



# NAVIGATOR

*Aktuelles Wissen und Weiterbildungsangebote für eine erfolgreiche Arbeit der Interessenvertretung*

## Gute Kommunikation ist kein Beiwerk!

Sie ist der Schlüssel zu effizienter Zusammenarbeit, klaren Prozessen und einem starken Miteinander im Arbeitsalltag. Seite 10

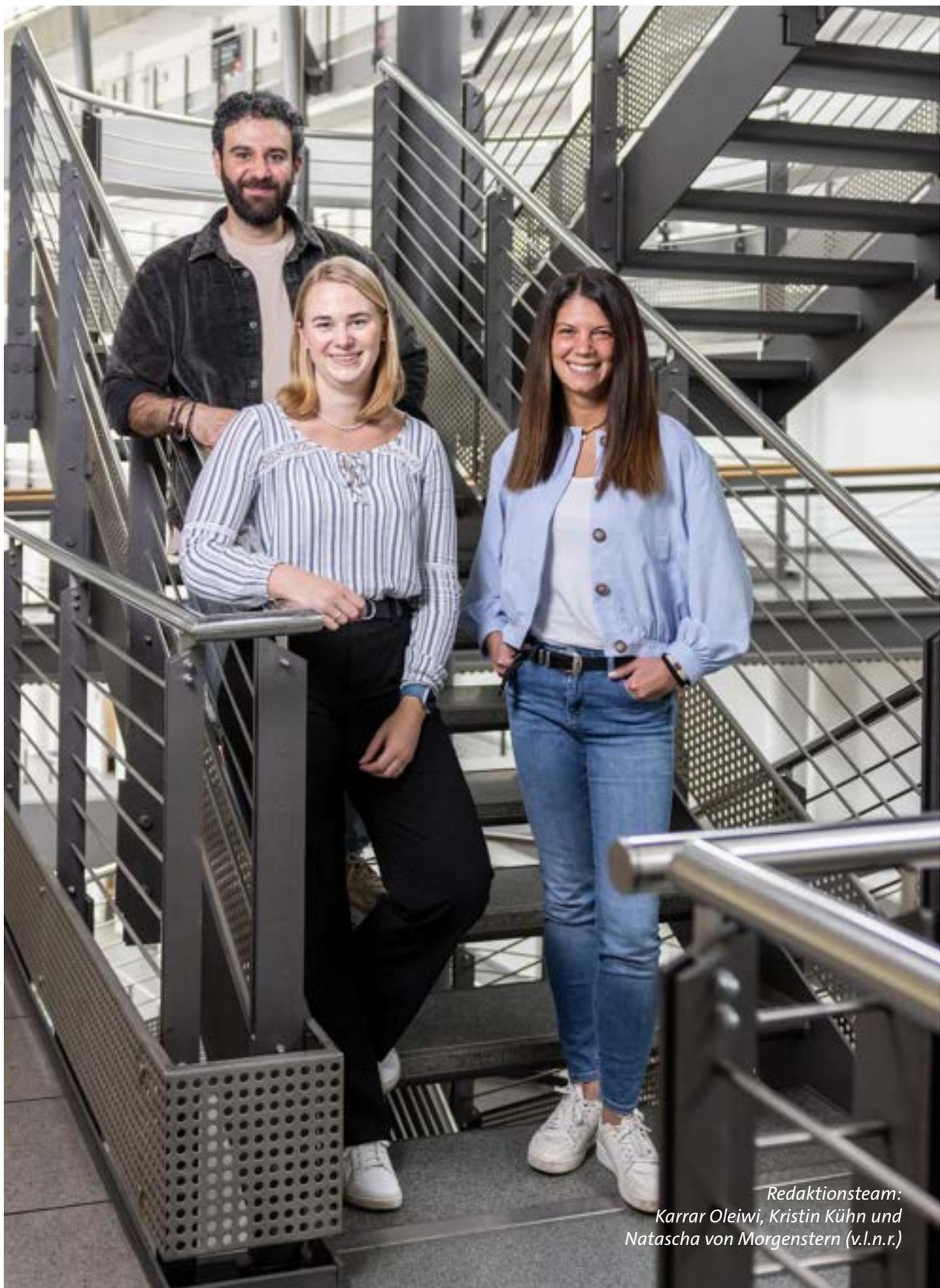


Neue Ausbildungsreihe  
„Zukunftsorientierte\*r  
Betriebsrät\*in“

Rückblick  
Gesundheitswoche

Betriebsratswahl –  
Kandidat\*innen finden,  
aber wie?

Präsenzseminare und  
Webinare des  
4. Quartals 2025



*Redaktionsteam:  
Karrar Oleiwi, Kristin Kühn und  
Natascha von Morgenstern (v.l.n.r.)*

**Liebe Leserin, liebe Leser,**

der Sommer neigt sich dem Ende zu und der Blick richtet sich allmählich auf das, was die zweite Jahreshälfte bringen wird. Passend dazu blicken wir in dieser Ausgabe einerseits zurück auf die vergangenen Monate und andererseits nach vorn auf das, was in der zweiten Jahreshälfte noch kommt.

Zwischen Urlaubsmodus und Herbstvorbereitungen ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten. Was hat uns in den letzten Monaten beschäftigt? Was steht an? Im Fokus stehen besonders die BR-Jahrestagung, die JAV-Konferenzen und die SBV-Jahrestagung – gleich drei zentrale Formate, die noch in diesem Jahr stattfinden. Hier geben wir bereits erste Einblicke.

In dieser Ausgabe steht ein Thema im Mittelpunkt, das unser Miteinander grundlegend prägt: die Kommunikation. In unserem Dossier beleuchten wir verschiedene Facetten davon: Wie funktioniert Kommunikation über kulturelle Grenzen hinweg? Wie beeinflussen Rollenbilder unsere Gesprächsdynamik? Welche Missverständnisse entstehen – und wie können wir ihnen begegnen? Zwei praxisnahe Artikel – einer zur interkulturellen, der andere zur geschlechtersensiblen Kommunikation – bieten fundierte Einblicke und werden durch Stimmen aus der Praxis ergänzt.

Außerdem erwarten dich Themen wie unsere neue Ausbildungsreihe „Zukunftsorientierte\*r Betriebsrät\*in“, ein Rückblick auf die Gesundheitswoche im Juni in Bad Münde und das Thema „Gesund am Arbeitsplatz“ sowie ganz praktische Tipps zur Frage „Betriebsratswahl – Kandidat\*innen finden, aber wie?“.

Du lernst außerdem ein neues Gesicht bei der BWS kennen. Und wie immer findest du zum Abschluss eine kompakte Übersicht über unsere Seminare und Webinare, aktuelle Food-Trends und Rätsel zum Mitmachen.

Wir wünschen dir für den Herbst eine gute Zeit, starke Impulse und einen klaren Kopf.

Herzliche Grüße

Dein Navigator-Team

# DEINE MEINUNG ZÄHLT!

## Jetzt Feedback geben und den „Navigator“ mitgestalten

Unser Ziel ist es, dir ein Magazin zu bieten, das dich wirklich weiterbringt: informativ, praxisnah, inspirierend. Eine verlässliche Quelle, die die Themen aufgreift, die dich interessieren – verständlich, relevant und ansprechend aufbereitet.

Damit uns das gelingt, brauchen wir deine Unterstützung. Denn niemand kann uns besser sagen, was dich bewegt, was du brauchst und was du dir wünschst, als du selbst.

- Welche Themen sind dir besonders wichtig?
- Fehlt dir etwas? Möchtest du mehr zu einem bestimmten Bereich erfahren?
- Wie beurteilst du Qualität, Inhalt und Gestaltung?

Mit deinem Feedback hilfst du uns, unsere Inhalte gezielt weiterzuentwickeln – für dich und mit dir. Nur so können wir sicherstellen, dass unser Magazin auch in Zukunft das abdeckt, was für dich relevant ist.

Scanne einfach den QR-Code und nimm dir 2 Minuten Zeit für unsere kurze Umfrage.

Wir freuen uns über jedes Feedback – ob Lob, Wunsch oder Verbesserungsvorschlag.

06

**#WEITERBILDUNG 2026** – Die Seminarplanung für 2026 beginnt jetzt: Unser neues Seminarprogramm ist da!

© stock.adobe.com/Petr

10

**#DOSSIER: KOMMUNIKATION**  
Einstieg ins Dossier über Kommunikation im Arbeitsalltag

© Syskom Werbeagentur GmbH

12

**#DOSSIER: KOMMUNIKATION**  
Interkulturelle Kommunikation: Brücken bauen in der Arbeitswelt

© stock.adobe.com/Hurca!

15

**#DOSSIER: KOMMUNIKATION**  
Interview mit Annelie Tattenberg – Interkulturell kompetent: Wie Kommunikation über Grenzen hinweg gelingt

© Thomas Sasse

18

**#DOSSIER: KOMMUNIKATION**  
Geschlechterkommunikation: „So war das doch gar nicht gemeint!“

© iStock.com/opolja

20

**#DOSSIER: KOMMUNIKATION**  
Interview mit Petra Kastenholz – In gemischten Teams die Unterschiedlichkeit zielführend nutzen!

© Picasa

24

**#AUSBILDUNGSREIHE „ZUKUNFTS-ORIENTIERTE\* R BETRIEBSRÄT\* IN“**  
Mit neuen Kompetenzen die Arbeitswelt gestalten

© stock.adobe.com/contrastwerkstatt

# 30

**#GESUNDHEITSWOCHE 2025**  
Rückblick auf die  
Gesundheitswoche 2025

© iStock.com/Ridofranz

# 36

MIT POSTER ZUM  
ENTNEHMEN

**#GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ**  
Bleib in Bewegung – für mehr Wohlbe-  
finden am Arbeitsplatz

© iStock.com/lioputra

# 40

**#NACHGEFRAGT:**  
**MENSCHEN BEI DER BWS**  
Interview mit Jörg Valentin

© Karrar Oleiwi

# 42

**#BETRIEBSRATSWAHEN 2026** – Suchen,  
finden, wählen! Kandidat\*innen für die  
Betriebsratswahlen 2026

© IGBCE

# 44

**#8. ORDENTLICHER GEWERKSCHAFTS-**  
**KONGRESS DER IGBCE**  
Das Richtige tun! Klar. Stark. Solidarisch.

© iStock.com/skynesher

# 46

**#19. SBV-JAHRESTAGUNG 2025** – Der  
SBV-Kongress für Inklusion: Souverän.  
Beharrlich. Verantwortungsvoll.

© iStock.com/ThomasVogel

# 48

**#IGBCE-JUGEND** – Interview mit Leon  
Kunkel – Jugend ist nicht nur die Zu-  
kunft, Jugend ist die Gegenwart

© newtmrrw

# 51

**#WEITERBILDUNG**  
Kurzübersicht Präsenzseminare und  
Webinare 4. Quartal 2025

© photovision-dh.de

# 64

## #KURZ ERKLÄRT

Wichtige Begriffe rund um die Arbeit von Interessenvertretungen

© iStock.com/anilakkus

# 66

## #BWS FACHVERLAG

Im Onlineshop findest du alles, was du für die Betriebsratsarbeit benötigst

© BWS Fachverlag GmbH

# 67

**#BUCHTIPP: DER KOMMUNIKATIONS-TRAINER** – Gespräche – Sitzungen – Verhandlungen – Reden

© bund-verlag.de

FEIERABEND • SPASS •  
WOHLBEFINDEN

# 68

## #FOOD-TRENDS

Herbstzeit ist Genusszeit – Rezepte rund um Kürbis und Co.

© iStock.com/luchezar

# 74

## #WELCHEN TAG HABEN WIR HEUTE?

Die wichtigsten Feier- und Gedenktage von September bis Dezember

© Syskom Werbeagentur GmbH

# 75

## #RÄTSEL

Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel – wir verlosen drei BWS-Goodie-Bags

© iStock.com/burakkarademir

# 76

## #RÄTSEL

Viel Vergnügen mit Sudokus und Wortsuchrätsel!

© iStock.com/Wirestock

# 77

## #IMPRESSUM

Herausgeber, Autorenteam und Kleingedrucktes

© iStock.com/froxx



**DIE BWS MACHT DEN  
UNTERSCHIED!**

**5 GUTE GRÜNDE FÜR  
DAS ORIGINAL!**

**1 ERLEBE UND LEBE DEINE GEWERKSCHAFT  
UND IHRE SOLIDARISCHEN WERTEN**

Die IGBCE ist ein starkes Team in Deutschland. Sie setzt sie gestaltet gemeinsam mit den Gewerkschaften für ein solidarisches Leben mit IGBCE BWS der führend tagtäglich mit Leben für unserer Gewerkschaft.



**2**

Weiterbild für einen Fachwissen kannst du ratsalltag naren, K Betriebs Zeit und ge Entw kommt unverz deine dich, Aber

**SEMINARPROGRAMM 2026  
MACH DICH BEWUSST  
DIE ZUKUNFT  
BEGINNT JETZT.**

**Die Seminarplanung für 2026  
beginnt jetzt: Unser neues  
Seminarprogramm ist da!**



# Ihr möchtet euch weiterentwickeln? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Die Herausforderungen eures Arbeitsalltags ändern sich ständig. Auch wir passen unser Seminarangebot kontinuierlich an. Mit neuen Themen, innovativen Formaten und praxisnahen Inhalten unterstützen wir euch dabei, mitzugestalten, mitzubestimmen und im Wandel souverän zu handeln.

Denn die Arbeitswelt verändert sich rasant – und mit ihr die Anforderungen an die betriebliche Mitbestimmung. Unser neues Seminarprogramm für das Jahr 2026 greift diese Entwicklungen auf und bietet euch konkrete Werkzeuge für eure Arbeit im Gremium und im Betrieb.

Dabei stehen vor allem drei Themenfelder im Fokus:

- **Digitalisierung und Arbeit 4.0 inklusive KI, Datenschutz und Mitgestaltung im digitalen Wandel**
- **Professionelle Kommunikation für mehr Wirkung, Dialog und Zusammenarbeit**
- **Soziale Kompetenzen als Basis für konstruktive Gremienarbeit und persönliche Weiterentwicklung**

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um die Seminarplanung für das kommende Jahr in Angriff zu nehmen. Wir unterstützen euch dabei gerne, sei es bei der Auswahl passender Themen oder bei der konkreten Planung für euer Gremium.

## **DIGITALISIERUNG & KI – BETRIEBSRÄTE IM WANDEL DER ARBEITSWELT**

Die Digitalisierung ist kein Zukunftsthema mehr, sondern verändert bereits heute die Arbeit in vielen Branchen. In unserem neuen Seminar „KI und Arbeit 4.0: Chancen, Risiken und Datenschutz für Betriebsräte – Dein Leitfaden zur Gestaltung der Zukunft“ zeigen wir euch praxisnah, wie ihr die digitale Transformation im Betrieb aktiv mitgestalten könnt.

Seit der Einführung von ChatGPT und vergleichbarer KI-Systeme hat sich die Arbeitswelt rasant verändert. Als Betriebsrät\*in steht ihr heute vor der Herausforderung, Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz zu erkennen – und gleichzeitig die Rechte der Beschäftigten effektiv zu schützen. Dabei gewinnen Fragen zu Datenschutz, Mitbestimmung und Haftung zunehmend an Bedeutung.

In diesem Seminar lernt ihr kompakt, welche Auswirkungen KI auf die Arbeitswelt hat, wie der EU AI Act eure Mitbestimmung betrifft und worauf es beim Datenschutz für Betriebsräte ankommt. Ihr erhaltet praxisnahe Tipps zu Einwilligungen, Auskunftsrechten und IT-Sicherheit sowie Musterlösungen für Betriebsvereinbarungen zu Haftung, Datenschutz und Rationalisierungsschutz.

Fazit: Dieses Seminar macht euch fit für den verantwortungsvollen Umgang mit KI im Betrieb. Ihr erhaltet rechtliches Know-how, strategische Handlungsempfehlungen und praktische Werkzeuge, um als Betriebsrät\*in souverän und zukunftsorientiert zu agieren – für eine Arbeitswelt, in der Technologie und Mitbestimmung Hand in Hand gehen.

### **KI und Arbeit 4.0: Chancen, Risiken und Datenschutz für Betriebsräte – Dein Leitfaden zur Gestaltung der Zukunft**

→ 07.04.–10.04.2026 • Bad Münde  
BWS-001-722801-26

## **KOMMUNIKATION – ENTSCHEIDEND FÜR JEDE INTERESSENVERTRETUNG**

Wer im Gremium etwas bewegen will, muss kommunizieren können – mit Kolleg\*innen, mit der Geschäftsleitung, im Konflikt oder im Dialog. Deshalb bieten wir 2026 gleich mehrere neue Seminare in diesem Bereich an.

### **Professionell kommunizieren – AufbauSeminar – Vertiefung der Grundlagen für Reden, Verhandlungen und Beratungsgespräche**

→ 01.03.–06.03.2026 • Bad Münde  
BWS-001-767701-26

→ 05.07.–10.07.2026 • Bad Münde  
BWS-001-767702-26

→ 22.11.–27.11.2026 • Haltern am See  
BWS-002-767703-26

### **Erfolgreich durch aktive Gesprächsführung**

→ 25.01.–30.01.2026 • Haltern am See  
BWS-002-761801-26

→ 28.06.–03.07.2026 • Bad Münde  
BWS-001-761802-26

→ 29.11.–04.12.2026 • Haltern am See  
BWS-002-761803-26

### **Interkulturelle Kommunikation in Gremien und im Betrieb – Gemeinsam stark – erfolgreich verhandeln und kommunizieren in kulturell vielfältigen Teams**

→ 19.04.–22.04.2026 • Bad Münde  
BWS-001-757701-26

### **Weibliche und männliche Kommunikationsstile und Verhaltensweisen in der Arbeitswelt**

→ 17.05.–20.05.2026 • Haltern am See  
BWS-002-762601-26

Das wichtige Thema Kommunikation greifen wir noch intensiver auf – siehe Seite 10.

## **SOZIALE KOMPETENZEN – DAS FUNDAMENT ERFOLGREICHER GREMIENARBEIT**

Erfolgreiche Interessenvertretung bedeutet auch, miteinander zu wachsen, konstruktiv zu streiten und

Lösungen zu finden. Genau hier setzen unsere neuen Angebote im Bereich soziale Kompetenzen an.

**Persönlichkeitsentwicklung** – Wie die Veränderung von Verhaltensweisen gelingt

→ 08.04.–10.04.2026 • Bad Münders  
BWS-001-512601-26

**Berge versetzen für Einsteiger\*innen** – Neu gewählt – was kommt jetzt auf mich zu?

→ 12.07.–17.07.2026 • Bad Münders  
BWS-001-512701-26

**Generationenkonflikt – nicht mit uns!** – Wie gute Zusammenarbeit verschiedener Altersklassen gelingt

→ 12.04.–17.04.2026 • Bad Münders  
BWS-001-512301-26

→ 16.08.–21.08.2026 • Haltern am See  
BWS-002-512302-26

## NEU: AUSBILDUNGSREIHE „ZUKUNFTSORIENTIERTE\* R BETRIEBSRÄT\* IN“

Ab sofort bieten wir eine modulare Ausbildungsreihe an, die euch systematisch durch alle zentralen Felder betriebsrätlicher Arbeit führt. Die Reihe schließt mit dem Zertifikat „Zukunftsorientierte\*r Betriebsrät\*in“ ab und ist ideal für alle, die ihre Rolle langfristig fundiert ausfüllen wollen.

