungsbereiches für Mitarbeiter- und Kundenveranstaltungen, Networking Events sowie Messeauftritte. Aufgrund des facettenreichen Aufgabenbereiches in der Veranstaltungsorganisation entschied Sie sich zu einer Weiterbildung zur Event Managerin (IHK), um ihre bereits erlangten Kompetenzen zu professionalisieren und zu erweitern.

Seit dem 1. November unterstützt Britta Bornemann als Assistenz die Projektleiter:innen im Veranstaltungsmanagement der SDMED.

Mich reizte es, die Arbeit in einer Full Service Agentur kennenzulernen. Der professionelle Auftritt der SDMED hat mich überzeugt und das kooperative Arbeiten im Team motiviert mich seit meinem Start jeden Tag aufs Neue.

#### Spende

Im Sommer gingen die Bilder von den Überflutungen aus NRW und Rheinland-Pfalz durch die Medien. Die Mitarbeiter:innen der SDMED waren sehr betroffen über die Schicksale der Menschen in den Hochwasser-Gebieten.

Es war klar, dass die SDMED helfen wird. Umgehend wurde als Direktmaßnahme eine Wasser-Lieferung durch einen Mitarbeiter in das Gebiet der Ahr gebracht, um die Menschen vor Ort mit dem Dringlichsten zu versorgen. Neben dieser und weitere Sachspenden wurde das Aktionsbündnis "Deutschland hilft" mit 7.500 Euro unterstützt, in der Hoffnung, dass damit ein weiterer Beitrag zur Soforthilfe geleistet werden konnte.



### Wie motiviert man sich im Home-Office?

#### Prokrastination, der Produktivitätskiller

Prokrastination, auch als Aufschieberitis bekannt, gilt als einer der größten Produktivitätskiller. Gegen sie anzukommen und sich selbst im Home-Office zu motivieren, ist nicht immer leicht.

Das Gehirn braucht etwa 15 Minuten, um sich in eine konzentrierte Tätigkeit "hineinzufinden". Summieren sich kurze Unterbrechungen auf, kann schnell ein halber Arbeitstag verloren gehen. Im Home-Office gibt es deutlich mehr Ablenkungsfaktoren, schließlich ist es leichter, kurz die Wäsche zu machen, wenn die eigene Waschmaschine in der Nähe ist. Außerdem fehlt das Korrektiv durch die Kolleg:innen und häufig ist auch der Arbeitsplatz im Home-Office alles andere als optimal.

Tipps für mehr Konzentration und Motivation im Home-Office gibt es viele. In erster Linie zielen sie darauf ab, die Ablenkungen und die Chance, ihnen nachzugeben, so gering wie möglich zu halten. Drei immens wichtige Tipps:

▲ 1. Achten Sie auf einen möglichst optimalen und ergonomischen Arbeits-

platz: eine Stuhl-Tisch-Kombination, an der Sie bequem sitzen können, ausreichend große Arbeitsfläche und eine technische Ausstattung, die Ihre Bedürfnisse abdeckt.

2. Kinder im Home-Office werden Sie stören. Dies völlig zu unterbinden, ist eine Illusion, die Sie Energie und eventuell den ganzen Arbeitstag kosten kann. Denn jede Unterbrechung kostet Sie etwa 15 Minuten (s.o.). Darum versuchen Sie lieber, regelmäßig feste Zeiten mit den Kindern zu vereinbaren. Arbeiten Sie zum Beispiel 45 Minuten und nehmen sich dann 15 Minuten nur für die Kinder. Selbst bei einer 30-30-Minuten-Verteilung haben Sie am Ende des Tages mehr geschafft, als wenn Sie einen sinnlosen Kampf kämpfen.

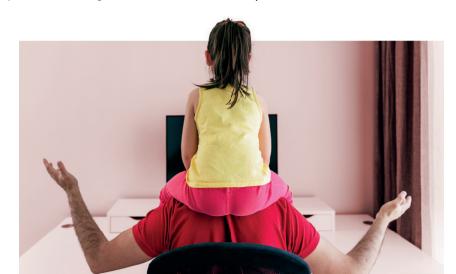
3. Zoom, Teams und Co können Sie auch zweckentfremden: Schalten Sie sich mit Kolleg:innen zu einem stummen(!) virtuellen Büro zusammen. Die "Anwesenheit" der anderen kann beim konzentrierten Arbeiten unterstützen. Die Co-Working-App "Focusmate" setzt sehr erfolgreich auf genau dieses Konzept.

