

Anhang 1. Checklistenformular zum Erfassen der aktuellen Mittel und zur Planung zukünftiger Maßnahmen am Arbeitsplatz

Mittel	Bereits in Benutzung	Noch nicht im Einsatz, potenziell vorteilhaft und umsetzbar	Zur Implementierung ausgewählt
2 Ernährung			
2.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Messungen			
Schulung			
Digitale Unterstützung			
Selbstmonitoring-Tools			
Persönliche Unterstützung			
Zugang zu einem Ernährungsberater			
2.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Technische Ausrüstung und Ausstattung			
VERFÜGBARKEIT			
Kantine			
Bessere Auswahl			
Bessere Lebensmittelqualität			
Mitarbeiterküchen			
Gesunde Lebensmittel für Schichtarbeiter			
Gesunde Lebensmittel auf Geschäftsreisen			
Trinkwasserquellen			
DARBIETUNG			
Gesunde Lebensmittel getrennt			
Ungesunde Lebensmittel zusammen			
Attraktivität			
PLATZIERUNG			
Gesunde Lebensmittel auffallend platzieren			
Ungesunde Lebensmittel unauffällig platzieren			
Gesunde Lebensmittel oben auf dem Speisplan			
BESCHRIFTUNG			
Nährwertkennzeichnung			
STANDARD			
Gesunde Lebensmittel zum Standard erklären			
DARREICHUNGSFORM			
Geeignete Darreichungsform für gesunde Lebensmittel			
UMFANG			
Obst und Gemüse in großzügigen Portionen			
Ungesundes in kleinen Portionen			
Größere Teller für Obst und Gemüse			
Kleinere Teller für ungesunde Alternativen			
Soziales Umfeld			
Positive Lebenseinstellung fördern			
Genehmigen, ermutigen und den Weg weisen			
2.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Lebensmittelausschuss			
2.4 Setzen von Anreizen			
Kostenloses Obst			
Mittagspause			
Gesunde Lebensmittel subventionieren			
Mahlzeitenzuschuss			
Kühlmöglichkeiten schaffen			
Eigene Maßnahmen			

Mittel	Bereits in Benutzung	Noch nicht im Einsatz, potenziell vorteilhaft und umsetzbar	Zur Implementierung ausgewählt
3 Körperliche Aktivität			
3.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Messungen			
Tests zur körperlichen Verfassung			
Schulung			
Gemeinsam bewegen			
Digitaler Support			
Selbstmonitoring-Tools			
Persönliche Unterstützung			
Physiotherapeutenbesuch			
Zugang zur Physiotherapie			
Anregungen			
ÜBUNGSPAUSEN			
Positiv motivierende Mitteilungen			
Erinnerungshilfen			
TREPPENBENUTZUNG			
Motivierende Botschaften			
Wegweiser			
3.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Technische Ausrüstung und Ausstattung			
VERKÜRZUNG DER IM SITZENDEN TÄTIGKEIT			
Gemeinsame Drucker und zentrale Kaffeemaschinen			
Aktives Sitzen			
Aktiv sitzen als Standardoption			
Steharbeitsplätze			
Steharbeitsplätze als Standardoption			
Trainingsgeräte			
TREPPENBENUTZUNG STEIGERN			
Attraktives Treppenhaus			
Langsamer Aufzug			
AKTIVE BESPRECHUNGEN			
Umgestalteter Konferenzraum			
AKTIVES PENDELN UND BEWEGUNG BEI DER ARBEIT			
Fahrradständer			
Dienstfahrräder			
Dusche und Ankleideraum			
Sportanlagen am Arbeitsplatz			
Sportmöglichkeiten auf Geschäftsreisen			
Soziales Umfeld			
Positive Einstellungen fördern			
Genehmigen, ermutigen und den Weg weisen			
3.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Bewegungspausen			
Persönliche Kommunikation vor digitaler			
Freizeitausschuss			
Praktikumsplätze für Trainer			
Unterstützendes Personal			
Vorgesehene Übungspausen			
Aktive Meetings zur Norm machen			
Walking-Meetings			
3.4 Setzen von Anreizen			
Bewegungsübungen während der Arbeitszeit			
Wettbewerbe			
Sportgruppen			
Schnupperstunden			
Subventionen			
Eigene Maßnahmen			