Alle Infos dazu findet ihr im separaten Artikel auf Seite 24.

## NEU IM AMT? DANN STARTE MIT BR 1–3!

Für neu gewählte Betriebsratsmitglieder haben wir bewährte Starterseminare im Programm. Sie machen euch Schritt für Schritt fit fürs Mandat.

Diese Seminare bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Gremienarbeit und sind der perfekte Einstieg in eine neue Rolle.

**BR 1 – Das Einmaleins für neu gewählte Betriebsrät\*innen** – Die ultimative Starthilfe

Dieses Einführungsseminar für neu gewählte Betriebsratsmitglieder und Ersatzkandidat\*innen vermittelt Basiswissen zu Rechten, Aufgaben und Mitbestimmung im Betrieb. Mit Praxisbeispielen und Übungen werden rechtliche Grundlagen, Beteiligungsrechte und die Betriebsratsarbeit anschaulich erklärt – inklusive Tipps für die weitere Qualifizierung.

## **BR 2 – Betriebsrat und Personalwesen**

Der Mensch geht vor!

Das Seminar vermittelt praxisnahes Wissen zu personellen Einzelmaßnahmen wie Einstellung, Versetzung, Kündigung und Abmahnung. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie Rechte und Beteiligungsmöglichkeiten des Betriebsrats nutzen, um Beschäftigte zu schützen, Personalplanung mitzugestalten und zur Beschäftigungssicherung beizutragen.

## **BR 3 – Betriebsrat und soziale Angelegenheiten**

Agieren statt reagieren!

Dieses Seminar behandelt die umfassenden Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats in sozialen Fragen wie Arbeitszeit, Urlaub und Arbeitsplatzgestaltung. Es zeigt, wie Beteiligungsrechte effektiv genutzt und durchgesetzt werden können – zum Beispiel über Betriebsvereinbarungen. Schwerpunkte sind Strategieentwicklung, Verhandlungstechniken und Konfliktlösung im betrieblichen Alltag.



Über den QR-Code kommt ihr direkt zu den Seminaren mit allen Terminen. Oder ihr besucht unsere Website unter [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de).

## **IHR PLANT, WIR BEGLEITEN EUCH!**

Das neue Programm bietet viele Möglichkeiten. Doch was passt zu eurem Gremium, zu eurer Situation im Betrieb und zu euren Zielen? Wir beraten euch gerne persönlich und unterstützen euch bei der Planung eures Seminarjahres, sei es für einzelne Mitglieder oder für das gesamte Gremium. Gemeinsam finden wir heraus, welche Weiterbildungen den größten Mehrwert bieten.

Ob inhouse, in Präsenz oder online – wir bieten euch passgenaue Weiterbildungen und stehen euch bei der Planung gerne zur Seite. [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de)

KRISTIN KÜHN ■

# Kom|mu|ni|ka|tion

/komunika'tsjo:n/

Substantiv, feminin [die]

1. Verständigung durch die Verwendung von Zeichen und Sprache, sprachliche, nonverbale Kommunikation

„Was meinen Sie genau damit?“, fragt die deutsche Schichtleiterin im Kontrollraum. Ihr kolumbianischer Kollege lächelt höflich, nickt und macht weiter. Drei Tage später kommt es zur ungeplanten Abschaltung eines Anlagenteils. Ein Missverständnis? Ja. Aber keines, das mit besserem Deutsch zu tun gehabt hätte.

Was hier passiert ist, ist ein kulturelles Missverständnis: Für die eine Seite ist eine Rückfrage ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein. Für die andere wirkt sie wie ein Zweifel an der Kompetenz – peinlich, unangenehm, am besten ignorieren. So prallen mitten im Hightechbetrieb zwei Verständniskulturen aufeinander und das Missverständnis bleibt zunächst unentdeckt.

Dabei ist eine solche interkulturelle Zusammenarbeit längst Alltag: Die deutschen Branchen Bergbau, Chemie und Energie sind stark international ausgerichtet: Sie



© iStock.com/melitas, Sprechblase: System Werbeagentur GmbH

sind auf den Import von Rohstoffen (z. B. Erdöl, Gas und Metalle) angewiesen und zugleich mit Produktions- und Absatzmärkten weltweit global wettbewerbsfähig. Insbesondere die Chemieindustrie gilt als eine der exportstärksten Branchen und investiert gezielt im Ausland. Auch die Energiewirtschaft ist durch internationale Handelsbeziehungen und Investitionen geprägt, beispielsweise beim Stromhandel oder im Zuge der Energiewende.

Quellen: Oxford Wörterbuch | <https://www.bundeswirtschaftsministerium.de/Redaktion/DE/Textsammlungen/Branchenfokus/Industrie/branchenfokus-bergbau-und-rohstoffe.html> | <https://www.verbaende.com/news/pressemitteilung/chemie-keine-alternative-zur-globalisierung-11096/> | <https://www.bundesbank.de/resource/blob/877264/e68096a16e1b306cf732800639415fbc/mL/auswirkungen-der-internationalisierung-auf-unternehmen-data.pdf> | <https://www.dihk-bildungs-gmbh.de/wisenswert/gesagt-gegan-wenn-es-nur-so-einfach-waere--117518> | [https://www.spitta.de/fileadmin/tt\\_news/shop/pdf/V004012148/Was\\_bedeutet\\_Kommunikation.pdf](https://www.spitta.de/fileadmin/tt_news/shop/pdf/V004012148/Was_bedeutet_Kommunikation.pdf)

Kommunikation – das klingt alltäglich und beinahe selbstverständlich. Tatsächlich stammt der Begriff vom lateinischen „communicare“ und bedeutet so viel wie „teilen“, „sich mitteilen“, „teilhaben lassen“ oder „gemeinsam machen“. Im Arbeitsalltag läuft Kommunikation meist nebenbei, ohne dass wir sie bewusst reflektieren. Gerade weil sie so selbstverständlich scheint, wird sie selten hinterfragt. Erst wenn es hakt, wenn Missverständnisse entstehen und Informationen falsch ankommen, zeigt sich: Kommunikation ist keine Nebensache, sondern der zentrale Faktor für reibungslose Abläufe, Vertrauen und Zusammenarbeit.

Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis: Sie wollen sich mitteilen, sich austauschen, verstanden werden. Sie möchten offen ansprechen, was sie bewegt, ohne befürchten zu müssen, missverstanden zu werden. Sie möchten ihre Wünsche und Gedanken äußern, ohne dabei Beziehungen zu gefährden oder unnötige Konflikte auszulösen. Doch erfolgreiche Kommunikation bedeutet mehr, als nur Worte auszusprechen. Es geht nicht nur darum, etwas zu sagen, sondern auch darum, dass das Gesagte so ankommt, wie es gemeint ist. Wirklich verstanden zu werden, ist das eigentliche Ziel.

Und genau das ist oft schwieriger als gedacht. Denn wie heißt es so treffend von **Konrad Lorenz**:

**„Gesagt ist noch nicht gehört, gehört ist noch nicht verstanden, verstanden ist noch nicht einverstanden, einverstanden ist noch nicht getan, getan ist noch nicht beibehalten.“**

Doch nicht jede Kommunikation ist gleich. Sie verläuft nicht in jedem Kontext gleich reibungslos, denn sie ist immer auch davon geprägt, wer spricht, wie gesprochen wird und unter welchen Bedingungen. Unterschiedliche kulturelle Prägungen, Sprachgewohnheiten oder soziale Rollen beeinflussen, wie Botschaften gesendet und empfangen werden.

Dies wird besonders in zwei Bereichen deutlich, die in Industrieunternehmen oft unterschätzt werden: interkulturelle und Geschlechterkommunikation. Diese nehmen wir im weiteren Verlauf genauer unter die Lupe. Dabei werden uns Interviews mit Expertinnen aus Praxis und Wissenschaft unterstützen.

KRISTIN KÜHN ■

## DAS DOSSIER GLIEDERT SICH IN FOLGENDE ARTIKEL:

### **1. Interkulturelle Kommunikation: Brücken bauen in der Arbeitswelt**

Wie interkulturelle Kommunikation entscheidend dazu beiträgt, kulturelle Unterschiede zu überbrücken und erfolgreiche Zusammenarbeit zu ermöglichen.

**Seite 12**

### **2. Interview mit Annelie Tattenberg**

**Interkulturell kompetent: Wie Kommunikation über Grenzen hinweg gelingt**

Wie Missverständnisse vermieden werden können und ein respektvolles Miteinander gefördert werden kann.

**Seite 15**

### **3. Geschlechterkommunikation: „So war das doch gar nicht gemeint!“ –**

**Warum wir über Geschlechterkommunikation reden müssen**

Ein Blick auf die Kommunikation zwischen Frauen und Männern.

**Seite 18**

### **4. Interview mit Petra Kastenholz**

**In gemischten Teams die Unterschiedlichkeit zielführend nutzen!**

Ein Gespräch darüber, warum es in gemischten Teams nicht um „richtig oder falsch“, sondern um gegenseitiges Verständnis geht.

**Seite 20**



您好!

مرحبا!

ПРИВЕТ!

HOLA

HALLO!

INTERKULTURELLE

KOMMUNIKATION



## INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION

# Brücken bauen in der Arbeitswelt

In einer zunehmend globalisierten Welt, in der Zusammenarbeit über Länder- und Kulturgrenzen hinweg zum Alltag gehört, gewinnt interkulturelle Kommunikation immer mehr an Bedeutung. Ob in internationalen Unternehmen, bei politischen Verhandlungen oder im Bildungswesen – der Erfolg gemeinsamer Projekte hängt oft weniger von technischen Kompetenzen als vielmehr von der Fähigkeit ab, kulturelle Unterschiede zu erkennen, zu verstehen und respektvoll zu überbrücken.

Interkulturelle Kommunikation bezeichnet den Prozess des Austauschs von Informationen, Werten und Bedeutungen zwischen Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Zusammenhängen. Dabei stehen das Verständnis und die Anerkennung verschiedener Kommunikationsstile sowie kulturell geprägter Denk- und Verhaltensmuster im Mittelpunkt. Bereits in den 1960er und 1970er Jahren lieferten Wissenschaftler wie Edward T. Hall und Geert Hofstede grundlegende Erkenntnisse darüber, wie Kultur die Kommunikation beeinflusst und zu unterschiedlichen Deutungsmustern führen kann (Leichner, n.d.).

Auf dieser Grundlage sind im Laufe der Zeit zahlreiche theoretische Modelle entstanden, die bis heute die Praxis prägen. Dazu gehören beispielsweise das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun, das Kulturdimensionen-Modell von Geert Hofstede, das Eisbergmodell sowie Edward T. Halls Konzept von High- und Low-Context-Kulturen. Diese Ansätze zeigen eindrücklich, dass Kommunikation nie losgelöst vom kulturellen Hintergrund stattfindet, sondern dass Botschaften je nach Kontext ganz unterschiedlich kodiert und dekodiert werden können. Gerade in internationalen Teams kann dies immer wieder zu Missverständnissen führen, wenn kulturelle Unterschiede unreflektiert bleiben (Leichner, n.d.).

In einer zunehmend diversen Arbeitswelt treffen Beschäftigte unterschiedlicher Herkunft, Sprache, Werteorientierung und Kommunikationskultur täglich aufeinander. Dies ist in internationalen Konzernen ebenso der Fall wie in Tochtergesellschaften oder regionalen Betrieben mit wachsender kultureller Vielfalt. Diese Heterogenität birgt viele Chancen: Sie eröffnet neue Perspektiven, fördert kreative Lösungsansätze und stärkt

die Innovationskraft. Gleichzeitig stellt sie auch eine Herausforderung dar, beispielsweise wenn unterschiedliche Erwartungen an Teamarbeit, Führung, Feedback oder Konfliktbewältigung aufeinandertreffen (Thomas, 2010; Hofstede, 2001).

In diesem Kontext übernehmen Betriebsräte und Interessenvertretungen eine zentrale Rolle: Sie vermitteln zwischen Beschäftigten und Arbeitgebern, moderieren Konflikte, vertreten die Anliegen von Arbeitnehmer\*innen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund und gestalten aktiv eine respektvolle, diskriminierungsfreie Betriebskultur. Dafür benötigen sie nicht nur Fachwissen, sondern auch interkulturelle Sensibilität, Reflexionsfähigkeit und kommunikative Kompetenz.

Um genau diese Kompetenzen zu stärken, bieten wir Seminare zum Thema „Interkulturelle Kommunikation“ an. In diesem Zusammenhang freuen wir uns, eine ausgewiesene Expertin im Bereich der interkulturellen Kommunikation vorstellen zu dürfen. Annelie Tattenberg ist eine erfahrene Wirtschaftsmediatorin, Executive Coach und Senior Consultant. Sie unterstützt dabei, neue Lösungsansätze zu entdecken, andere Perspektiven kennenzulernen und anderweitig gebundene Ressourcen zu aktivieren. Mit viel Praxiserfahrung, wissenschaftlichem Know-how und einem besonderen Gespür für die Dynamik kultureller Vielfalt im betrieblichen Alltag begleitet sie unsere Seminare.

KRISTIN KÜHN ■

Quellen:

Thomas, A. (2010): Interkulturelle Kompetenz: Grundlagen, Probleme und Konzepte

Hofstede, G. (2001): Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. Sage

Leichner, M. (n.d.): Interkulturelle Kommunikation. Kraus & Partner. Interkulturelle Kommunikation verstehen – Theorie & Praxis





© Thomas Sasse

INTERVIEW MIT ANNELIE TATTENBERG

# Interkulturell kompetent: Wie Kommunikation über Grenzen hinweg gelingt

Annelie Tattenberg ist Expertin für interkulturelle Kommunikation – und eine Brückenbauerin mit Herz und Haltung. Im Interview spricht sie über kulturelle Prägungen, herausfordernde Situationen im Ausland und darüber, wie wir durch bewusste Kommunikation Missverständnisse vermeiden und ein respektvolles Miteinander fördern können. Für Betriebsräte besonders relevant: Interkulturelle Kompetenz ist kein „Nice-to-have“, sondern ein Schlüssel für gelingende Zusammenarbeit in vielfältigen Teams.

**Annelie, wie bist du zur interkulturellen Kommunikation gekommen? Gab es für dich ein Schlüsselerlebnis?**

*Nein. Für mich gab es kein Schlüsselerlebnis. Ich war schon immer gerne in verschiedenen Welten unterwegs und habe gerne Sprachen gesprochen. Seit ein paar Wochen bin ich in der WhatsApp-Gruppe meiner ehemaligen 5. Klasse. Meine damaligen Mitschüler\*innen schrieben mir zur Begrüßung in der Gruppe, ich sei für sie immer eine Brückenbauerin gewesen, die in Konflikten oder zwischen unterschiedlichen Parteien vermittelt hätte. Zu vermitteln, geht nicht ohne interkulturelle Kommunikation. Damals scheine ich sehr intuitiv einiges richtig gemacht zu haben, später wollte ich mehr über interkulturelle Kommunikation wissen und bildete mich weiter.*

*Das Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind und das uns zu dem Menschen gemacht hat, der wir heute sind, prägt unsere Denk-, Kommunikations- und Handlungsmuster*



und beeinflusst unbewusst unsere Wahrnehmung. Ich nenne das unsere kulturelle Brille. Durch diese Brille nehmen wir die Welt wahr. Die Brillenträger\*innen unter uns wissen, dass, wenn wir die Brille mit anderen Brillenträger\*innen tauschen, wir mit der fremden Brille nie genauso gut sehen können wie mit unserer eigenen. Wir nehmen uns selten Zeit, über unsere kulturelle Brille und unsere Prägung nachzudenken. Dabei würden zum Beispiel die Reflexion über unsere Art, zu kommunizieren, und das Erlernen von interkultureller Kommunikation helfen, Missverständnisse zu vermeiden.

Interkulturelle Kommunikation ermöglicht es, zielgruppenorientiert und diplomatisch zu kommunizieren. Sie ist also wichtig, weil sie uns hilft, einander wirklich zu verstehen, Brücken zwischen Menschen, die unterschiedlich sind, zu bauen und ein respektvolles Miteinander in einer vielfältigen Welt zu ermöglichen.

**Du hast bereits viel von der Welt gesehen und hast mit deiner Familie im Ausland gelebt. Welche Kulturen haben deine Sichtweise auf Kommunikation besonders geprägt?**

Das kann ich gar nicht genau sagen. Ich spreche ja fünf verschiedene Sprachen und würde sagen, dass alle Sprachen, die ich bisher gelernt, und die Kulturen, mit denen ich mich beschäftigt habe, Einfluss auf meine Sichtweise auf Kommunikation haben. Hinzu kommt, dass ich mittlerweile mit Menschen aus mehr als 95 Ländern rund um den Globus zusammengearbeitet habe, auch das beeinflusst meine Kommunikation. Und nicht zu vergessen: die unterschiedlichen Generationen, die auch manchmal ihr ganz eigenes Vokabular haben.

**Was war deine herausforderndste interkulturelle Situation, die du bisher selbst erlebt hast?**

Ich geriet im Ausland in eine Polizeikontrolle. Die Polizisten wollten Geld von mir, obwohl ich nichts falsch gemacht hatte. Ich war in einem Wohngebiet unterwegs,

als ich am Straßenrand weit vor mir Polizisten stehen sah. Mein Wagen fiel auf und so hielten die Polizisten auch mich an. Sie kontrollierten meinen Führerschein und die Fahrzeugpapiere. Anschließend prüften sie, ob ich ein Warndreieck und eine Warnweste im Auto hatte. Nachdem sie alles geprüft hatten, beanstandeten sie meinen alten, grauen deutschen Führerschein und forderten ein Bußgeld von 60 Euro von mir. Sie sagten mir in ihrer Landessprache, ich dürfte damit nicht mehr fahren. Da ich aber wusste, dass ich sehr wohl mit diesem Führerschein fahren durfte, begann ich eine Diskussion mit den Polizisten. Ich sagte zum Beispiel, dass ich in einem EU-Land sei und erst vor Kurzem mit meinem Führerschein sowohl in Kanada als auch in den USA gefahren wäre. Da meine Argumente nicht den von mir erhofften Erfolg brachten und die Polizisten nicht nachgaben, wechselte ich ins Englische in der Hoffnung, dass die beiden Polizisten keine Lust hätten, mit mir in einer Fremdsprache zu sprechen. Bei einem der beiden war es auch so und so blieb ich mit einem Polizisten zurück, während der andere vorbeifahrende Autos anhielt.

Nach minutenlanger Diskussion darüber, ob das Bußgeld rechtmäßig sei oder nicht, lenkte ich ein und bat den Polizisten um eine Quittung. Nun begann eine Diskussion darüber, in welcher Reihenfolge wir das handhaben sollten. Der Polizist wollte erst das Geld und mir dann die Quittung aushändigen. Ich bestand darauf, erst dann zu zahlen, wenn er die Quittung ausgestellt hätte. Da ich hartnäckig blieb und auf das Ausstellen der Quittung beharrte, bevor ich ihm das Geld geben würde, lenkte jetzt der Polizist ein. Er wies mich nun freundlich darauf hin, dringend meinen Führerschein im Land umtragen zu lassen, und ich durfte endlich, ohne zu bezahlen, weiterfahren. Dadurch, dass ich auf einer Quittung bestanden habe, habe ich indirekt kommuniziert, dass ich wusste, dass es keine sachliche Grundlage für das Bußgeld geben würde und das Geld das spärliche Gehalt der Polizisten aufbessern sollte.

