



## Job Crafting – die richtige Arbeit für mich

### Die gute Nachricht

Trotz der rückläufigen Zahl an Auszubildenden in den vergangenen zehn Jahren hat die Anzahl der neu besetzten Lehrstellen für Berufe mit umwelt- oder klimafreundlichen Tätigkeiten zugenommen. Die Zahl der Ausbildungsstellen in den „Green Skills“ lag im Jahr 2021 um rund 14 Prozent höher als noch 2013, wie eine aktuelle Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) zeigt. Dazu gehören unter anderem Jobs in der regenerativen Energie- und Umweltschutztechnik, aber auch Berufe in der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik.

[➤ Infos.](#)

### Inhalt

#### **Benefits: S. 3**

Mit zahlreichen zusätzlichen Angeboten locken Firmen Fachkräfte an. [➤](#)

#### **Körperliche Inaktivität: S. 4**

Viele Menschen bewegen sich zu wenig. [➤](#)

---

# Passgenaue Arbeit – so funktioniert's

**Verdichtung, Beschleunigung und Intensivierung der Arbeit führen immer häufiger zu Burnout und anderen psychischen Leiden. Als einen Weg aus dem Dilemma empfehlen Fachleute neben Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements die Gestaltung der Arbeit durch die Beschäftigten selbst – „Job Crafting“ genannt.**

Job Crafting habe das Ziel, die Arbeitsaufgaben an die eigenen Bedürfnisse und Talente anzupassen und so mehr Zufriedenheit zu schaffen, erläutert der Arbeitspsychologe Dr. Oliver Weigelt vom Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie der Universität Leipzig gegenüber AOK Original. „Job Crafting ist insbesondere dann sinnvoll, wenn die Passung zwischen Person und Tätigkeit ungünstig ist.“ Selbst bei „von oben“ gut gestalteten Arbeitstätigkeiten ergäben sich zum Beispiel durch Neuerungen im Zuge der Digitalisierung immer wieder Anpassungsbedarfe, „denen man von unten am schnellsten begegnen kann“.

Weigelt empfiehlt, dass Beschäftigte mit einer Bestandsaufnahme beginnen, welche Dinge sie als störend empfinden und sie unzufrieden

machen. Niemand kenne die mitunter suboptimalen Arbeitsabläufe, die nicht selten zur Kündigung führen, besser als die Beschäftigten selbst. „Davon ausgehend lassen sich dann Ideen entwickeln, wie die eigenen Neigungen und Talente besser zum Tragen kommen können“, so der Psychologe. Das kann etwa bedeuten, bestimmte Aufgaben abzugeben und dafür andere zu übernehmen, die besser passen. Oder auch, die Zusammenarbeit im Team oder mit Externen zu verändern. Ab einem bestimmten Punkt sei dabei das „Okay“ von Führungskraft und Team erforderlich.

Ein Beispiel: In Büro-Jobs klagen Beschäftigte oft darüber, dass ihnen nur ein Bruchteil ihrer Arbeitszeit für ihre Kernaufgaben zusteht. An manchen Tagen jagt eine Besprechung die nächste. An anderen Tagen werden sie immer wieder durch unvorhergesehene Anliegen unterbrochen. „Wenn eine Person nun in Absprache mit ihrer Führungskraft und dem Team bestimmte Zeiträume festlegt, in denen sie für eine Stunde oder zwei nicht ansprechbar ist, dann ist sie in der Regel nicht nur produktiver,



sondern auch zufriedener bei der Arbeit“, beschreibt Weigelt.

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement spielten darüber hinaus Angebote zum Thema Achtsamkeit, wie Meditation oder Entspannungsübungen, eine große Rolle, um einen Ausgleich zu hohen Arbeitsanforderungen zu schaffen. Noch geschickter sei es aber, „das Übel an der Wurzel zu packen“ und etwa den Fachkräftemangel zu beheben, durch den Arbeit oft auf wenige Schultern verteilt werde, so Weigelt. Eine psychische Gefährdungsbeurteilung liefere eine genaue Diagnose und damit konkrete Ansätze zur Verbesserung.

[> AOK-Infos zu New Work.](#)

## Webtipp

Methode zur Erfassung des individuellen Energieniveaus.

[> Link](#)

## Gewalt bei der Arbeit

42 Prozent der Bevölkerung haben schon mal körperliche oder verbale Gewalt gegen Beschäftigte im Dienst der Gesellschaft mitbekommen. Angestellte des öffentlichen Dienstes und privatisierten Sektors erleben häufiger respektloses Verhalten (64 Prozent) als andere. Ein Viertel (24 Prozent) berichtet von körperlichen Angriffen, ein Drittel (34 Prozent) von Bedrohungen, eine Mehrheit (61 Prozent) von Beleidigungen. Das zeigt eine Umfrage von infratest dimap für den Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB).

„Die Beschäftigten in öffentlichen Bereichen sind immer öfter Blitzableiter für die persönliche Unzufriedenheit der Bürgerinnen und Bürger in unserem Land“, erläuterte DGB-Vizechefin Elke Hannack. Ursachen seien akuter Personalmangel, marode Infrastrukturen und komplizierte Verwaltungsvorgänge. Um Betroffene zu unterstützen, haben DGB und WEISSER RING eine Hotline gestartet (0800 1160060).