Mittel	Bereits in Benutzung	Noch nicht im Einsatz, potenziell vorteilhaft und umsetzbar	Zur Implementierung ausgewählt
4 Ergonomie			
4.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Ergonomie-Schulung			
Kommunikationsfähigkeit			
Zeitplanungsfähigkeiten			
Individuelle Supervision der Führungskräfte			
Gruppen-Supervision der Mitarbeiter			
4.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Technische Ausrüstung und Ausstattung			
Gemeinsam Aufräumen/Ordnung schaffen			
Ergonomische Ausstattung			
Höhenverstellbare Schreibtische			
Luftqualität			
Luftqualität auf Arbeitsreisen			
4.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Intelligente Arbeitsablaufplanung			
Intelligente Schichtplanung			
Mitarbeiter in die Gestaltung der Arbeitsumgebungen einbeziehen			
Intelligentes Design von aktivitätsbasiertem Arbeiten			
Einigung über Regeln beim aktivitätsbasierten Arbeiten			
Flexible Arbeitsregelungen			
Intelligente Besprechungspraktiken			
Ergonomie-Check-ups			
Rotation von Arbeitsaufgaben			
4.4 Setzen von Anreizen			
Internetverbindung			
Eigene Maßnahmen			
5 Mentale Gesundheit und Wohlbefinden			
5.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Einschätzung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens			
Schonende körperliche Aktivität			
Arbeitspsychologen			
Bewältigungsfähigkeiten			
Kommunikationsfähigkeiten			
Zeitplanungsfähigkeiten			
5.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Technische Ausrüstung und Ausstattung			
Ruheraum			
Unterschiedliche Arbeitsumgebungen			
Soziales Umfeld			
Unterstützende, integrative und respektvolle Atmosphäre			
Digitales Umfeld			
E-Mail's am Abend blockieren			
5.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
"Bottom-up" -Ansatz zur Firmenpolitikentwicklung			
Bedeutung der eigenen Arbeit			
Flexible Arbeitsregelungen			
Kurzurlaub			
Rotation von Arbeitsaufgaben			
5.4 Setzen von Anreizen			
Freizeitclubs			
Kulturelle Aktivitäten			
Eigene Maßnahmen			

Mittel	Bereits in Benutzung	Noch nicht im Einsatz, potenziell vorteilhaft und umsetzbar	Zur Implementierung ausgewählt
6 Regeneration / Erholung			
6.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Einschätzung der Genesung			
Schulung			
Bewältigungsfähigkeiten			
6.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Technische Ausrüstung und Ausstattung			
Ruheraum			
Ruhige Unterkunft bei Dienstreisen			
Soziales Arbeitsumfeld			
Positive Einstellungen fördern			
Genehmigen, ermutigen und den Weg weisen			
Gemeinsame Veranstaltungen			
Digitale Umgebung			
E-Mail's am Abend blockieren			
6.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Intelligente Schichtplanung			
Flexible Arbeitsregelungen			
Ruhezeiten			
6.4 Setzen von Anreizen			
Entspannung			
Eigene Maßnahmen			
7 Teamfähigkeit und Betriebsklima			
7.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Einschätzung des wahrgenommenen Arbeitsklimas			
Kommunikationsfähigkeit			
Gruppen-Supervision der Mitarbeiter			
7.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Soziales Arbeitsumfeld			
Konstruktive Kommunikationskultur			
Beziehungen zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten			
Unterstützende, integrative und respektvolle Atmosphäre			
Zusammenkommen			
Gemeinsame Aktivitäten			
7.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Sprachbarrieren überwinden			
Mediatoren ausbilden			
Professionelle Unterstützung			
7.4 Setzen von Anreizen			
Bezahlte Erholung			
Eigene Maßnahmen			
8 Entwöhnung vom Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum			
8.1 Stärken von Kenntnissen und Kompetenzen			
Schulung			
Unterstützung bei Entwöhnung			
8.2 Schaffen eines begünstigenden Arbeitsumfelds			
Positive Einstellungen fördern			
8.3 Einführen von Strategien, die das Wohlbefinden fördern			
Rauch und Alkoholverbot			
8.4 Setzen von Anreizen			
Anreize schaffen			
Subventionierte Therapien			
Eigene Maßnahmen			