Diese interkulturelle Herausforderung zu meistern, ohne zu zahlen und dennoch nicht zu eskalieren, sondern die Sache gesichtswahrend für die Polizisten zu beenden, war eine der herausforderndsten interkulturellen Situationen, die ich bisher erlebt habe. Ohne Kenntnis der Wirkmechanismen der interkulturellen Kommunikation und die Anwendung in dieser Situation wäre mir das nicht gelungen.

Wie machst du interkulturelle Kommunikation in deinen Seminaren erlebbar? Und wie gehst du mit Widerständen oder Vorurteilen um, die in Seminaren aufkommen können?

Interkulturelle Kommunikation mache ich durch Praxisbeispiele der Teilnehmer\*innen oder Beispiele aus meiner Praxis erlebbar. Gerade in der interkulturellen Kommunikation geht es nicht nur darum, wie ich etwas gemeint habe, sondern besonders darum, wie es bei der anderen Person angekommen ist. Das besprechen wir in meinen Seminaren sehr ausführlich.

Für Vorurteile braucht man sich nicht zu schämen, sie sind menschlich. Wir alle haben sie, auch wenn wir uns wünschen, dem wäre nicht so. Sich der eigenen Vorurteile bewusst zu werden, ist ein erster wichtiger Schritt, um sie aufzulösen.

Nach meinem Verständnis sind auftretende Widerstände in Seminaren eine Bereicherung, von der alle profitieren – auch ich. Nur wenn alle Perspektiven berücksichtigt werden und auch Widerständen Raum gegeben wird, gelingen ein Leben und ein Arbeiten in Vielfalt. Ich schätze es, wenn auch kontrovers diskutiert wird und ein echter Dialog entsteht.

Wie hat sich das Bewusstsein für interkulturelle Kommunikation in den letzten Jahren verändert? Und welche Rolle spielt sie in Zeiten globaler Krisen oder zunehmender Migration?

Ich bin nicht sicher, ob sich das Bewusstsein für interkulturelle Kommunikation wirklich verändert hat. Persönlich glaube ich, dass das Potenzial für interkulturelle Kommunikation in weiten Teilen der Gesellschaft, den Organisationen und der Politik noch gar nicht erkannt wurde. Denn unsere Gesellschaft ist gar nicht so homogen, wie manche vielleicht glauben. Viele Gastarbeiter\*innen, Geflüchtete, Vertriebene, Spätaussiedler\*innen und seit einigen Jahren auch Menschen aus der EU (aufgrund der Niederlassungsfreiheit) sind nach Deutschland gekommen, um hier zu leben und zu arbeiten. Deutschland ist also schon lange ein Einwanderungsland und Migration kein neues Phänomen. Aber nicht nur Menschen, die aus dem Ausland nach Deutschland gekommen sind, haben unsere Gesellschaft schon längst verändert, sondern auch die Wiedervereinigung, die Globalisierung, die vielen Auslandsreisen usw. Wer interkulturelle Kommunikation beherrscht, kann sich sicher in unterschiedlichen

Kontexten bewegen und ist sensibilisiert dafür, Situationen auch aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Das ist insbesondere in Zeiten von globalen Krisen hilfreich.

Gibt es etwas, das du den Leser\*innen mitgeben möchtest?

Gerne: Habt keine Angst, Fehler zu machen – Fehler sind etwas Menschliches. Interkulturelle Kommunikation kann Türen öffnen, die für einen sonst verschlossen, geblieben wären.

Liebe Annelie, herzlichen Dank für das inspirierende Gespräch und die persönlichen Einblicke in deine Arbeit zur interkulturellen Kommunikation. Es war sehr bereichernd, mit dir zu sprechen.

#### Privat gefragt:

Wo trifft man dich, wenn du frei hast?

*Im Garten*

Welchen Song hörst du heimlich in Dauerschleife?

*„Wellerman“ von Nathan Evans*

Was wolltest du als Kind später mal werden?

*Ich kann mich nicht erinnern, jemals danach gefragt worden zu sein, und so habe ich mir keine Gedanken darüber gemacht. Ich durfte einfach Kind sein :-)*

Was war das letzte Buch, das du gelesen hast?

*„Mutters Flucht“ von Andreas Wunn*

Was ist dein absolutes Lieblingsgericht?

*Caprese*

Welche App benutzt du am häufigsten?

*LinkedIn*

Wenn du eine berühmte Persönlichkeit zum Essen treffen dürftest, wer wäre es?

*Der Papst*

Worauf freust du dich gerade am meisten?

*Auf Zeit mit meiner Familie*

Wie sieht dein Ausgleich zum Beruf aus?

*Tanzen, Singen und Gartenarbeit*

Weitere Informationen zu Amelie Tattenberg:

<https://annelie-tattenberg.de/>

#### Seminartipp

**Interkulturelle Kommunikation in Gremien und im Betrieb – Gemeinsam stark – erfolgreich verhandeln und kommunizieren in kulturell vielfältigen Teams**

→ 23.11.–26.11.2025 • Bad Münde • BWS-001-757701-25

→ 19.04. – 22.04.2026 • Bad Münde • BWS-001-757701-26

**„ICH BIN NICHT  
HYSTERISCH, ICH  
BIN WÜTEND!“**

**„ICH WAR NOCH  
NICHT FERTIG.“**

**„ICH VERSUCH  
DOCH NUR,  
DIR ZU HELFEN.“**

**„ICH WILL EINFACH NUR,  
DASS DU ZUHÖRST.“**

# „So war das doch gar nicht gemeint!“ – Warum wir über Geschlechterkommunikation reden müssen

Kommunikation ist mehr als nur Austausch – sie ist Macht. Wer spricht, bestimmt. Wer unterbricht, dominiert. Wer gehört wird, gewinnt. Doch Kommunikation funktioniert nicht geschlechtsneutral. Zwischen Männern und Frauen – und darüber hinaus – gibt es feine, aber wirkmächtige Unterschiede beim Sprechen, Hören und Durchsetzen. Über geschlechtsspezifische Kommunikation zu sprechen, bedeutet auch, kulturelle, historische und gesellschaftliche Zusammenhänge mitzudenken. Das ist besonders heute relevant, in einer Zeit, in der Gendern mehr ist als eine Sprachregelung, nämlich Teil einer größeren Kulturdebatte.



**„DU ÜBERREAGIERST  
MAL WIEDER.“**

**„SO WAR DAS DOCH  
GAR NICHT GEMEINT!“**

**„SIE IST GANZ  
SCHÖN BOSSY.“**

Im Arbeitsleben wird jedoch oft so getan, als gäbe es keine Unterschiede zwischen dem Kommunikationsverhalten von Männern und Frauen. Doch aktuelle Forschungen zeigen: Männer und Frauen weisen teils unterschiedliche Stärken, Verhaltensmuster und Präferenzen auf, die sich zum Teil sogar biologisch erklären lassen.

Diese Unterschiede zeigen sich besonders deutlich in der Kommunikation. Eine der markantesten Differenzen sind die verschiedenen Zielsetzungen. Die amerikanische Sprachwissenschaftlerin Deborah Tannen unterscheidet zwei grundlegende Ausrichtungen:

- Weibliche Kommunikation dient vor allem dem Aufbau und der Pflege von Beziehungen – es ist eine Beziehungssprache
- Männliche Kommunikation hingegen verfolgt in erster Linie das Ziel der Informationsvermittlung und Positionierung – es handelt sich um eine Berichtssprache.

Diese verschiedenen kommunikativen Ziele beeinflussen, wie wir diskutieren, argumentieren und reagieren. Während männlich geprägte Sprecher in Meetings eher auf Eindeutigkeit, Durchsetzungskraft und Fakten setzen, sind weiblich geprägte Kommunikationsstile stärker prozessorientiert, offen für Entwicklungen und von Zwischentönen geprägt.

Ein einfaches Beispiel: Wenn in einer Besprechung die Frage „Wie kommen Sie darauf?“ gestellt wird, kann dieselbe Formulierung völlig unterschiedlich wirken – je nachdem, ob jemand in der Beziehungs- oder in der Berichtssprache kommuniziert. Die einen begreifen sie als Einladung zum Weiterdenken, die anderen als Angriff auf ihre fachliche Autorität. Die Beziehungssprache ist dabei oft weicher und nuancierter, sie verwendet Konjunktive und lädt zum Mitdenken ein. Die Berichtssprache ist hingegen klar, zielgerichtet und auf Ergebnisse fokussiert.

Kommunikation ist kein geschlechtsneutraler Raum, sondern wird von Prägungen, Erwartungen, Machtstrukturen und Missverständnissen beeinflusst. Wer diese Unterschiede erkennt, statt sie zu ignorieren, kann Missverständnisse vermeiden und die Zusammenarbeit produktiver gestalten.

Die zentrale Frage lautet: Wie können wir Kommunikationsunterschiede als Bereicherung und nicht als Trennung begreifen? Wie können wir voneinander lernen, ohne in stereotype Zuschreibungen zu verfallen? Und was bedeutet das ganz konkret für den beruflichen Alltag – vor allem in gemischten Teams oder Führungspositionen? Um mehr darüber zu erfahren, haben wir mit Petra Kastenholz gesprochen. Sie ist Expertin für Geschlechterkommunikation.

KRISTIN KÜHN ■



© Picasa



**Privat gefragt:**

Wo trifft man dich, wenn du frei hast?

*Am Wasser, und das sehr gerne im Camper*

Welchen Song hörst du heimlich in Dauerschleife?

*Ständig das Gleiche halte ich schlecht aus. Ich mag die Abwechslung. Reggae und Funk gehen fast immer.*

Was wolltest du als Kind später mal werden?

*Schon mit etwa fünf Jahren zerlegte ich aus Neugier eine besonders gelenkige Puppe, um zu sehen, wie sie gebaut war. Später wurde ich erst Handwerkerin und dann Ingenieurin.*

Was war das letzte Buch, das du gelesen hast?

*„Corpus Delicti“ von Juli Zeh. Ich liebe ihren forschenden Blick auf uns Menschen.*

Was ist dein absolutes Lieblingsgericht?

*Ganz klar: Nudeln in jeder Form – für mich aber bitte immer ohne Fleisch und Fisch.*

Wenn du eine berühmte Persönlichkeit zum Essen treffen dürftest, wer wäre es?

*Nelson Mandela und Michelle Obama*

Worauf freust du dich gerade am meisten?

*Freude ist ein Gefühl, das ich gerne im Hier und Jetzt erlebe. Gerade freue ich mich über eure Anfrage, diese Fragen beantworten zu dürfen.*

Wie sieht dein Ausgleich zum Beruf aus?

*In meiner Arbeit als Mediatorin und Moderatorin begegnen mir immer wieder ähnliche Muster. Ihre Dynamiken zu verstehen und weiterzugeben, begeistert mich. Nur die Bewegung kommt dabei manchmal zu kurz. :-)*

# In gemischten Teams die Unterschiedlichkeit zielführend nutzen!

Petra Kastenholz ist Wirtschaftsmediatorin, Moderatorin, Business Coach und Ingenieurin. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen in Organisationen durch Konflikte und Veränderungsprozesse – mit besonderem Blick auf die Kommunikation von Männern und Frauen. Im Interview berichtet sie, wie ein persönliches Schlüsselerlebnis am Arbeitsgericht ihre heutige Arbeit geprägt hat, warum es in gemischten Teams nicht um „richtig oder falsch“, sondern um gegenseitiges Verständnis geht – und wie Humor dabei helfen kann, ernste Themen erfolgreich zu vermitteln.

**Petra, wie bist du zur Geschlechterkommunikation in der modernen Arbeitswelt gekommen? Gab es für dich ein Schlüsselerlebnis?**

*Vor einigen Jahren musste ich mich mit einem früheren Arbeitgeber vor dem Arbeitsgericht treffen. Dort wollten wir klären, ob Frauen und Männer für die gleiche Arbeit das gleiche Gehalt bekommen sollten. Ich war damals Führungskraft in einem Konzern. Im Vorfeld des Prozesses hatte ich interessante Gespräche mit meinen Vorgesetzten. In einem dieser Gespräche sagte ein Bereichsleiter zu mir: „Wieso soll ich Ihnen mehr Gehalt bezahlen? Sie haben doch immer die einfachen Projekte.“ Ich war irritiert, denn genau dieser Bereichsleiter hatte mir immer wieder Projekte, Teams und Kunden übertragen, mit denen es gerade nicht so gut lief. Ich sagte ihm, dass ich seine Aussage nicht verstehen würde, da er mir doch immer Themen anvertraute, die meine Kollegen an die Wand gefahren hätten. Seine Antwort war: „Ja, das ist so, aber wenn Sie sich um die Dinge kümmern, dann funktionieren die Projekte wieder und sind somit einfach.“*

*Ich habe sehr lange gebraucht, um diese Aussage verstehen zu können. Tatsächlich glaube ich, dass genau diese Situation meine Neugier auf die unterschiedliche Kommunikation von Männern und Frauen geweckt hat.*

**In deinem Workshop sprichst du von „typisch weiblichen“ und „typisch männlichen“ Vorgehensmodellen. Wie definierst du diese Begriffe – und wie vermeidest du dabei stereotypische Zuschreibungen?**

*„Nicht alle Frauen sind gleich und nicht alle Männer sind gleich“, ist wohl der Satz, den ich in meinem Workshop am häufigsten sage. Einerseits helfen Modelle bzw. Schublade, Dinge sichtbar und verstehbar zu machen, andererseits ist mir wichtig, dass jeder Mensch einzigartig ist.*

**Was genau meinst du mit dem Beziehungs- und dem Statussystem – und wie begegnen sich diese beiden Systeme im beruflichen Alltag?**

*Das ist schwer, in wenigen Worten zu beantworten. Es gibt Menschen, die ein gutes Gefühl für sich und ihre Bedürfnisse haben. Und es gibt Menschen, die eine gute Wahrnehmung für die Bedürfnisse und Wünsche anderer haben. Ersteren fällt es leichter, sich für die eigenen Interessen einzusetzen und auch mal unbequem für die eigenen Ziele einzustehen. Sie haben häufig ein ausgeprägtes Gespür für Status und Hierarchien. Menschen mit einer guten Wahrnehmung für die Bedürfnisse anderer können*

*sich hingegen leichter in gemischten Teams für die Gemeinschaft einsetzen. Auch hier gibt es Hierarchien, die jedoch eine weniger wichtige Rolle spielen. Wichtig ist mir: Es geht nicht um „besser“ oder „schlechter“. Es geht um „anders“. Anstatt diese Unterschiedlichkeit zielführend zu nutzen, führt die Zusammenarbeit dieser beiden Systeme häufig zu zahllosen Missverständnissen, die nicht selten in Konflikten enden, die mit der Abwertung des jeweils anderen Systems einhergehen. Auch heute noch irritiert es mich persönlich, dass viele Unternehmen und Organisationen ein System bevorzugen, das den persönlichen Vorteil in den Vordergrund stellt.*

**Petra Kastenholz** ist Diplom-Ingenieurin, Wirtschaftsmediatorin, Scrum Master, Business Coach und Coachin für The Work (Auflösen von hinderlichen Glaubenssätzen). In ihrer Tätigkeit als Wirtschaftsmediatorin erlebt sie immer wieder Konflikte, die aus der Unterschiedlichkeit von Beziehungs- und Statussystem herrühren. Petra Kastenholz verbindet in ihren Workshops und Seminaren strukturiertes Denken und Handeln mit einem empathischen Blick auf die Menschen.

Mehr Informationen unter:

<https://www.perspektivwerkstatt.com/werkstatt/dipl-ing-petra-kastenholz.html>

**Du vergleichst unterschiedliche Kommunikationsstile mit einer Fremdsprache. Wie kann man lernen, diese „andere Sprache“ zu verstehen und gezielt einzusetzen?**

*Stell dir vor, eine Führungskraft sagt: „Kümmern Sie sich darum, dass die Unterlagen morgen um 09:00 Uhr auf meinem Schreibtisch liegen!“ Und eine andere Führungskraft sagt: „Können Sie mir die Unterlagen bitte bis morgen 09:00 Uhr auf den Schreibtisch legen.“ Für einige Menschen geht die erste Variante gar nicht. Bei der zweiten Variante werden einige vermuten, dass die Unterlagen nicht rechtzeitig vorliegen werden. Wie wir Sätze hören und interpretieren, hängt von unserem bevorzugten Kommunikationsstil ab. Nutzt jemand eine unpassende Variante, so könnte es sein, dass es ein Missverständnis gibt. Nun hilft es wenig, die Sprache und das Verhalten der anderen zu imitieren. Es würde lediglich eine schlechte Kopie. Wichtig ist, dass man den Hintergrund, das sogenannte Mindset, versteht. Dies ist besonders beim Thema Beziehungs- und Statussystem sehr spannend.*

**Was empfehlst du Führungskräften, die die Vielfalt in gemischten Teams nutzen und gleichzeitig Missverständnisse vermeiden wollen?**

*Ich unterscheide zwischen Vorgesetzten und Führungskräften. Führungskräfte wissen, dass gemischte Teams das Beste sind, was ihnen in einer dynamischen Arbeitswelt passieren kann. Sie wissen, dass Unterschiedlichkeit ein wichtiger Mehrwert von Arbeitsgruppen bzw. Teams ist. Führungskräfte brauchen keine Kopien ihrer selbst. Sie haben eine hohe Moderationskompetenz und können unterschiedliche Perspektiven zu einer gemeinsam getragenen Lösung zusammenführen.*

*Vorgesetzten empfehle ich, zu Führungskräften zu werden.*



**Gab es für dich persönlich einen Aha-Moment in der Arbeit mit diesen Themen – einen Punkt, der deine Sicht auf Kommunikation oder Zusammenarbeit nachhaltig verändert hat?**

*Früher kam es häufig vor, dass ich mich über das (für mich) merkwürdige Verhalten von Männern in der Arbeitswelt gewundert und nicht selten auch geärgert habe. Es gibt unzählige Momente, in denen ich mich gefragt habe, wie man dieser Person die Führung von Menschen anvertrauen konnte.*

*Als Wirtschaftsmediatorin, Business Coach und Moderatorin unterstütze ich seit über 15 Jahren Menschen aller Hierarchiestufen in schwierigen Situationen. Ich habe tiefe Einblicke in das Verhalten von Männern und Frauen gewonnen und verstehe heute die Beweggründe und die Vorteile der unterschiedlichen Verhaltensweisen. In man-*

*chen Situationen ist eine klare, schnelle und konsequente Führung gefragt. Dabei muss man damit rechnen, dass man sich auch mal unbeliebt macht. In anderen Situationen ist die Kompetenz gefragt, unterschiedliche Meinungen, Ansichten und Kenntnisse zusammenzuführen, sich die hierfür notwendige Zeit zu nehmen und intensiv zuzuhören. Es geht nicht um das eine oder das andere. In einer dynamischen Arbeitswelt braucht es beides.*