> **Umfrage.**



## Benefits locken

In Zeiten des Fachkräftemangels bieten immer mehr Unternehmen Benefits, nicht finanzielle Anreize und attraktive Arbeitsbedingungen, um Mitarbeitende zu gewinnen. Laut dem Institut für angewandte Arbeitswissenschaft (ifaa) steht die betriebliche Altersversorgung seit Beginn der Erhebungen im Jahr 2017 auf Platz eins der häufigsten Zusatzleistungen: 93 Prozent der Betriebe bieten diese mindestens einem Teil der Belegschaft an.

Daneben sind die Top-Benefits: Möglichkeiten zur Weiterbildung, Weihnachts- und Betriebsfeste, ein eigener Parkplatz sowie Gleitzeitkonten, mit denen Beschäftigte Stunden ansparen und in freie Tage umwandeln können. Seit 2020 hat sich zudem das Angebot von Fahrrad- und E-Bike-Leasing mehr als verdoppelt. Deutlich zugenommen haben auch die Angebote zu Vertrauens- und Wahlarbeitszeiten, mobiler Arbeit, Erholungsbeihilfen und Sabbaticals.

> **Infos.**

## Rechtskolumne

### § Krank im Zug

Eine lange Bahnfahrt steht einer Krankschreibung nicht entgegen. Denn die Bescheinigung besitzt eine hohe Glaubwürdigkeit, so das Landesarbeitsgericht Mecklenburg-Vorpommern. Konkret ging es um eine rund 10-stündige, private Bahnreise, die ein Chefarzt angetreten hatte. Er war gesundheitlich angeschlagen von seinem Arbeitsort zum weit entfernten Familienwohnsitz gefahren, um seine Hausärztin aufzusuchen. Bereits einige Zeit zuvor hatte er innerhalb der Kündigungsfrist von sechs Monaten gekündigt, die nun dem Ende zulief. An seinem Hauptwohnsitz stellte ihm die Ärztin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus, nach deren Ende er Resturlaub nahm und nicht mehr an den Einsatzort zurückkehrte. Die Reha-Klinik weigerte sich, den Zeitraum seiner Erkrankung zu vergüten und zweifelte diese an. Dagegen klagte der Beschäftigte. Das Gericht gab ihm Recht: Weder wecke die lange Bahnreise Zweifel an der Richtigkeit der AU-Bescheinigung, noch habe es die ärztliche Diagnose, unter anderem Bluthochdruck und HWS-Syndrom, erfordert, umgehend zum Arzt zu gehen.

5 Sa 1/23



# Das Bewegungsdilemma

**Während der Arbeit, in Bahn oder Auto, abends auf dem Sofa: Die Deutschen verbringen einen Großteil ihres Tages im Sitzen. Die Folge: 42 Prozent der Bevölkerung führt einer Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zufolge eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und langes Sitzen zurück.**

54 Prozent der Menschen in Deutschland schaffen es nicht, das Mindestmaß an Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu erfüllen: Sie bewegen sich laut Umfrage wöchentlich weniger als 150 Minuten moderat anstrengend und weniger als 75 Minuten wöchentlich intensiv anstrengend. Mehr als der Hälfte der Beschäftigten (54 Prozent) ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegen.

„Wir sind eine Nation der Extremsitzer – auch im Job. Dieser Zustand sollte uns Sorgen machen“, sagt der stellvertretende Vorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Jens Martin Hoyer. „Deshalb ist es wichtig, dass Arbeitgeber und auch wir als AOK einen aktiven Arbeitsvertrag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zukünftig stärker in den Blick nehmen.“ Deutschland stecke in einem „Bewegungsdilemma“.

Um zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die AOK eine Dachkampagne gestartet unter dem Motto „Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen“. Dieses Pensum entspricht den Empfehlungen der WHO für „moderate Anstrengung“. Damit ist

zum Beispiel schnelles Gehen oder normales Radfahren gemeint, also Bewegung, bei der sich der Herzschlag leicht erhöht und man leicht ins Schwitzen kommt. Um etwas für die Gesundheit zu tun, muss es also nicht sofort Crossfit oder ein Marathon sein. Weil nicht jedes Leben gleich gestaltet ist, zeigt die AOK auf ihrer Kampagnenseite in Videos unterschiedliche, leicht umsetzbare Bewegungsmöglichkeiten für den Alltag auf. Vorgeführt werden die Übungen von dem Arzt und Ernährungsexperten Felix Berndt, der in den Medien als „Doc Felix“ bekannt ist.

Für die Gesunderhaltung gilt es zudem, lange Sitzzeiten zu vermeiden und auf ein Minimum zu reduzieren. Empfohlen wird, das Sitzen alle 30 Minuten zu unterbrechen. Die regelmäßigen Pausen können für Bewegung genutzt werden.

## Apps & Links

- > **AOK-Rückenübungen fürs Büro**
- > **Corona-Impfcheck der BZgA**



Die Arbeits- bzw. Sitzhaltung sollte zudem möglichst oft und regelmäßig gewechselt werden, erfahren Besucher auf den AOK-Websites. Denn: Menschen, die vor dem Bildschirm arbeiten, haben wegen der mangelnden Bewegung nicht selten muskuläre Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Und auch wer im Job stets gleiche Bewegungen ausführt, etwa an der Supermarktkasse oder am Fließband, bewegt sich in der Regel sehr einseitig. Sportlicher Ausgleich tut daher not.

**> Zur Kampagne.**

### Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Design: Robinson Zuñiga; Fotos: S.1: AOK, S.2: iStock.com/ zhuweiji49, S.3: AOK, AOK, iStock.com/ Oksana Nazarova S.4: AOK; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: [www.aok-original.de/datenschutz.html](http://www.aok-original.de/datenschutz.html)