#### **Motivator Schokolade?**

Ein "Bisschen" Motivation kann doch nicht schaden.

Aber was ist mit dem schlechten Gewissen nach dem ersten Bissen? Und hat Schokolade überhaupt etwas mit der vor Ihnen liegenden Aufgabe zu tun? Nein! Denn für die Arbeit motivieren Sie sich nicht mit Schokolade, sondern mit dem Gefühl der Sinnhaftigkeit des Tuns. Und dem Gedanken an das gute Gefühl, wenn Sie die Arbeit erledigt haben. Denken Sie beim Start doch gleich an das Ende. Und an das Stück Schokolade nach der Arbeit – wenn Sie es dann noch brauchen ...





#### Nacken verspannt?

### Tipps für Schulter und Nacken

Schulter- und Nackenschmerzen können auch durch Verspannungen im Kiefer ausgelöst werden. Insbesondere wenn wir in Stresssituationen die Zähne zusammenbeißen. Einfache Übungen können Abhilfe schaffen:



1. Im aufrechten Stand, die Arme links und rechts locker am Körper herunterbaumeln lassen.

2. Zuerst den Kiefer lockern, indem Sie die Lippen ganz schnell öffnen und schließen und dabei "babababa" sagen.

3. Dann Lockern der Schultermuskeln: Dazu die Schultern ausschütteln, indem Sie sie locker auf und ab bewegen, dann die Schulterblätter hinten zusammenziehen und für eine Weile halten, dabei weiteratmen. 4. Halten Sie dann einen Moment inne und lassen Sie dieses gute Gefühl kurz auf sich wirken. Nun setzen Sie die Schulterlockerungsübung fort, indem Sie Ihre beiden Arme in waagerechter Richtung vor dem Körper hin- und herschwingen (von links nach rechts und wieder zurück), Oberkörper mitdrehen.

# Innerer Schweinehund

Fällt die Motivation schwer, sich zum Beispiel zum Sport aufzuraffen, wird oft dem inneren Schweinehund, den es zu überwinden gilt, die Schuld daran gegeben. Aber was ist das eigentlich für ein Tier und woher kommt dieser Begriff?

Den Schweinehund gab es tatsächlich. So nannten im Mittelalter die Jäger ihren Hund, mit dem sie auf Wildschweinjagd gingen. Dies war nicht ungefährlich und so setzten die Jäger ihre sogenannten Sau- oder Schweinehunde ein, um Wildschweine so lange zu hetzen und zu verfolgen, bis diese müde und einfach zu erlegen waren. Leicht vorstellbar, wie zäh und ausdauernd diese Hunde waren, deutete sich das Wort Anfang des 19. Jahrhunderts zu einer Art Schimpfwort für Menschen um, die als zäh, bissig, stur und eigensinnig galten. Schließlich wurde der Schweinehund ins Innere verlagert als sinnbildliches Tier, das schwer zu überwinden ist. Zunächst überwiegend im Sportbereich eingesetzt, um mangelnde Disziplin zum Ausdruck zu bringen, wird der innere Schweinehund heute allgemein benutzt. wenn etwas nicht leicht ist und es Willenskraft zur Überwindung kostet.



"Wer nicht will, findet Gründe Wer will, Wege." Unbekannt



#### **IMPRESSUM**

Herausgeber:

System Dialog Med. AG, Köln

Verantwortlich für Inhalte: Peter Lasthaus, Vorstand

Redaktion dieser Ausgabe:

Peter Lasthaus Frauke Kleist

Simone Janssen

**Carmen Daniels** 

Datenschutzerklärung: www.sdmed.de/

datenschutzerklaerung

Gestaltung:

MedienDesign Martin Daniels

Foto-/Grafiknachweis:

Titel, S. 4, 6, 10, 12:

iStock.com/Kerrick

S. 2 li, 6 u, 7 o, 9:

Peter Kalawinski

S. 2 re:

iStock.com/PeopleImages

S. 3:

iStock.com/laflor

S. 5 li:

iStock.com/wildcat78

#### im Dialog

S. 5 re:

iStock.com/iMylu

S. 7 u:

**Martin Daniels** 

S. 8:

iStock.com/jat306

Montage Martin Daniels

S. 10 li:

iStock.com/RainStar

S. 11 li:

iStock.com/simarik

S. 11 re:

Dank an Pixabay-Autor 165106





Oberstraße 89-91 D-51149 Köln Deutschland

Fon +49 2203 1006 0 +49 2203 1006 267 Fax E-Mail info@sdmed.de