*Mein Aha-Moment war, als ich erkannt habe, dass mein Widerstand gegen ein anderes System nicht hilft. Was hilft, ist den Mehrwert von „anders“ zu verstehen und zu nutzen.*

**Gibt es etwas, das du den Leser\*innen mitgeben möchtest?**

*Heinrich Heine soll einmal gesagt haben:*

**„Je wichtiger ein Thema ist, desto lustiger muss man es behandeln.“**

*Für die meisten von uns ist das Thema „Zusammenarbeit und Zusammenleben von Frauen und Männern“ ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Im Workshop gehen wir dieses zentrale Thema mit viel Humor und Freude an.*

**Liebe Petra, vielen Dank für das offene und inspirierende Gespräch.**

**Du hast eindrucksvoll gezeigt, wie wertvoll es ist, Kommunikationsunterschiede zu erkennen und als Stärke im Arbeitsalltag zu nutzen, statt sie zum Stolperstein werden zu lassen. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und freuen uns, wenn möglichst viele Betriebsrät\*innen von deinem Wissen profitieren.**

KRISTIN KÜHN ■

#### **Seminartipp:**

**Weibliche und männliche Kommunikationsstile und Verhaltensweisen in der Arbeitswelt**

→ 17.05.–20.05.2026 • Haltern am See  
BWS-002-762601-26

# Seminartipps Kommunikation 2025

## WEBINARE

### **Schwierige Gespräche führen**

Methoden, Interventionen, Reflexion und praktische Übungen  
→ 01.09.2025 • 09:00–15:00 Uhr • BWS-000-775102-25

### **Knigge für Betriebsräte**

Professioneller Umgang in allen Lebenslagen  
→ 11.09.2025 • 09:30–16:00 Uhr • BWS-000-772602-25

### **Beschwerdemanagement und Konfliktmanagement**

Umgang mit Anfragen, Beschwerden und Konflikten  
→ 10.11.2025 • 09:00–14:00 Uhr • BWS-000-775202-25

## PRÄSENZSEMINARE

### **Professionell kommunizieren – Basisseminar**

Deine wichtigsten Basics für Reden, Verhandlungen und Beratungsgespräche

→ 26.10.–31.10.2025 • Haltern am See • BWS-002-750204-25  
→ 23.11.–28.11.2025 • Bad Münders • BWS-001-750205-25

### **Professionell kommunizieren**

Vertiefung der Grundlagen für Reden, Verhandlungen und Beratungsgespräche

→ 23.11.–28.11.2025 • Haltern am See • BWS-002-767702-25

### **Reden halten – Grundlagen**

Basiswissen: Ab jetzt fällt es mir leichter

→ 24.11.–26.11.2025 • Bad Münders • BWS-001-766601-25

### **Reden halten – Aufbau**

Alles hat Möglichkeiten: mit Energie und Authentizität bei Zuhörer\*innen mehr erreichen

→ 26.11.–28.11.2025 • Bad Münders • BWS-001-765501-25

### **Verhandlungsführung – Aufbauseminar** Wie Betriebsrät\*innen mit Top-Ergebnissen verhandeln

→ 16.11.–21.11.2025 • Haltern am See • BWS-002-760101-25

# Mit neuen Kompetenzen die Arbeitswelt gestalten

Die Rolle der Betriebsräte befindet sich im Wandel. In einer Zeit, in der Digitalisierung, Transformation und gesellschaftlicher Wandel die Arbeitswelt tiefgreifend verändern, sind auch die Anforderungen an Interessenvertretungen gestiegen. Die klassischen Instrumente der Mitbestimmung reichen nicht mehr aus, um Prozesse zu begleiten, Innovationen mitzugestalten oder für soziale Gerechtigkeit zu sorgen. Betriebsräte benötigen daher neue Werkzeuge: strategisch, digital und menschlich.

Ob agile Arbeitsweisen, ein souveräner Umgang mit Veränderungsprozessen oder die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte verständlich zu kommunizieren: Die betriebliche Interessenvertretung der Zukunft ist vernetzt, lösungsorientiert und proaktiv. Sie nimmt Entwicklungen nicht nur zur Kenntnis, sondern gestaltet sie aktiv mit.

## UNSERE ANTWORT: DIE NEUE AUSBILDUNGSREIHE „ZUKUNFTSORIENTIERTE\***R** BETRIEBSRÄT\***IN**“

Um Betriebsratsmitglieder bestmöglich auf diese neuen Herausforderungen vorzubereiten, starten wir im September 2026 eine umfassende und praxisnahe Modulreihe. Sie setzt genau dort an. Das Programm richtet sich ebenso an neu gewählte wie an erfahrene Betriebsratsmitglieder und verfolgt ein klares Ziel: die Entwicklung zu einem zukunftsorientierten, strategisch agierenden Betriebsrat.





## DIE AUSBILDUNGSREIHE IM ÜBERBLICK

Die intensive Weiterbildung, die sich über einen Zeitraum von ca. 13 Monaten in acht Modulen erstreckt, befähigt die Teilnehmer\*innen dazu, die Herausforderungen der digitalen und agilen Arbeitswelt kompetent zu meistern, betriebliche Veränderungsprozesse aktiv mitzugestalten und die Interessen der Belegschaft zukunftsorientiert, strategisch und wirksam zu vertreten.

### KOMPETENZENTWICKLUNG

- Du entwickelst digitale Kompetenz und technisches Verständnis, um moderne Tools gezielt einzusetzen, Datenschutzfragen einzuordnen und digitale Arbeitswelten aktiv mitzugestalten.
- Du stärkst dein Selbstmanagement und deine Resilienz, um dich effektiv zu organisieren, stressresistent zu handeln und emotional intelligent zu kommunizieren.
- Du baust strategisches Denken und agile Problemlösungsfähigkeiten auf, um Veränderungsprozesse vorausschauend zu begleiten und die Interessen der Belegschaft zukunftsorientiert zu vertreten.
- Du verbesserst deine Kommunikations- und Verhandlungskompetenz, um auch in komplexen Situationen souverän zu agieren, Konflikte konstruktiv zu lösen und empathisch aufzutreten.
- Darüber hinaus entwickelst du Kompetenzen in den Bereichen Diversität, Innovation und Nachhaltigkeit, um inklusiv zu handeln, kreative Lösungen zu fördern sowie soziale und ökologische Verantwortung in deine Arbeit zu integrieren.

### ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Absolvieren der acht Module ist deine Weiterbildung abgeschlossen und du erhältst unsere Auszeichnung „Zukunftsorientierte\*r Betriebsrät\*in“. Sie bescheinigt deine Kompetenz in den Bereichen digitale Transformation, kritisches Denken, Agilität, Selbstmanagement, Innovationsfähigkeit und emotionale Intelligenz. Du bist dann in der Lage, die Arbeitswelt der Zukunft aktiv mitzugestalten und die Interessen der Belegschaft effektiv zu vertreten.

### Worauf wartest du noch?

Gestalte die Arbeitswelt von morgen aktiv mit und werde Teil einer neuen Generation von Betriebsräten! Sie denken strategisch, handeln digital und gehen mit Haltung voran.

Die Anmeldemöglichkeiten und weitere Informationen erhältst du auf unserer Website oder direkt im Gespräch mit unserer Expertin Gabriele Janßen.



**Kontakt:**

**Gabriele Janßen**

**Tel.: 0511 7631-429**

**E-Mail: [gabriele.janssen@igbce.de](mailto:gabriele.janssen@igbce.de)**

## DIE 8 MODULE

### MODUL 1 GRUNDLAGEN DER DIGITALISIERUNG UND DIGITALE KOMPETENZEN

- Einführung in digitale Technologien
- Nutzung digitaler Kommunikationstools und KI-gestützter Anwendungen
- Datenschutz und IT-Sicherheit



### MODUL 2 SELBSTMANAGEMENT UND RESILIENZ

- Zeit- und Aufgabenmanagement
- Stressbewältigung und Resilienztechniken
- Empathische Kommunikation und Selbstreflexion



### MODUL 3 KRITISCHES DENKEN, PROBLEMLÖSUNGS- FÄHIGKEIT UND CHANGE MANAGEMENT

- Kritische Analyse von Unternehmensentscheidungen
- Datenbasierte Entscheidungsfindung
- Change Management und agile Methoden



### MODUL 4 VERHANDLUNGSFÜHRUNG, KOMMUNIKATION UND EMOTIONALE INTELLIGENZ

- Verhandlungstechniken und Kommunikation
- Empathie und aktives Zuhören
- Konstruktives Konfliktmanagement



### MODUL 5 AGILES ARBEITEN UND STRATEGISCHE MITBESTIMMUNG

- Agile Methoden zur Unterstützung der Betriebsratsarbeit
- Strategische Planung und Umsetzung von Mitbestimmungsprojekten



### MODUL 6 DIVERSITY, INKLUSION UND INNOVATIONSFÖRDERUNG

- Förderung von Diversität und Inklusion
- Gleichstellung und Antidiskriminierung
- Kreativitätstechniken und Design Thinking



### MODUL 7 ARBEITSRECHT 4.0 UND DIGITALE ARBEITSWELTEN

- Arbeitsrechtliche Grundlagen im digitalen Zeitalter
- Rechte und Pflichten in neuen Arbeitsmodellen
- Arbeitszeit- und Überwachungssysteme



### MODUL 8 NACHHALTIGKEIT UND CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR)

- Grundlagen von Nachhaltigkeit und CSR
- Nachhaltige Unternehmensführung
- Best Practices für soziale und umweltfreundliche Initiativen





**Das darfst du nicht  
verpassen!**

# **18. JAHRESTAGUNG FÜR BETRIEBSRÄT\*INNEN 16.–17. SEPTEMBER 2025**

- INTERESSANTE IMPULSREFERATE UND SPANNENDE PODIUMSDISKUSSSIONEN
- FACHFOREN UND THEMENSPEZIFISCHE WORKSHOPS
- SPANNENDE BEGEGNUNGEN UND DISKUSSIONEN MIT PERSÖNLICHKEITEN AUS POLITIK UND WIRTSCHAFT
- RANDVOLLES PROGRAMM
- BEGLEITENDE BETRIEBSRATSMESSE
  - DIVERSE DIENSTLEISTER UND PRODUKTANBIETER INFORMIEREN ÜBER NEUE TRENDS UND ANGEBOTE AUS DER WELT DER ARBEIT.

## **• MIT FOLLOW-UP-WORKSHOPS AM 18. SEPTEMBER 2025!**

- IN DEN WORKSHOPS GEHT ES UM ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION IN DER BR-ARBEIT, UM DEN EUROPEAN DREAM, UM RESILIENZ, UM ARBEITSRECHTLICHE ENTWICKLUNGEN UND UM DIE KAMPAGNENPLANUNG DER BR-WAHLEN.

# BRWahlen 20~~26~~

Hauptthema unseres diesjährigen Top-Events werden die Betriebsratswahlen 2026 sein. Denn nur durch mehr Mitbestimmung kann eine nachhaltige Zukunft mit guten Arbeitsbedingungen geschaffen werden.

## AUSZUG UNSERER GASTGEBER\*INNEN, REFERENT\*INNEN UND PREMIUM-SPEAKER 2025



**Michael Vassiliadis**  
Vorsitzender der IGBCE



**Birgit Biermann**  
Stellvertretende Vorsitzende  
der IGBCE



**Francesco Grioli**  
Mitglied des gHV der IGBCE



**Jörg Sommer**  
Publizist und Gründungs-  
direktor des Berlin Insti-  
tut für Partizipation



**Dr. Simone Hocke**  
Wissenschaftliche Mitarbeite-  
rin am Zentrum für Arbeit und  
Politik der Universität Bremen



**Christopher Langen**  
Videoproduzent,  
Storytelling Coach,  
Video Content Strategist

**SOWIE WEITERE REFERENT\*INNEN UND GASTREDNER\*INNEN**

**INTERESSE GEWECKT? DU BIST HERZLICH EINGELADEN!**

QR-Code scannen und Platz sichern! BWS-000-090301-25 und BWS-000-090302-25



# Rückblick auf die Gesundheitswoche 2025

Was bedeutet es eigentlich, gesund und nachhaltig zu arbeiten, und wie lässt sich das im Arbeitsalltag umsetzen? Dieser und anderen Fragen gehen wir jedes Jahr vor Ort im Tagungszentrum Bad Münde nach. Im Rahmen der diesjährigen Gesundheitswoche, die traditionell von der IGBCE BWS gemeinsam mit der IGBCE organisiert wird, konnten wir viele spannende Einblicke gewinnen. Die Themenwoche widmet sich jedes Jahr der zukunftsfähigen Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen – praxisnah, aktuell und mit dem Blick nach vorn. Mit Impulsen, Diskussionen, Seminaren und Aktivitäten bietet sie eine Plattform für alle, die Arbeitswelten gesünder mitgestalten wollen.



Philipp Martens

Was bei einigen für verwunderte Blicke sorgt, entlockt anderen nur ein wissendes Grinsen: Wenn eine übergroße Erdbeere die Teilnehmer\*innen zur Gesundheitswoche begrüßt, ist das für Stammgäste fast schon Routine – schließlich gehören Verkleidungen bei Philipp Martens zum Pflichtprogramm.

Vom 22. bis 27. Juni 2025 lud die Gesundheitswoche im Wilhelm-Gefeller-Tagungszentrum in Bad Münde alle Teilnehmer\*innen dazu ein, verschiedene praxisorientierte Inhalte für die Arbeit vor Ort kennenzulernen und zu vertiefen. Darüber hinaus bot das Tagungszentrum vielfältige Möglichkeiten, unter fach-

kundiger Anleitung exklusive Entspannungs- und Bewegungskurse sowie neue Sportarten auszuprobieren.

Philipp Martens, Organisator der Themenwoche, berichtet aus erster Hand und mit vielen Eindrücken, wie es zu dieser fruchtigen Begrüßung kam und was die Besucher\*innen in dieser besonderen Woche erwartet hat.

Es wurden verschiedene Seminare angeboten, die sich mit unterschiedlichen Aspekten rund um Arbeitssicherheit, Arbeitsschutz und Prävention befassten. Die Seminare waren praxisnah und aktuell und orientierten sich an den Herausforderungen des betrieblichen Alltags. Aber auch die Freizeitaktivitäten durften nicht zu kurz kommen.

Gesundheit am Arbeitsplatz bildet die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Motivation und langfristige Zufriedenheit. Nur wer gesund ist, kann sich nachhaltig für andere einsetzen und Veränderungen aktiv mitgestalten. Daher hat Gesundheit in der Arbeitswelt einen

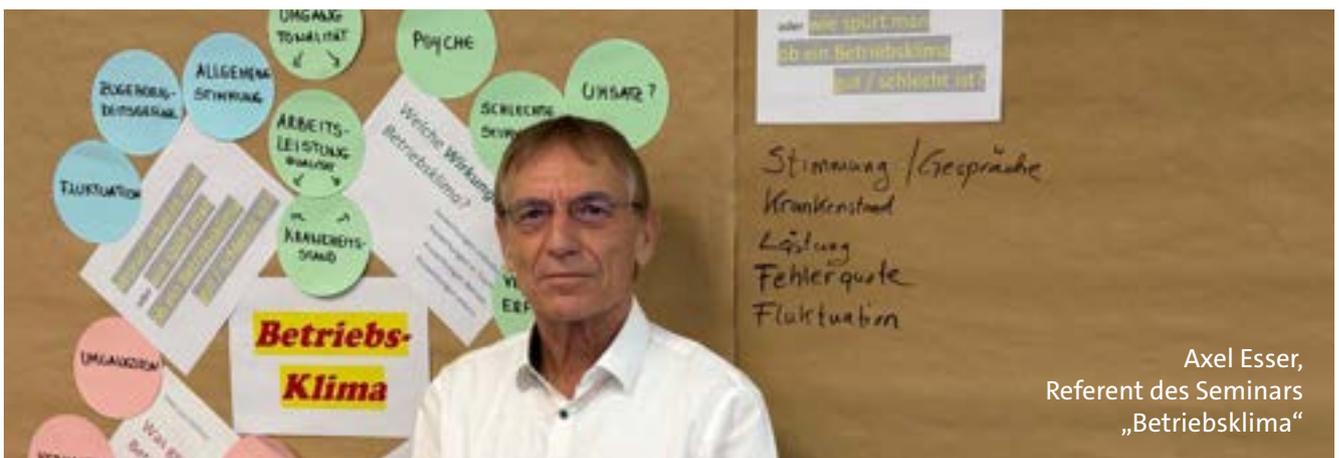
hohen Stellenwert – ein Aspekt, den auch Axel Esser, Referent des Seminars „Betriebsklima“, unterstreicht:

**„Die alten Römer sagten: ‚Mens sana in corpore sano‘ (bitte googeln ;-). Gesundheit erhalten und Gesundheit fördern ist für mich aktiver Arbeitsschutz.“**

Gesundheitsförderung wurde in dieser Woche nicht nur theoretisch vermittelt, sondern war in jeder Ecke spürbar. Genau das macht die Woche für viele so besonders:

**„Ich finde die Atmosphäre und dass man von unterschiedlichsten gesundheitsförderlichen Angeboten quasi ‚umzingelt‘ ist, sehr attraktiv. Und dass man ständig Leuten begegnet, die irgendwas davon machen.“**

Axel Esser, Referent



Axel Esser,  
Referent des Seminars  
„Betriebsklima“

© Axel Esser



© iStock.com/Ridofranz

Das Ganze wurde von einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm begleitet, das kaum Wünsche offenließ: Von Alpaka-Naturbaden über Kanu- und Mountainbike-Touren sowie einen Golf-Schnupperkurs bis hin zu Wanderungen mit IGBCE-Kolleg\*innen und aktivem Rückenfitness-Training war für jeden etwas dabei. Mit über 20 verschiedenen Kursangeboten, die alle gebucht und durchweg positiv bewertet wurden, zeigte sich erneut das große Interesse an einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

**„Die Angebote waren klasse. Von Yoga und Faszientraining über Ernährungsberatung, E-Bike-Tour durch den Deister, Kanu-Tour und Golftraining bis sogar zu Massageangeboten, es war alles dabei.“**

Michael Seitz, Teilnehmer am Seminar „Betriebsklima“

Ergänzend zum allgemeinen Rückblick berichtet eine Kollegin aus dem BWS-Team über zwei besondere Höhepunkte. Beim Alpaka-Waldbaden konnten die Teilnehmer\*innen gemeinsam mit den sanftmütigen Tieren zur Ruhe kommen und Achtsamkeit einmal ganz anders erleben. Die Kanu-Tour durch Hannover sorgte hingegen für Bewegung, Teamgeist und viele strahlende Gesichter auf dem Wasser. Sie war eine gelungene Abwechslung im Wochenverlauf, die bei vielen noch lange nachwirken dürfte.

## ACHTSAMKEIT AUF VIER BEINEN: ALPAKA-WALDBADEN ALS BESONDERE AUSZEIT



„Stell dir mal vor, du bist ein ganz großer, starker Baum ...“ So begann das Alpaka-Waldbaden an einem ruhigen Nachmittag in einem Wald in der Nähe vom Tagungszentrum. Mit dieser bildhaften Achtsamkeitsübung wurden die Teilnehmer\*innen eingeladen, ihre Wurzeln zu spüren, tief durchzuatmen und sich zu erden. Es war eine Einführung mit leichten Yoga-Elementen, die half, den Kopf freizubekommen und im Moment anzukommen.

Die ruhige, achtsame Einstimmung war die ideale Vorbereitung für den anschließenden Spaziergang mit den sanftmütigen Alpakas, die wie kaum ein anderes Tier

für Gelassenheit und Entschleunigung stehen. Begleitet wurden die Teilnehmer\*innen dabei von fünf besonderen Weggefährten: Bruno, Pauli, Ted, Valentino und Herr Nielson. Die Tiere wurden über ruhige Waldwege geführt – und das im wahrsten Sinne des Wortes ganz gemächlich. Denn Alpakas lassen sich nicht hetzen. Wer mit ihnen unterwegs ist, muss sich auf ihr Tempo einlassen. Genau das war der besondere Reiz: entschleunigen, beobachten, wahrnehmen und immer wieder darauf achten, wie es dem Tier an der Seite gerade geht.

Bei der Wanderung kamen die Teilnehmer\*innen nicht nur den Tieren nahe, sondern erhielten auch interessante Einblicke in ihr Wesen. Auf der Mitte der Strecke wurde eine Pause eingelegt, in der ein informatives Alpaka-Quiz für Gesprächsstoff sorgte. Die Teilnehmer\*innen lernten dabei einige überraschende Fakten über ihre flauschigen Begleiter: So können weibliche Alpakas die Geburt ihres Jungtieres bis zu einem Monat hinauszögern, wenn die Bedingungen nicht stimmen, denn das Neugeborene ist direkt nach der Geburt auf sich allein gestellt. Ein weiteres Detail, das für Heiterkeit sorgte, war, dass Alpakas tatsächlich ein wenig nach Popcorn riechen.

Die Erfahrung, mit diesen Tieren durch den Wald zu gehen, wurde von vielen als besonders wohltuend empfunden. Auch wenn Alpakas keine Kuschtiere sind und Berührungen lediglich dulden, ohne klassische Zuneigung zu zeigen, war die Nähe zu ihnen ein beruhigendes und bereicherndes Erlebnis. Wer sie führt, richtet den Blick automatisch vom eigenen Alltag weg hin zum Tier, zur Natur und zum Hier und Jetzt. Die Gruppe zeigte sich durchweg zufrieden: Die ruhige Atmosphäre, die tierische Begleitung und das entschleunigte Tempo sorgten für einen nachhaltigen Moment der Erholung mitten im Grünen.



Auch die beiden BWS-Mitarbeiter\*innen Rieke Gossler und Kerstin Walz ließen sich auf das einmalige Erlebnis mit den Alpakas ein.

## STADTFÜHRUNG MAL ANDERS: HANNOVER VOM WASSER AUS ERLEBEN!

Die Kanu-Tour auf der Leine war für einige Teilnehmer\*innen ein echtes Highlight der Gesundheitswoche und eine ganz besondere Stadtführung. Mitten im Herzen von Hannover ging es im gemächlichen Tempo aufs Wasser. Vorbei an alten Brücken, kleinen Bootsstegen und dem Leineschloss bot die Strecke durch die Calenberger Neustadt ungewohnte und idyllische Perspektiven auf die Landeshauptstadt.



Die Route führte bis zur Fährmannsinsel mit ihrer beliebten Strandbar, wo bei Kaffee oder einem kühlen Getränk eine entspannte Pause im Liegestuhl eingelegt werden konnte. Wer sonst nur das Stadtbild vom Bürgersteig aus kannte, erlebte hier Hannover aus einer völlig neuen, entschleunigten Perspektive.

**„Persönlich hat mir die dreistündige Paddeltour auf der Leine und der Ihme super gefallen. Anstrengend, aber richtig gut“**, erzählt der Referent Axel Esser.

Michael Seitz berichtet außerdem von der E-Bike-Tour: **„Wir hatten zwei erfahrene Guides, die uns rasant durch die Deister-Trailwege führten. Ein toller, aufregender Nachmittag und eine gute Truppe.“**

Die Gesundheitswoche 2025 in Bad Münden war geprägt von einer besonders herzlichen und solidarischen Atmosphäre. Dieser Geist zog sich durch die gesamte Woche, sei es in den Seminaren, beim Austausch in den Pausen oder während der gemeinsamen Aktivitäten. Gerade der offene Dialog zwischen „Stammgästen“ und neuen Besucher\*innen machte die Woche für alle wertvoll.

Für die meisten war es eine rundum gelungene Veranstaltung, sowohl für die Teilnehmer\*innen als auch für die Referent\*innen: fachlich inspirierend, persönlich bereichernd und voller schöner gemeinsamer Erlebnisse – von der Erdbeerbegrüßung über die gemütlichen Waldspaziergänge bis zur entspannten Kanu-Tour durch Hannover. Und das war noch nicht alles: Auch Angebote wie der Golf-Schnupperkurs, gemeinsame Joggingrunden oder die Mountainbike-Touren sorgten für Abwechslung, Bewegung und gute Laune.

**„Es macht mir besonders viel Freude, wenn sich Teilnehmer\*innen auf etwas einlassen, das sie überhaupt nicht kennen oder wo sie sogar gewisse Vorurteile haben – und hinterher davon ganz angetan sind. Und das kam in meinem Seminar öfter vor.“** (Axel Esser, Referent)

Nicht nur fachlich, auch persönlich haben viele etwas aus der Woche mitgenommen, sowohl die Besucher\*innen als auch die Referent\*innen:

**„Ich merke, dass ich zu Hause eine neue Yogamatte brauche.“** (Axel Esser, Referent)

**„Ich würde sofort wieder an der Gesundheitswoche teilnehmen, es hatte etwas von Sporthotel, obwohl natürlich die Lerninhalte der Seminare im Vordergrund standen. Hier noch mal ein dickes Lob an das ganze Team vom Tagungszentrum: Es hat an nichts gefehlt, das Essen war Oberklasse, Philipp hat seine Sache mit Herzblut gemacht und unser Seminarreferent Axel hat die Lerninhalte super übergebracht. Vielen Dank an alle, ich komme sehr, sehr gerne wieder.“**

Michael Seitz, Teilnehmer am Seminar „Betriebsklima“



**„Die Gesundheitswoche war ein voller Erfolg. Ich freue mich schon auf das, was wir nächstes Jahr auf die Beine stellen werden“**, zog Philipp Martens, der Organisator der Woche, Bilanz. Und auch der Referent Axel Esser freut sich bereits aufs nächste Jahr: **„Schlechtes Betriebsklima**

**ist zunächst einmal ein betriebspolitisches Thema, das interne Missstände oder Versäumnisse deutlich macht. Gutes Betriebsklima ist ohne Zweifel aber ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit und erhöht definitiv die Motivation und auch die Resilienz der Beschäftigten.“**

Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen im Zeichen von Gesundheit, Gemeinschaft und Weiterbildung (siehe auch nächste Seite).

KRISTIN KÜHN ■

## Weitere Eindrücke



Mountainbike-Teilnehmer\*innen auf dem Gipfel ▲  
Alpakawanderung ▼



Kleine Wanderung ▲  
Waldbaden ▼



© IGBCE, IGBCE BWS GmbH

## Gesundheitswoche 2026 vom 21. bis 26. Juni

Die Eindrücke und positiven Erfahrungen der Kolleg\*innen haben euch überzeugt? Dann meldet euch gerne jetzt schon für die Gesundheitswoche 2026 an! Ihr habt wie immer die Möglichkeit, zwischen vier Seminaren auszuwählen. Eine schnelle Anmeldung lohnt sich, da die Gesundheitswoche erfahrungsgemäß schnell ausgebucht ist.

**Alterns- und altersgerechte Arbeitsgestaltung** – BWS-001-622001-26

**Stressbewältigung für Betriebsrät\*innen** – BWS-001-622501-26

**Gutes Betriebsklima** – BWS-001-626201-26

**Grundlagen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes** – BWS-001-610104-26



Anmelden könnt ihr euch telefonisch, per Mail oder über unsere Website: **Telefon: 0511 7631-336** • **E-Mail: anmeldung-bws@igbce.de** • **Website: www.igbce-bws.de**

Übrigens: Die Gesundheitswoche kann auch im Rahmen des Bildungsurlaubs besucht werden!  
Informationen gibt es bei der IGBCE: <https://igbce.de>

TEAMARBEIT IM BR-ALLTAG

# WANDERCOACHING – GEMEINSAM IN EINE RICHTUNG



© iStock.com/martin-dm, francreporter

Ein guter Betriebsrat ist ein Team – und Teams müssen sich immer und immer wieder neu (er-)finden. In der Natur gestaltet sich die Auseinandersetzung mit Themen spannend und inspirierend. Unser Blick wird weiter, wir atmen tiefer durch, finden Ruhe und Zentrierung. Altes kann entspannter betrachtet werden und es zeigen sich neue Möglichkeiten, um unsere Zukunft (selbst-)bewusster zu gestalten.

Die vielen Aufgaben, die Betriebsrät\*innen parallel zu bewältigen haben, führen oft dazu, dass Entscheidungen unter Stress getroffen werden und damit fehleranfälliger sind. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Betriebsratsgremien sich regelmäßig Zeit und Raum nehmen, um auf sich und die Herausforderungen zu blicken, mit denen sie es zu tun haben. Beim Wandercoaching soll genau das passieren. Mit individuellen und passgenauen Angeboten zwischen zwei und vier Tagen in unterschiedlichen Regionen in Deutschland

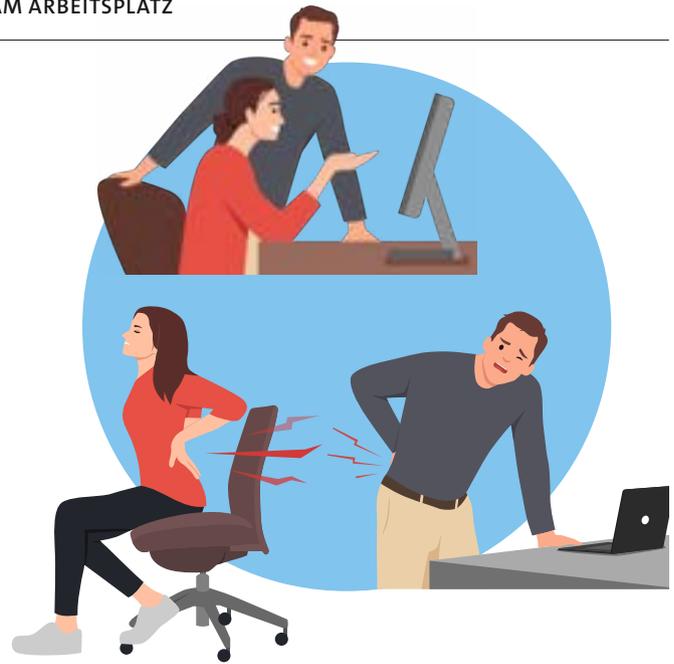
bieten wir Touren an, die einen Mix aus gemeinsamem Wandern und Teamfindung sowie Team- und Strategieentwicklung darstellen. Zusammen mit euch entwickeln wir ein passgenaues Programm, das auf euer Team und eure Herausforderungen zugeschnitten ist.



Wir freuen uns, von euch zu hören:

**0511 7631-336**

# Bleib in Bewegung – für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz



Ob du nun den Großteil des Tages sitzt oder viel im Stehen arbeitest: Einseitige Belastungen gehören für viele zum Berufsalltag und können auf Dauer zu Verspannungen, müden Beinen oder Rückenschmerzen führen. Doch das muss nicht sein – mit ein paar einfachen Maßnahmen kannst du deinen Körper aktiv entlasten, Beschwerden vorbeugen und dich fitter und wacher fühlen.

Regelmäßige Bewegungspausen, eine bewusste Körperhaltung sowie gezielte Dehn- und Lockerungsübungen machen dabei einen großen Unterschied – egal ob im Sitzen oder im Stehen. Auch die richtige Ausstattung deines Arbeitsplatzes und ein achtsamer Umgang mit deinem Körper helfen dir, gesund, leistungsfähig und energiegeladener durch den Tag zu kommen – ganz ohne großen Aufwand.

## MACH DEINEN ARBEITSPLATZ BEWEGTER – FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM SITZEN

Langes Sitzen gehört für viele zum Arbeitsalltag – aber das muss nicht automatisch zu Verspannungen oder Beschwerden führen. Mit ein paar einfachen Tricks kannst du deine Haltung verbessern, mehr Bewegung in deinen Tag bringen und dich insgesamt fitter und wacher fühlen.

Regelmäßige Bewegungspausen, eine aufrechte Sitzhaltung und gelegentliche Stehphasen machen schon einen großen Unterschied. Auch die richtige Ausstattung deines Arbeitsplatzes und ein bewusster Umgang mit deinem Körper tragen dazu bei, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### Tipps:

**Nutze die ganze Sitzfläche:** Setze dich nicht nur auf die Stuhlkante, sondern lehne dich bequem an.

**Rücken anlehnen:** Stütze deinen Rücken an der Lehne ab, um deine Wirbelsäule zu entlasten.

**Sitze aufrecht:** Halte deinen Oberkörper gerade und deinen Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule.

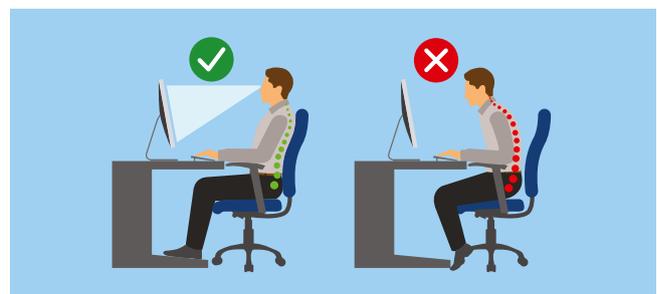
**Füße fest auf dem Boden:** Stelle deine Füße stabil auf, die Knie sollten leicht gebeugt sein.

**Achte auf Winkel:** Die Ober- und Unterschenkel sowie die Arme sollten möglichst einen 90-Grad-Winkel bilden.

**Arme auflegen:** Lege deine Unterarme vollständig auf den Tisch – das entspannt Schultern und Nacken.

**Maushaltung verbessern:** Deine Hand sollte auf dem Tisch ruhen, nicht nur auf der Maus.

**Beine nebeneinander:** Vermeide es, die Beine übereinanderzuschlagen – das kann die Durchblutung stören.



### So bringst du mehr Bewegung in deinen Arbeitstag:

**Kurze Pausen einbauen:** Mache etwa alle 30 Minuten eine Mini-Pause von 1 bis 2 Minuten oder plane feste Bewegungspausen über den Tag verteilt ein.

**Stehend arbeiten:** Telefoniere im Stehen oder halte kurze Besprechungen im Stehen ab.

**Bewege dich zwischendurch:** Marschiere auf der Stelle, dehne dich oder mache leichte Mobilisationsübungen.

**Hole dir deine Bewegung:** Statt zu mailen oder zu telefonieren – gehe zu deinen Kolleg\*innen.

**Nutze einen Stehtisch:** Wenn möglich, wechsele regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen.

**Bleibe aktiv:** Auch Sport oder Spaziergänge nach Feierabend helfen dir, fit zu bleiben.

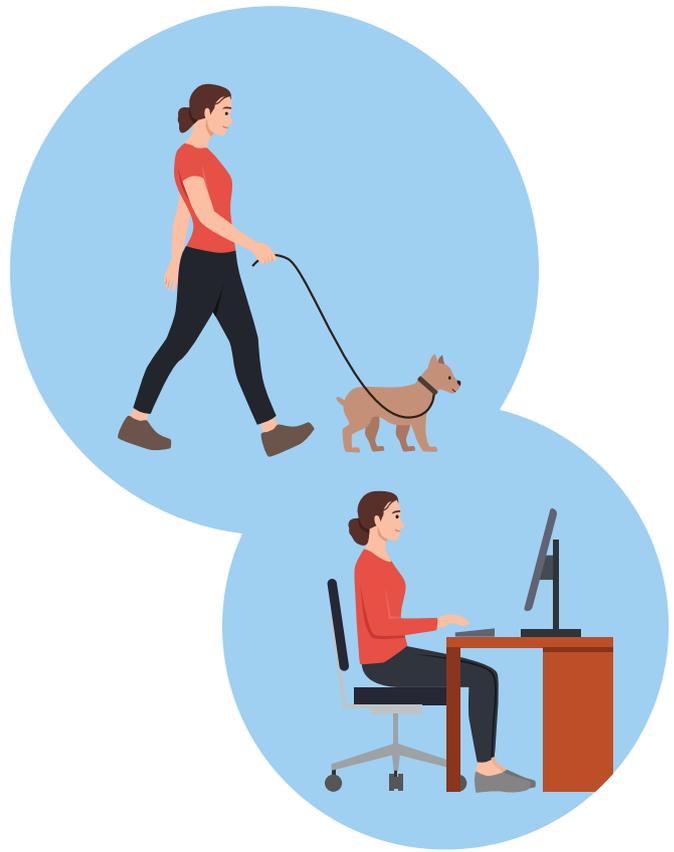
### Noch ein paar Extras für mehr Wohlbefinden:

**Richte deinen Arbeitsplatz ergonomisch ein:** Bildschirmhöhe, Stuhl, Tastatur – kleine Veränderungen machen viel aus.

**Sorge für Bewegung im Alltag:** Stelle Drucker oder Ordner nicht direkt neben deinen Schreibtisch.

**Entspanne deine Augen und dein Gesicht:** Wechsle regelmäßig den Blick, dehne deine Gesichtsmuskulatur.

**Stärke deinen Rücken:** Baue gezielte Übungen für deinen Rücken in deinen Tagesablauf ein.



## FIT BLEIBEN BEI STEHENDER ARBEIT – SO ENTLASTEST DU DEINEN KÖRPER

Wenn du viel im Stehen arbeitest, leistest du körperlich bereits einiges – trotzdem kann einseitige Belastung auf Dauer zu Verspannungen, müden Beinen oder Rückenschmerzen führen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig Ausgleich zu schaffen und deinen Körper bewusst zu entlasten.

Mit kleinen Bewegungen zwischendurch, gezielten Dehn- und Lockerungsübungen sowie einer guten Körperhaltung kannst du Beschwerden vorbeugen und neue Energie tanken – direkt während der Arbeit, ganz ohne großen Aufwand.

### Tipps:

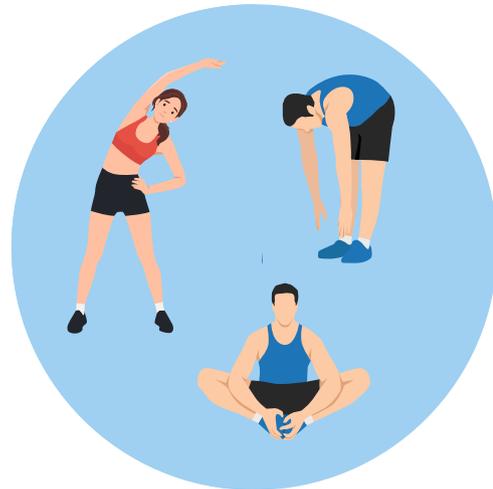
**Stehe dynamisch:** Verändere regelmäßig deine Haltung – verlagere das Gewicht von einem Bein aufs andere oder gehe ein paar Schritte.

**Achte auf deine Haltung:** Stehe aufrecht, mit leicht gebeugten Knien, lockerem Bauch und entspannten Schultern.

**Trage bequeme Schuhe:** Gutes Schuhwerk und gegebenenfalls eine weiche Unterlage können viel zur Entlastung beitragen.

**Mache kleine Pausen:** Setze dich zwischendurch kurz hin oder strecke und lockere Arme, Schultern und Beine.

**Nutze Ausgleichsübungen:** Schon ein paar Minuten gezielter Bewegung helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.



### Jetzt bist du dran!

Mit den Übungen auf der nächsten Doppelseite kannst du direkt etwas für deinen Körper tun – ganz ohne Sportkleidung und mitten im Arbeitsalltag. Du kannst das Poster auch entnehmen und bei dir im Betrieb aufhängen. So haben deine Kolleg\*innen auch etwas davon.

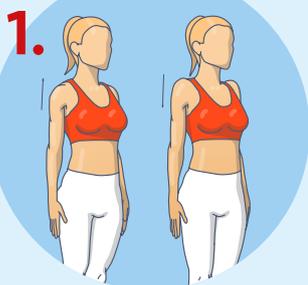
# Beweg dich!

## Dein Mini-Workout

Musst du lange stehen oder sitzen in deinem Job? Dann kennst du bestimmt müde, geschwollene Beine, Verspannungen oder Rückenschmerzen. Wir zeigen dir einfache Übungen, mit denen sich dein Körper schnell von den täglichen Belastungen erholen kann.



### ÜBUNGEN FÜR STEHARBEITSPLÄTZE



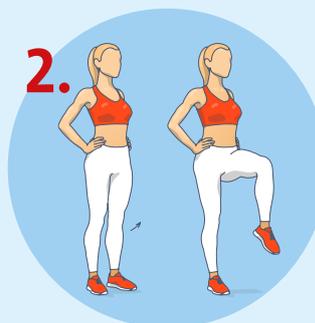
1.

#### Schultern lockern

**Ziel:** Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

**So geht's:**

- Stehe aufrecht, Arme locker hängen lassen.
- Hebe beide Schultern langsam Richtung Ohren. Halte sie kurz und lasse sie dann bewusst fallen.
- Wiederhole das 10-mal.



2.

#### Gewicht verlagern

**Ziel:** Entlastet die Beine, fördert die Durchblutung

**So geht's:**

- Verlagere das Körpergewicht langsam von einem Bein auf das andere. Dabei kann das freie Bein leicht angehoben werden.
- Je Seite 2 bis 3 Sekunden halten.
- Wiederhole das 10- bis 15-mal.



3.

#### Wadendehnung

**Ziel:** Dehnt die oft belastete Wadenmuskulatur

**So geht's:**

- Stelle ein Bein nach hinten, das andere leicht gebeugt nach vorn. Die Ferse des hinteren Fußes bleibt am Boden.
- Lehne dich sanft nach vorn, bis du eine Dehnung in der Wade spürst.
- 20 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.



4.

#### Oberkörper dehnen

**Ziel:** Lockert Rücken und Flanken

**So geht's:**

- Hebe beide Arme über den Kopf.
- Neige den Oberkörper zur Seite, ohne nach vorn zu kippen.
- 10 bis 15 Sekunden halten, dann zur anderen Seite.



5.

#### Fußkreisen

**Ziel:** Fördert die Durchblutung in Füßen und Sprunggelenken

**So geht's:**

- Stütze dich (wenn nötig) leicht ab (z. B. am Tisch oder an einer Wand).
- Hebe einen Fuß leicht an und kreise das Sprunggelenk – 10-mal im Uhrzeigersinn, dann entgegengesetzt.
- Seitenwechsel.



6.

#### Mini-Pause im Sitzen (wenn möglich)

**Ziel:** Entlastung für Rücken und Beine

**So geht's:**

- Nutze kurze Pausen, um dich hinzusetzen.
- Lege wenn möglich die Beine hoch oder stelle die Füße auf einen kleinen Hocker.
- Schließe kurz die Augen, atme tief ein und aus – 1 bis 2 Minuten reichen schon.

1.



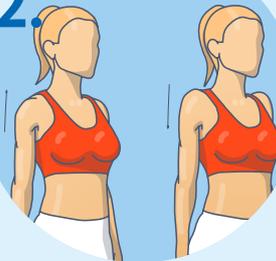
## Aufstehen und strecken

**Ziel:** Aktiviert den Kreislauf und lockert den gesamten Körper

### So geht's:

- Stehe auf, strecke beide Arme weit nach oben. Recke dich, als würdest du nach etwas greifen.
- Halte 5 bis 10 Sekunden, dann locker lassen.
- Wiederhole das 3- bis 5-mal.

2.



## Schulterkreisen

**Ziel:** Lockert Nacken und Schultern

### So geht's:

- Stelle oder setze dich aufrecht hin.
- Kreise beide Schultern langsam nach hinten – 10-mal.
- Dann 10-mal nach vorn.
- Atme ruhig und tief dabei.

3.



## Nackendehnung

**Ziel:** Dehnt verspannte Nackenmuskeln

### So geht's:

- Sitze aufrecht, Schultern entspannt. Neige den Kopf zur rechten Schulter (nicht drehen), linke Schulter bewusst nach unten ziehen. Du kannst auch leicht mit der Hand nachhelfen.
- Halte 15 Sekunden, dann Seitenwechsel.

4.



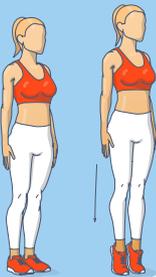
## Beinschieber

**Ziel:** Aktiviert die Beinmuskulatur und verbessert die Durchblutung

### So geht's:

- Setze dich aufrecht hin, beide Füße flach auf dem Boden.
- Strecke ein Bein nach vorn, halte 5 Sekunden, senke es langsam wieder ab.
- Seitenwechsel.
- 10 Wiederholungen pro Seite.

5.



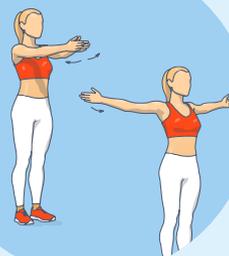
## Zehenspitzenstand

**Ziel:** Fördert die Durchblutung in den Beinen

### So geht's:

- Stehe aufrecht, Arme locker hängen lassen.
- Drücke dich hoch, gehe auf die Zehenspitzen, halte kurz, senken.
- Im Wechsel 10 bis 15 Wiederholungen.

6.



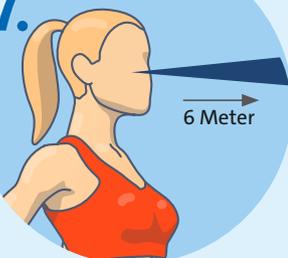
## Brustkorb öffnen

**Ziel:** Dehnt Brust und Vorderseite, fördert eine aufrechte Haltung

### So geht's:

- Stehe aufrecht. Strecke die Arme weit nach vorne und senke den Kopf etwas.
- Spüre die Dehnung zwischen den Schulterblättern.
- Nach wenigen Sekunden Arme zur Seite öffnen, Handflächen nach innen. Versuche die Schulterblätter zusammenzuziehen. Spüre die Dehnung im Brustbereich.
- Halte 10 bis 15 Sekunden.

7.



## Augen entspannen

**Ziel:** Reduziert Augenbelastung durch Bildschirmarbeit

### So geht's:

- Schau alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne (mindestens 6 Meter).
- Optional: Reibe die Hände aneinander, schließe die Augen und lege die warmen Handflächen auf.
- 3 bis 5 tiefe Atemzüge machen.

Unser Seminarprogramm bietet dir eine Vielzahl an Kursen rund um Resilienz, Entspannung und Stressbewältigung – alles im Rahmen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Entdecke jetzt das passende Angebot für dich unter: [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de)

*Jörg Valentin,  
Bereichsleiter IGBCE BWS GmbH*



# MENSCHEN BEI DER BWS

## **FRISCHER WIND IN DER BEREICHSLEITUNG: JÖRG VALENTIN IM GESPRÄCH**

Die IGBCE BWS GmbH begrüßt mit Jörg Valentin einen neuen Bereichsleiter. Er bringt langjährige Erfahrung, Klarheit und einen offenen Blick für Menschen und Organisationen mit. Im Interview spricht er über seine Motivation und seine Sicht auf die BWS und gewährt persönliche Einblicke. Außerdem verrät er, wo er in seiner Freizeit am liebsten unterwegs ist und welche Musik er am liebsten hört.



### Privat gefragt:

Wo trifft man dich, wenn du frei hast? *Auf dem Feldweg mit vielen Hunden*  
Welchen Song hörst du heimlich in Dauerschleife? *Covenant: „Call the Ships to Port“*  
Was wolltest du als Kind später mal werden? *Meeresbiologe*  
Was war das letzte Buch, das du gelesen hast? *Tom Rob Smith: „Kind 44“*  
Was ist dein absolutes Lieblingsgericht? *Schnitzel mit Champignonsoße*  
Welche App benutzt du am häufigsten? *App von Qcells, die Überwachungsapp für meine Solaranlage*  
Wenn du eine berühmte Persönlichkeit zum Essen treffen dürftest, wer wäre es? *Helmut Schmidt*  
Worauf freust du dich gerade am meisten? *Auf den ersten Wurf meiner Rottweiler-Hündin*  
Wie sieht dein Ausgleich zum Beruf aus? *Auf dem Feldweg mit vielen Hunden*

### Jörg, magst du dich kurz vorstellen? Wer bist du – beruflich und persönlich?

*Mein Name ist Jörg Valentin und ich bin 56 Jahre alt. Ich habe die letzten 30 Jahre beruflich in ähnlicher Form immer Standorte und Menschen verantwortet, das operative Tagesgeschäft und die langfristige Ausrichtung waren immer meine Kernthemen. Mir ist wichtig, dass sich die Mitarbeiter\*innen in einfachen, sinnvollen und kundenorientierten Prozessen bewegen können und gleichzeitig eine betriebliche Struktur vorfinden, die es ihnen ermöglicht, die bestmögliche Arbeit zu leisten. Ein Umgang auf tatsächlicher Augenhöhe ist für mich verpflichtend.*

*Zum zweiten Teil der Frage: Ich bin ein Familienmensch und verbringe den Großteil meiner freien Zeit mit den Hunden in der freien Natur.*

### Was hat dich an der Aufgabe als Bereichsleiter bei der BWS besonders gereizt?

*Das Entscheidende war der Wunsch der Verantwortlichen nach einer grundsätzlichen Neuausrichtung der BWS. Die Zentrierung auf unsere Kund\*innen und unsere Mitarbeiter\*innen ist genau der Ansatz, den auch ich immer verfolgt habe. Natürlich ist so ein Umbau auch immer eine spannende Herausforderung. Fragen wie etwa „Wie sieht der richtige Weg aus?“, „Ist unsere Veränderungsgeschwindigkeit angemessen?“, „Können wir alle Beschäftigten gut abholen und mitnehmen?“ oder „Haben wir ein gutes und zeitgemäßes Angebot für unsere Kund\*innen?“*

*müssen immer wieder gestellt und gegebenenfalls neu beantwortet werden. Das im Einklang mit der Tradition und der Erwartungshaltung an die BWS ist eine Aufgabe, die mich reizt.*

### Wie hast du die BWS kennengelernt bzw. was ist dir aufgefallen?

*Als langjähriges Gewerkschaftsmitglied bot sich mir erstmalig die Gelegenheit, operative Exzellenz im Serviceumfeld, Mitarbeiterorientierung und gewerkschaftliches Denken und Handeln zu bündeln und täglich zur Anwendung zu bringen. Für mich handelt es sich um eine ehrliche und sinnstiftende Aufgabe, die mich fordert, mich aber auch zutiefst zufriedenstellt.*

### Wo siehst du das größte Entwicklungspotenzial in deinem Bereich?

*Eindeutig in der Betreuung unserer Kund\*innen. Aus meiner Sicht können wir noch näher, individueller und besser beraten. Wir können unsere Seminare noch besser zuschneiden auf die betrieblichen Bedarfe. Und wir sollten auch deutlich flexibler auf die Gesamtentwicklung der Industrie eingehen. Unser Auge und Ohr für grundsätzliche Wünsche, individuelle Bedarfe und Veränderungen möchte ich ein wenig weiter öffnen.*

*Vielen Dank, Jörg, für die interessanten Einblicke!*

# SUCHEN, FINDEN, WÄHLEN!



## Kandidat\*innen für die Betriebsratswahlen 2026

Ihr seid eine gute Wahl. Ihr bringt euch ein und vertretet die Rechte und fundierte Meinungen für eure Kolleg\*innen, für euch und im Sinne des Unternehmens, in dem ihr arbeitet. Klar ist: Nach wie vor sind Betriebe mit Betriebsrat auf Dauer erfolgreicher als Mitbewerber ohne die rechtlich verankerte Mitbestimmung. Eure Betriebsratsarbeit ist wichtig und ausschlaggebend. Also stellt euch auf für die kommenden Betriebsratswahlen. Findet Kolleg\*innen, die für oder mit euch die Rechte der Belegschaft wahren, durchsetzen und entwickeln. Auf eine gute Wahl von März bis Mai 2026!

Rund 25.000 Betriebsräte sind in der IGBCE organisiert. Minimum ein Drittel davon wird bei der kommenden Betriebsratswahl im Frühjahr neu gewählt werden müssen. Schon allein aufgrund der Demografie und des ruhestandsbedingten Ausscheidens aus den Betrieben werden uns leider einige Kolleg\*innen in der nächsten Legislaturperiode nicht mehr zur Verfügung stehen. Ihre gute Arbeit gilt es stringent und wirkungsvoll fortzuführen. Wie das funktioniert, was beachtet werden muss und wie man sich bestmöglich in den einzelnen Bereichen positioniert, das vermitteln wir den Kolleg\*innen gerne vor Ort und in den BWS-Weiterbildungszentren sowie in den Kombi-Webinaren. Befürchtungen, den Aufgaben des Betriebsrats nicht gewachsen zu sein, sind unnötig. Klar, Erfahrungen sammelt man nicht von heute auf morgen, wer sich aber engagiert, braucht sich nicht zu fürchten. Wir stellen jedes neu gewählte Betriebsratsmitglied mit dem notwendigen Fachwissen und Know-how aus. Zudem können sich Neuanwärter\*innen an den routinierten Abläufen in den Betriebsräten orientieren.

### WER KÄME INFRAGE?

Gute Frage. Um sie zu klären, führt der Weg in die Betriebe selbst – und das am besten nicht nur ausschließlich über eine digitale Kontaktaufnahme, sondern über die persönliche Ansprache. Vorher wäre es sinnvoll, in die einzelnen Unternehmensbereiche reinzuhören. Hat sich ein\*e Mitarbeiter\*in mal in einer entsprechenden Sache näher erkundigt oder hatte ein Problem? Hat er\*sie sich bei der Lösung eingebracht oder Interesse signalisiert, dies zu tun? An wen wenden sich Kolleg\*innen in den Abteilungen, wenn sie etwas ärgert? Wer hat in der Regel ein offenes Ohr, zeigt Verständnis und ist hilfsbereit? Diese Personen zu identifizieren, bringt einen auf der Suche nach einem neu zu wählenden Betriebsratsmitglied oft einen entscheidenden Schritt weiter. Ein Tipp noch: Es sind nicht immer nur die „Lauten“, die sich gerade machen können und auch wollen. Die Rechte von Belegschaften lassen sich auch mit leisen Tönen wahren und effektiv durchsetzen. Wer die Botschaft als Betriebsrät\*in letztendlich sendet, ist, was den Typ betrifft, sekundär.



# BRWahlen 2026



Stefan Soltmann, Leiter der Abteilung Betriebspolitik bei der IGBCE, ist ein anderer Punkt wichtig: „Wir als IGBCE wünschen uns im Idealfall, dass in den Gremien die Vielfalt der Arbeitnehmerschaft abgebildet ist: ältere und

jüngere Arbeitnehmer\*innen, Frauen, Männer, Diverse, einfach ein großer Durchschnitt der Belegschaft. Die vorhandene Diversität sollte sich im Betriebsrat widerspiegeln. Denn der steht schließlich für die Rechte aller Mitarbeiter\*innen ein.“ Betriebsratsarbeit ist eben gelebte Demokratie in den Unternehmen.

## BETRIEBSRATSARBEIT IST GELEBTE DEMOKRATIE

Daher ist sie so wichtig und, ja, nicht so nebenher gemacht. Auch das ist ein Punkt, den man potenziellen Betriebsratsmitgliedern klar kommunizieren sollte, ohne sie zu verprellen. „Das ist keine Urlaubsreise“, gibt Stefan Soltmann zu bedenken, „sondern ein Schritt, der Haltung erfordert. Betriebsratsmitglied zu sein, ist zudem oftmals mit zusätzlichem Aufwand verbunden, und es wird immer Leute um einen herum geben, die alles besser wissen. Das ist wie bei der Deutschen Nationalmannschaft. Da ist auch jeder zweite Zuschauer ein besserer Trainer, wenn es mal nicht so läuft“, schmunzelt Soltmann und wird sofort wieder ernst. „In Deutschland arbeiten nach wie vor die meisten Arbeitnehmer\*innen ohne einen Be-

triebsrat, obwohl dieses Recht besteht und von einer Betriebsratsarbeit alle profitieren könnten. Bei uns in der IGBCE sind rund 3.000 Betriebe organisiert. Das ist gut, aber es könnten mehr sein und es dürfen auf keinen Fall weniger werden. Wir brauchen neue Betriebsrät\*innen. Die werden für ihre Arbeit freigestellt. Es entstehen keine Nachteile bei ihrer Entlohnung und für Betriebsratsmitglieder besteht Kündigungsschutz.“

## ES LOHNT SICH AUF JEDEN FALL

Die Richtung ist klar. Je mehr Arbeitnehmer\*innen in Deutschlands zweitgrößter Industriegewerkschaft, der IGBCE, organisiert sind, umso höher die Durchschlagskraft der Betriebsräte. Ergo braucht es Kandidat\*innen, die diese Rolle einnehmen – und das bestenfalls für einen längeren Zeitraum. Die zukünftigen Betriebsrät\*innen ausfindig zu machen und für die Arbeit zu interessieren und zu begeistern, klappt in den Betrieben selbst. Die Kandidaturen gilt es dann entsprechend vor der Wahl in den Belegschaften wirksam zu verbreiten und Fragen zur eigenen Person klar zu beantworten. Schließlich wollen die Mitarbeiter\*innen wissen, wer sie im Fall der Fälle vertritt. Es geht darum, Haltung zu zeigen, Solidarität zu vermitteln und Rechte zu wahren. Auch dazu bietet die BWS kompetenzfördernde Bildungsangebote für angehende Betriebsräte. In den Betrieben vor Ort lädt die IGBCE die Belegschaft zusätzlich zu Info-Veranstaltungen ein, um Bedenken und Hürden abzubauen und Interessierte zum Mitmachen zu motivieren. Eines ist klar, so Stefan Soltmann: „Es lohnt sich auf jeden Fall.“

LOTHAR WIRTZ ■



Logo: © IGBCE, Foto: iStock.com/skynesher

## Das Richtige tun! Klar. Stark. Solidarisch. Auf dem 8. Ordentlichen IGBCE-Kongress 2025

Früher war mehr Lametta. Kann sein, aber bevor man sich darüber Gedanken macht, widmen wir uns den wichtigen Herausforderungen unserer Zeit. Denn die sind dringlich und bedürfen der Klärung, Korrektur und Weichenstellung. Auf dem 8. Ordentlichen Gewerkschaftskongress der IGBCE vom 19. bis 24. Oktober 2025 sind wir gefragt, uns unserer Verantwortung zu stellen – für uns und für andere. Es geht um nicht weniger als um die Zukunft.

Wir machen nicht das mit den Fähnchen. Wir machen das mit der Bildung und sorgen dafür, dass ihr gut aufgestellt seid. Ja gut, wir machen auch das mit den Kugelschreibern und anderen Goodys. Lernen soll ja schließlich auch Spaß machen. Vor allem dann, wenn man sich Herausforderungen stellt, sich neue Ziele steckt und sich nach ihnen ausrichtet, sind Bildung und das eigene Wissen das, was man auf dem Weg zum Erreichen des Ganzen im Köcher haben muss. Logisch, dass wir bei dem gesamten Prozess und darüber hinaus

beratend an eurer Seite stehen, sowohl auf den bekannten Kanälen als auch vor Ort auf den Bezirks- und Landesbezirkskonferenzen (siehe Bilder). Aus all euren Zusammenkünften zu Willensbildungen und Positionierungen sind final sage und schreibe mehr als 500 inhaltliche Anträge für den Kongress 2025 im Oktober in Hannover eingereicht worden. Allen voran der Leit Antrag des Vorstands, der auch dieses Mal das Kongressmotto vorgibt: Das Richtige tun! Klar. Stark. Solidarisch.

## ROBUST, INTELLIGENT, KLAR

In all den Vorbereitungsprozessen haben die Aufbruchstimmung und die Motivation, sich klar und deutlich, zukunftsstark und demokratisch, solidarisch und sozial für die Arbeitnehmer\*innen, den Industriestandort Deutschland und die Gesellschaft einzusetzen, starke Signale in Richtung des Kongresses gesendet. Dort gilt es, den Weg für die Umsetzung frei zu machen. Sich gegen Willkür und kurzsichtige Maßnahmen, die lapidar herbeigeredet und wieder ausgesetzt werden, zu positionieren – um so eine robuste und intelligente Wirtschaftsentwicklung zu fördern. Das funktioniert mit überzeugenden und wirksamen Argumenten, die auf fundiertem Wissen beruhen. Hier übernehmen wir von der BWS gerne wieder, denn wir geben euch das

unumstößliche Rüstzeug für eure erfolgreiche Gestaltung und Mitbestimmung in den Betrieben: Bildung. Macht davon Gebrauch und macht sie euch zu eigen, es ist wichtig!

Wir wünschen allen einen tollen 8. Ordentlichen Gewerkschaftskongress der IGBCE. Wir sehen uns vor Ort.

LOTHAR WIRTZ ■

## SCHNAPPSCHÜSSE – DIE BWS BEI DEN DELEGIERTENKONFERENZEN



08.02.2025, BEZIRK MAINZ  
ANGELA KOCH, IGBCE BWS



14.02.2025, BEZIRK LUDWIGSHAFEN  
JANNE BIRNSTIEL UND ANGELA KOCH, IGBCE BWS



14.02.2025, BEZIRK MANNHEIM  
DANIEL BREITENBACH, IGBCE BWS



15.02.2025, BEZIRK LEVERKUSEN  
RIEKE GOSSLER, IGBCE BWS



15.02.2025, BEZIRK ULM  
DANIEL BREITENBACH, IGBCE BWS



15.02.2025, BEZIRK SAARBRÜCKEN  
ANGELA KOCH, IGBCE BWS



22.02.2025, BEZIRK DORTMUND-HAGEN  
JULIA WOKITTEL, IGBCE BWS



22.02.2025, BEZIRK STUTTGART  
DANIEL BREITENBACH, IGBCE BWS  
OLIVER HEINRICH, MITGLIED IM GHV

MIT VERLEIHUNG DES  
INKLUSIONSPREISES 2025!



**B W S**  
WIR SIND DAS ORIGINAL

MELDET EUCH  
JETZT AN!

# 19. SBV-Jahrestagung

Souverän. Beharrlich. Verantwortungsvoll.

ACHTUNG!  
NEUER TERMIN!

02.12. – 04.12.2025

IGBCE Hauptverwaltung Hannover  
Maritim Airport Hotel Hannover

# Der SBV-Kongress für Inklusion: Souverän. Beharrlich. Verantwortungsvoll.

Mit der 19. Jahrestagung der Schwerbehindertenvertreter\*innen der IGBCE in Hannover senden wir unter dem Titel „Souverän. Beharrlich. Verantwortungsvoll.“ wichtige Signale gegen Gleichgültigkeit und Ignoranz sowie für Gleichberechtigung und den fairen Umgang mit Kolleg\*innen mit Behinderung in die Betriebe. Vom 2. bis 4. Dezember 2025 stimmen wir uns ab, formulieren effektive Dynamiken und Ziele, netzwerken, nehmen unsere Rechte wahr und erarbeiten Möglichkeiten. Gemeinsam für eine starke Inklusion. Dazu gehört auch die Verleihung des IGBCE-Inklusionspreises 2025!

In diesem Rahmen waren die Schwerbehindertenvertreter\*innen als Einzelpersonen und in der Gruppe eingeladen, erfolgreiche inklusive Vorzeigeprojekte der SBV, KSBV und GSBV als Bewerbung für die Auszeichnung einzureichen. Die Frist endete am 31. Juli. Wer letztendlich das Rennen um den Inklusionspreis 2025 macht, darüber brütet und entscheidet die Fachjury aus praxisnahen Expert\*innen: die Schirmherrin und stellvertretende IGBCE-Vorsitzende Birgit Biermann, Prof. Dr. Mathilde Niehaus von der Universität Köln (Fachbereich Arbeit und soziale Rehabilitation), Christoph Beyer (Leiter des Inklusionsamts im Landschaftsverband Rheinland und Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen) und die IGBCE-Fachsekretärin für Sozialpolitik/Arbeits- und Gesundheitsschutz Aline Rennebeck, zuständig für die Bereiche Rente, Rehabilitation, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betreuung Schwerbehinderter. Auch Takis Mehment Ali wird über die Vergabe des Inklusionspreises mitbestimmen. Der Bundestagsabgeordnete war mehrere Jahre in der SPD-Fraktion Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung und ist heute als Sozialdezernent Landrat im Verband Westfalen-Lippe. Wen die Jury letztendlich kürt, darf mit Spannung erwartet werden.

## AUSGEZEICHNETE PROJEKTE

Klar ist aber bereits jetzt, dass alle Bewerber um den Inklusionspreis hervorragende Initiative gezeigt haben und ihre Arbeit in den Betrieben Vorbildfunktionen und Initialzündungen entfalten können. Von den Präsentationen eingereicherter Projekte können wir alle auf der

Tagung profitieren, so wie dies im letzten Jahr unter anderem durch die Projekte der zwei ausgezeichneten Preisträger, die Takasago Europe GmbH (Inklusionspreis KSBV) und die Leipziger Gruppe (Inklusionspreis GSBV), der Fall war. Beide rückten die wichtige und wirkungsvolle Arbeit der Schwerbehindertenvertretungen in den Betrieben und Unternehmen vor allem in puncto Inklusion und Gemeinschaft in den Fokus: Die ausgezeichneten Preisträger der KSBV vermittelten Kolleg\*innen ohne Behinderung, wie Arbeitsabläufe mit Beeinträchtigungen zu meistern sind. Im Bereich GSBV wurde das beharrliche Verhandeln einer neuen Konzernbetriebsvereinbarung prämiert, die für insgesamt 14 Unternehmen trotz Widerständen verankert werden konnte. Zahlreiche Maßnahmen stellen seitdem die Inklusion und Gleichberechtigung übergreifend in den Betrieben auf eine neue breitere Basis. Der Inklusionspreis hat von Beginn an – er wurde 2024 erstmals ins Leben gerufen und verliehen – seine eindrucksvolle Innen- und Außenwirkung gezeigt.

## AUSTAUSCH, WORKSHOPS, VERNETZEN

Neben dem Inklusionspreis 2025 spielt auf der 19. SBV-Jahrestagung natürlich der Netzwerkgedanke wieder eine wichtige Rolle für alle, die an dem Kongress teilnehmen. Wir profitieren voneinander, von den Gesprächen „zwischendurch“ und von den Erfahrungen Einzelner ebenso wie in den ausgesuchten gewinnbringenden Workshops, die am zweiten und dritten Tag des Kongresses stattfinden. Die Teilnehmer\*innen lernen und vertiefen ihr Wissen zu den Themen „Rechtsgrundlagen und aktuelle Rechtsprechungen zur Arbeit der SBV“, „Inklusionsbeauftragte: Konkurrenz, Firewall oder Bündnispartner?“ und „Datenschutz – Ist das wichtig oder kann das weg?“. Die Workshops dienen nach der Podiumsdiskussion, in die alle Teilnehmer\*innen wie immer eingebunden sind, dem vertiefenden Austausch und der wichtigen Fortbildung für die erfolgreiche SBV-Arbeit in den Betrieben.

Wir freuen uns auf einen erfolgreichen Kongress mit intensiven und gewinnbringenden Gesprächen und fundiertem Fachwissen.

LOTHAR WIRTZ ■



© newtmirrw

# Jugend ist nicht nur die Zukunft, Jugend ist die Gegenwart

Seit November letzten Jahres ist Leon Kunkel der Bundesjugendsekretär der fast 55.000 Frauen und Männer starken jungen Organisation der IGBCE. Die JAVis, wie die Mitglieder der Jugend- und Auszubildendenvertretung auch genannt werden, widmen sich gezielt Themen wie Zukunft und Rahmenbedingungen für junge Fachkräfte, Aus- und Weiterbildung, Förderung, Respekt, Umgang miteinander, Mitgestaltung und vielem mehr – so auch auf der JAV-Konferenz vom 3. bis 6. November 2025 in Hannover und auf der sich speziell an Gesamt- und Konzern-JAVis richtenden G&K-JAV-Konferenz vom 6. bis 7. November 2025 (siehe übernächste Seite). Wir haben mit Leon ein Interview über die Neupositionierung der IGBCE Jugend und seinen Blick auf oben genannte Themen geführt.

**Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche gewerkschaftliche Jugendarbeit haben sich massiv verändert, hieß es schon im Vorfeld der diesjährigen Bundeskonferenz der IGBCE-Jugend im Sommer. Was hat sich denn massiv verändert?**

*Erstens ist die Welt digitaler geworden. Corona war dabei der Booster, aber nicht der Auslöser. Die Zielgruppe Jugend informiert sich täglich über soziale Medien und nutzt andere Kommunikationskanäle, als man sie früher nutzte. Das führt auch zur Verdichtung, allein beim*

*Thema Kommunikation. E-Mails, Handy, SMS, WhatsApp, Teams, Telegramm, Instagram, TikTok, LinkedIn – das bedeutet ständige Erreichbarkeit auf einem anderen Level.*

*Zweitens hat sich der Diskurs verschoben. Die politische Auseinandersetzung ist rauer geworden und speziell junge Menschen vermissen in diesem Klima oftmals die Perspektive. Die Folgen machen sich bei Wahlen bemerkbar, wenn man darauf schaut, dass inzwischen über 50 Prozent der jungen Leute außerhalb der politischen Mitte wählen. Junge Menschen sind laut Umfragen eher dazu bereit, sich einzubringen, als früher, sie tun es aber an anderen Stellen als bisher.*

*Drittens ist alles schnelllebiger und individueller geworden, jeder ist es gewohnt, alles auf Knopfdruck bestellen zu können. Man überlegt manchmal eine halbe Stunde, ob man lieber diese Serie oder jene schaut oder welchen Streaming-Anbieter man überhaupt wählen soll. Der Erholungsurlaub ist von einem privaten Vergnügen zu einer öffentlichen Insta-Story geworden. So bekommt man immer mehr das Gefühl, dass man den jungen Menschen mehr bieten muss, um sie zu begeistern – denn die Anforderungen sind sehr hoch und doch sehr verschieden. Das gilt oft gleichermaßen für den Sprung zu den Funktionären wie auch für eine Mitgliedschaft in einer Gewerkschaft – zum Beispiel bei den Ansprachen im Betrieb.*

**Was ist am neuen Leitbild der IGBCE Jugend elementar? Was sind die Ziele und wie gilt es sie umzusetzen bzw. mitzugestalten?**

*Wir wollen anders kommunizieren. Wir wollen dort sein, wo unsere Zielgruppe ist. Wir wollen Social Media nutzen, um eine stärkere und zielgruppengerechtere Präsenz aufzubauen. Wir wollen zeigen, was die IGBCE zu bieten hat, um den Populisten und Algorithmen nicht das Feld zu überlassen.*

*Wir wollen anders zusammenarbeiten. Gewerkschaftsarbeit geht nur zusammen! Aber wir müssen der Geschwindigkeit und den individuellen Ansprüchen gerecht werden. Wenn jemand Lust hat, ein Thema voranzubringen, aber keine Zeit hat, dafür vier Jahre in ein Gremium gewählt zu werden, müssen wir eine Plattform schaffen, auf der sich junge Menschen empowern können. Wir müssen genauer hinschauen, wer welche Stärken und Interessen hat, und sie klar in unsere Arbeit einbinden. Das schafft Selbstwirksamkeit und ein neues, modernes Zusammengehörigkeitsgefühl.*

*Wir wollen andere inhaltliche Schwerpunkte setzen. Jugend ist nicht die Zukunft. Jugend ist die Gegenwart. Die jetzige Generation ist mit einer undurchsichtigen Arbeitsmarktsituation konfrontiert. Die jetzige Generation wird die Folgen und die Chancen von Künstlicher Intelligenz zu spüren bekommen. Und die jetzige Generation schaut auf eine besorgniserregende Zeit mit unklarem Rentenniveau. Natürlich ist Ausbildung immer das Thema der Jugend. Aber bei den Themen der Gegenwart geht es um Generationengerechtigkeit für uns!*

**Wieso ist es heute für junge Menschen wichtig, Engagement zu zeigen und sich zu organisieren?**

*Wenn wir nicht jetzt den Turbo zünden, wann sollen wir es dann tun? Parteien, die versuchen, unser demokratisches System zu destabilisieren, halten sich auf einem hohen Niveau bei allen deutschen und europäischen Wahlen. Welche Folgen das für jeden Einzelnen hat, sieht man gerade in den USA. Nur durch einen starken Industriestandort Deutschland kann es Stabilität in wechselhaften Zeiten geben. Denn die Industrie ist immer noch eine wichtige Säule der Gesellschaft. Doch nur mit einer erfolgreichen Transformation kann es uns gelingen, nachhaltig und zukunftsgerichtet aufgestellt zu sein. Für eine Transformation braucht man vor allem Menschen, die mitanfassen und mittragen – doch die Einstellungszahlen in der Ausbildung gehen nach unten. Das können wir so nicht stehen lassen. Hier geht es um unsere Zukunft und hierfür braucht es starke Gewerkschaften.*

*Die demografische Situation plus mehr Gegenwind bei Arbeitsplätzen in der Industrie und in der Ausbildung*

*zeigen auf, dass wir uns noch mehr bemühen müssen, um junge Menschen von unserer Sache zu überzeugen.*

**Wie begegnest du Aussagen wie „Da kann ich eh nichts dran ändern, also ist es mir egal“?**

*Wenn man denkt, dass man nichts ändern kann, kann man auch nichts ändern. Die zukünftige Realität beginnt in den eigenen Gedanken. Das gilt für jede Denkrichtung, für die persönlichen und kollektiven Ziele jedes Menschen. Das bedeutet aber im Umkehrschluss auch: Wenn es mir nicht egal ist, kann ich es ändern!*

**Junge Leute haben es nicht leicht. Es herrschen Ungewissheit und Unsicherheit: Wirtschaftsflaute, soziale Ungerechtigkeit, Wohnungsknappheit, rasante Kostensteigerungen, leistbare und funktionierende Mobilität, demografischer Wandel, Gesundheitsversorgung, Rente und, und, und. Kannst du es jungen Leuten verübeln, wenn sie nur auf sich schauen?**

*Ich glaube nicht, dass alle jungen Menschen nur auf sich schauen. Wir haben so viele junge und engagierte Kolleg\*innen, die in ihren Betrieben und in ihrem Umfeld wirklich etwas bewegen. Dennoch kann ich es verstehen, wenn Menschen selbst von sozialer Ungerechtigkeit betroffen sind, sie keine bezahlbare Wohnung finden, durch Inflation das Geld für den Führerschein fehlt – wenn es denn überhaupt noch einen Fahrlehrer in der Nähe gibt – oder sie 30 Kilometer zum nächsten Hausarzt fahren müssen. Wenn dann noch Angst vor einer Übernahme des Betriebs, in dem man arbeitet, besteht oder fehlende Perspektiven auf einen Ausbildungsplatz hinzukommen, plus der Ausblick auf die eigene Rente und jeden Tag Krieg in der Tagesschau ..., dann verstehe ich, dass massiv Betroffene erst einmal auf sich selbst schauen müssen.*

**Wir erleben heute das Ergebnis jahrzehntelanger Vernachlässigung der Bildung. Fachkräfte machen sich rar und gefühlt ebenso der gesunde Menschenverstand. Wie siehst du in dieser Gemengelage die Zukunft der IGBCE Jugend?**

*Ich würde schon sagen, dass wir die richtigen Stellschrauben erkannt und in unserem Leitbild gesetzt haben. Jetzt muss es uns natürlich gelingen, die PS auf die Straße zu bringen. Dafür braucht es Durchsetzungskraft und die Bereitschaft, andere Meinungen auszuhalten, denn Veränderung und Tempowechsel kommen nicht immer bei allen gut an. Diese müssen aber auch von uns als Jugend kommen. Das gilt aber nicht nur für die IGBCE Jugend, sondern für die jungen Menschen insgesamt. Da müssen wir genau hinschauen, mit wem wir auch mehr zusammenarbeiten können und müssen.*

## Warum sollten junge Arbeitnehmer\*innen an den JAV-Konferenzen teilnehmen?

Die JAV-Konferenzen sind nicht einfach nur ein Pflichttermin im Kalender, sie sind ein Energiezentrum für neue Perspektiven, Austausch und Aufbruch. Gerade weil sich die Rahmenbedingungen so stark verändert haben: Von Digitalisierung über gesellschaftliche Polarisierung bis hin zum Fachkräftemangel und zu Zukunftsängsten brauchen wir Räume, in denen junge Menschen ihre Themen laut machen, sich gegenseitig stärken und echte Wirkung entfalten können. Hier entsteht genau das, worüber wir sprechen: Empowerment, Vernetzung, Mitgestaltung. Wer sich fragt, ob man etwas verändern kann, bekommt auf den JAV-Konferenzen Antworten, Ideen und vor allem das Gefühl: Ich bin nicht allein. Wir diskutieren nicht nur, wir machen Vorschläge, vernetzen uns und gehen mit neuen Tools und Sichtweisen sowie neuer Motivation zurück in die Betriebe.

## Was sind deine persönlichen Ziele als Bundesjugendsekretär?

Wenn wir das schaffen, was wir uns mit dem Leitbild selbst als Aufgabe gesetzt haben, dann können wir stolz auf unsere Arbeit sein! Am Anfang habe ich mal gesagt: „Ich möchte es schaffen, dass wieder mehr junge Menschen in Haupt- und Ehrenamt Bock auf die IGBCE Jugend haben.“ Da steckt eine Menge dahinter. Doch wir haben die richtigen Schlüsse gezogen. Wenn uns all das gelungen ist, werden wir noch sichtbarer in industriepolitischen Themen sein und in der gesamten Wahrnehmung.

Leon, vielen Dank für deine Antworten!

Bei Anliegen und Fragen zur JAV-Konferenz, zur G&K-JAV-Konferenz und zu anderen Themen, die euch betreffen, kontaktiert Leon Kunkel über [leon.kunkel@igbce.de](mailto:leon.kunkel@igbce.de).

LOTHAR WIRTZ ■

## JAV-Konferenz Deine bundesweite JAV-Konferenz 2025

03.11. – 06.11.  
2025

Die bundesweite JAV-Konferenz 2025 steht vor der Tür und auch bei dieser Konferenz erwarten euch spannende Inhalte und inspirierende Begegnungen! Wir laden euch ein, gemeinsam in den Austausch zu gehen, neue Impulse zu setzen und eure Netzwerke zu stärken. Freut euch auf praxisnahe Workshops, spannende Vorträge von Expert\*innen und die Gelegenheit, voneinander zu lernen. Der Austausch bietet euch eine einzigartige Möglichkeit, die Zukunft der Ausbildungswelt aktiv mitzugestalten. Neugierig? Scannt den QR-Code und sichert euch schon jetzt euren Platz und seid Teil des Events! Wir freuen uns auf euch!

PS: Auch Betriebsrät\*innen, die für die JAVis in ihrem Betrieb zuständig sind, sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Direkt im Anschluss findet die G&K-JAV-Konferenz statt: 06.11. – 07.11.2025 (BWS-025-093301-25). Nähere Infos findet ihr auf unserer Website oder ihr scannt den QR-Code links.

## JETZT ANMELDEN!

### JAV-KONFERENZ

03.11. – 06.11.2025

Beginn: 17:00 Uhr | Ende: 12:30 Uhr  
SEMINARNUMMER: BWS-025-092201-25

### G&K-JAV-KONFERENZ

06.11. – 07.11.2025

Beginn: 12:30 Uhr | Ende: 16:30 Uhr  
SEMINARNUMMER: BWS-025-093301-25

### VERANSTALTUNGSORT

Hauptverwaltung der IGBCE,  
Hannover

### ANMELDUNG

IGBCE BWS GmbH  
Königsworther Platz 6 • 30167 Hannover  
Telefon: 0511 7631-336 • Telefax: 0511 7631-775  
E-Mail: [anmeldung-bws@igbce.de](mailto:anmeldung-bws@igbce.de)  
[www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de)

### FREISTELLUNG

Die Freistellung erfolgt gemäß  
§ 37 Abs. 6 BetrVG.

# KURZÜBERSICHT PRÄSENZSEMINARE 4. QUARTAL 2025



© photovision-dh.de

## TAGUNGEN

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## AUSBILDUNGSREIHEN

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## ARBEITSRECHT

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## ARBEITSRECHT FORTSETZUNG

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## DIGITALISIERUNG – ARBEIT 4.0

von bis Seminarort Seminarnummer

## WIRTSCHAFT

von bis Seminarort Seminarnummer

## STRATEGISCHE PERSONALARBEIT

von bis Seminarort Seminarnummer



© iStock.com/millann

## ENTGELT UND ARBEITSZEIT

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## ARBEITS- UND GESUNDHEITS- SCHUTZ

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

von bis Seminarort Seminarnummer

von bis Seminarort Seminarnummer

## KOMMUNIKATION

von bis Seminarort Seminarnummer

## ORGANISATION DES BETRIEBSRATS

von bis Seminarort Seminarnummer

## SOZIALE KOMPETENZEN

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## AUSSERTARIFLICHE ANGESTELLTE

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------

## SCHWERBEHINDERTEN- VERTRETUNG

von bis Seminarort Seminarnummer

von bis Seminarort Seminarnummer

## START<sup>UP</sup> BILDUNG

von bis Seminarort Seminarnummer



© iStock.com/dusanpetkovic

# KURZÜBERSICHT WEBINARE 4. QUARTAL 2025



© iStock.com/filadendron

## AKTUELLE THEMEN

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------

## ARBEITSRECHT

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------

© iStock.com/stock\_putilich



## DIGITALISIERUNG – ARBEIT 4.0

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------

## ARBEITS- UND GESUNDHEITS- SCHUTZ

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------

## MICROSOFT 365 – ONLINE-SEMINARE

## ENTGELT UND ARBEITSZEIT

von	bis	Seminarort	Seminarnummer
-----	-----	------------	---------------



© iStock.com/stock\_colors

## KOMMUNIKATION

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------

## ORGANISATION DES BETRIEBSRATS

Datum	Beginn	Ende	Seminarnummer
-------	--------	------	---------------



© iStock.com/nathaphat



© iStock.com/filadendron

## SOZIALE KOMPETENZEN

## SCHWERBEHINDERTEN- VERTRETUNG

Datum    Beginn    Ende    Seminarnummer

von    bis    Seminarort    Seminarnummer



© iStock.com/StarZImages

## BILDUNG BERATEN STATT NUR ANBIETEN

Mehr als 1.700 Seminare und Webinare hält die BWS für dich bereit. Damit du schnell die für dich richtigen auswählen kannst, ist jeder Themenbereich in den Broschüren zum Bundesprogramm der Präsenzseminare und der Webinare zusammengefasst – klar erkennbar an der farblichen Zuordnung zum jeweiligen Themen- oder Handlungsfeld. Recherchiere lieber online, besuche einfach unsere Website [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de). Hier findest du alle Angebote im Überblick oder kannst über die Seminarsuche deine Schwerpunkte eingrenzen und direkt buchen

So weit, so gut. Und immer so einfach? Eben nicht! Denn manchmal weiß man in der Fülle des Möglichen nicht, was exakt das Richtige ist. Hier kommen unsere Bildungsberater\*innen oder die Bezirke der IGBCE ins Spiel: Gemeinsam mit dir entwickeln sie einen persönlichen Bildungsplan, der exakt auf deinen aktuellen Wissensstand zugeschnitten ist. Auf Wunsch nicht nur für dich, sondern für das gesamte Gremium.



© iStock.com/PeopleImages

## UNTERSTÜTZUNG GANZ PERSÖNLICH

Wir nehmen Maß und schneiden dir von A bis Z deinen individuellen Weiterbildungsplan. Wir unterstützen dich gern bei der Wahl deiner Seminare und geben dir Orientierung und weitere Tipps – ganz unkompliziert am Telefon oder per E-Mail.

Anmelden kannst du dich telefonisch, schriftlich per E-Mail, Post oder Fax und direkt auf unserer Website [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de).

## ERREICHBARKEIT

Montag bis Donnerstag:  
08:00 – 17:00 Uhr  
Freitag:  
08:00 – 15:00 Uhr

## ANMELDUNG

HOTLINE: 0511 7631-336  
E-MAIL: [ANMELDUNG-BWS@IGBCE.DE](mailto:ANMELDUNG-BWS@IGBCE.DE)



© iStock.com/VioletaStoimenova

## PREISE UND ANMELDUNG

Preise findest du im Hauptkatalog oder direkt auf unserer Website [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de).

Nutze einfach den QR-Code und gib dort die BWS-Nummer ein. Schon bist du beim Seminar mit allen erforderlichen Informationen.



## DEIN RECHT AUF FORTBILDUNG

Der Schulungsanspruch für Betriebsratsmitglieder und Schwerbehindertenvertretungen ist Thema vieler Auseinandersetzungen. Im Folgenden geben wir dir Antworten auf die meistgestellten Fragen. Detaillierte Ausführungen zur Freistellung und zum Schulungsanspruch findest du auf unserer Website [www.igbce-bws.de](http://www.igbce-bws.de). Bei allen Rechtsfragen zum Seminarbesuch ist auch der für dich zuständige IGBCE-Bezirk der richtige Ansprechpartner.

## WANN IST EINE SCHULUNG FÜR EIN BR-MITGLIED ERFORDERLICH?

Wenn für den Betriebsrat Aufgaben anstehen, die mit den bestehenden Kenntnissen und Fähigkeiten nicht oder nicht ausreichend erfüllt werden können, ist ein entsprechendes Seminar generell erforderlich. Die Weiterbildung muss das notwendige Rüstzeug vermitteln. Dabei ist durch den Betriebsrat stets die Erforderlichkeit zu prüfen, wie es beispielsweise bei der Einführung neuer Lohnmethoden der Fall wäre.

## WIE VIELE SEMINARE DARF EIN BR-MITGLIED BESUCHEN?

Das entscheidet das Gremium. Die Mitglieder können alle Seminare besuchen, die erforderlich sind. Die häufig genannte Obergrenze von drei oder vier Wochen pro Amtszeit bezieht sich auf den zusätzlichen Bildungsurlaub nach § 37 Abs. 7 BetrVG.

## IST ES MÖGLICH, EIN SEMINAR ZU WIEDERHOLEN?

Die Erforderlichkeit gilt unseres Erachtens auch, wenn ein Seminar erneut besucht werden muss, um die bisherigen Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Das ist vor allem wichtig, wenn das Wissen veraltet ist, was beispielsweise bei der Vielzahl an Gesetzesänderungen im Arbeitsrecht schnell der Fall sein kann.

## DARF DER SEMINARANBIETER FREI GEWÄHLT WERDEN?

Der Betriebsrat ist in der Auswahl des Anbieters und Ortes frei. Entscheidend ist allein, ob die für die Betriebsratsarbeit erforderlichen Kenntnisse vermittelt werden.

# kurz erklärt

## Wichtige Begriffe kurz erklärt

Hier findest du in jeder Ausgabe Begriffe rund um die Arbeit von Interessenvertretungen. Von Arbeitsrecht bis Zeugnis – du kannst dein Wissen erweitern und dich über relevante Begriffe informieren.

© istock.com/aniakkus

## GESUNDHEITSSCHUTZ

Gesundheitsschutz im Betrieb umfasst alle Maßnahmen, die dazu dienen, die körperliche und psychische Gesundheit der Beschäftigten am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern. Ziel ist es, Belastungen, Gefährdungen und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen zu vermeiden – bevor es zu gesundheitlichen Schäden kommt.

### Warum ist Gesundheitsschutz wichtig?

Ein gesunder Arbeitsplatz bedeutet weniger Ausfalltage, mehr Motivation und langfristig mehr Zufriedenheit der Beschäftigten. Für Betriebsräte ist der Gesundheitsschutz ein zentrales Thema, denn sie tragen Mitverantwortung dafür, dass Schutzmaßnahmen im Betrieb umgesetzt und eingehalten werden.

### Was gehört zum Gesundheitsschutz?

Gesundheitsschutz ist ein Teil des Arbeitsschutzes. Dazu zählen beispielsweise:

- Die Gefährdungsbeurteilung nach § 5 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Maßnahmen gegen psychische Belastungen (z. B. durch Stress oder Mobbing)
- Die ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen (z. B. höhenverstellbare Tische)
- Lärmschutz, Lichtverhältnisse, Raumklima
- Regelungen zur Bildschirmarbeit oder zu besonders belastenden Tätigkeiten

### Rechtlicher Rahmen

Die wichtigste gesetzliche Grundlage ist das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG). Weitere Vorschriften, die für den Gesundheitsschutz relevant sind:

- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV)
- Vorschriften der Berufsgenossenschaften (z. B. DGUV-Regeln)
- Spezielle Verordnungen für besonders gefährdete Beschäftigtengruppen (z. B. Jugendliche, Schwangere)

### Was können Betriebsräte tun?

Betriebsräte haben Mitbestimmungsrechte beim Gesundheitsschutz (§ 87 BetrVG). Sie können zum Beispiel

- auf vollständige und aktuelle Gefährdungsbeurteilungen drängen.
- sich für Maßnahmen zur Stressprävention einsetzen.
- auf die Umsetzung gesetzlicher Vorschriften achten.
- Vorschläge zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen einbringen.

### Fazit:

Gesundheitsschutz ist kein „Nice-to-have“, sondern ein gesetzlich verankerter Pflichtbereich – und eine große Chance für Betriebsräte, die Arbeitsbedingungen aktiv mitzugestalten und für mehr Gesundheit im Betrieb zu sorgen.





Ob erfahren oder neu im Gremium: Als Betriebsratsmitglied willst du deine Kolleg\*innen kompetent beraten. Mit Fach- und Spezialliteratur kannst du dein Wissen aus den Seminaren der IGBCE BWS ausbauen – und die erste Anlaufstelle dafür ist der Onlineshop des BWS Fachverlags.

Wichtige Neuerscheinungen sowie unsere Empfehlungen und Veröffentlichungen, die es exklusiv beim BWS Fachverlag gibt: All das findest du direkt auf der Startseite unseres Onlineshops. Die praktische Suchfunktion ermöglicht dir darüber hinaus, gezielt Fachliteratur

zu **recherchieren und online zu kaufen. In der Freizeit willst du auch mal einen Krimi lesen?** Wir besorgen für dich jedes auf dem deutschen Markt erhältliche Buch. Einfach anrufen, mailen oder faxen!

DIE SCHWERPUNKTTHEMEN SIND:

- NEU IM BETRIEBSRAT
- ARBEITSRECHT
- BETRIEBSVERFASSUNG
- TARIFRECHT
- UN-MITBESTIMMUNG
- SOZIALRECHT
- WIRTSCHAFTSWISSEN
- KOMMUNIKATION
- ARBEITSORGANISATION
- DIGITALISIERUNG



Fachliteratur auswählen und direkt bestellen – rund um die Uhr, an jedem Tag der Woche: Im Onlineshop des BWS Fachverlags findest du alles, was du für die Betriebsratsarbeit und dein Engagement benötigst.

**KONTAKT**  
Königsworther Platz 6 • 30167 Hannover  
Telefon: 0511 7631-416 • Fax: 0511 7631-775  
E-Mail: [bws-fachverlag@igbce.de](mailto:bws-fachverlag@igbce.de)

© iStock.com/clu



SEBASTIAN FRICKE

# Der Kommunikationstrainer

Gespräche – Sitzungen – Verhandlungen – Reden

REDEN IST SILBER. ÜBERZEUGEN IST GOLD.

#### Vorteile auf einen Blick:

- Zahlreiche Fallbeispiele und Übungen
- Tipps und Tricks für eine gelungene Rede
- Gut verständlich, leicht zu lesen

Zielgruppen: Betriebsräte, Personalräte, JAV, MAV, SBV

**Darum geht es:** Betriebsrät\*innen müssen als Vertreter\*innen der Beschäftigten deren Interessen durchsetzen. Neben Sach- und Fachkenntnissen ist hier vor allem Kommunikationsfähigkeit gefragt. Dazu gehören eine kluge Wortwahl, aufmerksames Zuhören und die gemeinsame Suche nach Lösungen. Interessenvertretung bedeutet aber auch, mit dem Arbeitgeber zu verhandeln und das Verhandlungsergebnis auf einer Betriebsversammlung frei zu präsentieren. Wie Betriebsrät\*innen auch in schwierigen Situationen selbstsicher und überzeugend wirken, vermittelt dieser Ratgeber. Anhand vieler konkreter Beispiele und Übungen zeigt er, welche Arbeitsschritte nötig sind, um in einer Verhandlung das bestmögliche Ergebnis für die Beschäftigten herauszuholen.

#### Neu in der 5. Auflage:

Unterstützung durch Künstliche Intelligenz in kreativen Prozessen und bei der Erstellung von Texten

#### Aus dem Inhalt:

- Gespräche führen – zuhören, reagieren, lenken
- Sitzungen leiten – strukturiert, verbindlich, aufmerksam
- Verhandlungen – klug vorbereiten und wirksam führen
- Reden halten – selbstbewusst und überzeugend

**Autor:** Sebastian Fricke, Geschäftsführer der Kommunikationsagentur Immedium. Freier Dozent für Betriebsratschulungen rund um die Themen Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit.

**Das Buch ist vormerkbar und über unseren Fachverlag bestellbar. Erscheint ca. 30.11.2025. Kontaktier uns gerne unter 0511 7631-416 oder per E-Mail an [bws-fachverlag@igbce.de](mailto:bws-fachverlag@igbce.de).**



# HERBSTZEIT IST GENUSSZEIT

Der Herbst ist da – und mit ihm die perfekte Ausrede, es sich zu Hause richtig schön zu machen. Wenn's draußen kühler wird und die Blätter in allen Farben leuchten, läuft die Küche drinnen zu Hochform auf. Jetzt kommen Zutaten wie Kürbis, Äpfel und Pilze groß raus – und wir zeigen dir, wie vielseitig sie sein können.

Freu dich auf eine cremige Kürbissuppe zum Aufwärmen, knusprigen Flammkuchen für gemütliche Abende, Ofenkürbis als unkomplizierten Allrounder und einen frischen Herbstsalat mit dem gewissen Etwas. Für die Herzhaften gibt's Reis mit Pilzen – Soulfood pur – und zum krönenden Abschluss natürlich ein süßes Apfel-Dessert, das nach Kindheit und Herbstmarkt schmeckt.

Egal ob du für dich selbst kochst oder Gäste beeindrucken willst – diese herbstlichen Rezepte bringen Wärme, Farbe und Geschmack auf den Teller. Lass dich inspirieren!

# Klassische Kürbissuppe

cremige Suppe  
für den Herbst

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel

Sonnenblumenöl zum Braten

2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln  
(ca. 250 g)

3 mittelgroße Möhren (ca. 150 g)

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)

ca. 700–900 ml Gemüsebrühe

einige Stiele Basilikum

50 g Kürbiskerne (optional)

1/2 TL Curry (optional)

150 g Sahne oder Schmand

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Etwas Öl in einem großen Topf auf mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebelstücke langsam glasig anbraten, sie sollen dabei keine Farbe annehmen. Währenddessen die Kartoffeln und Möhren schälen und in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden. Mit zu den Zwiebeln geben und andünsten.

2. Kürbis gründlich waschen, aber nicht schälen. Lediglich schadhafte Stellen an der Schale wegschneiden. Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Halbierten Kürbis erst in Spalten und dann auch in 2 cm große Stücke schneiden. Mit in den Topf geben und gut unterrühren. Jetzt so viel Gemüsebrühe angießen, dass das Gemüse gerade so bedeckt ist. Topf abdecken und alles etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich gegart ist.

3. Währenddessen das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Nach Belieben die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann abkühlen lassen.

4. Suppe anschließend mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Thermomix fein pürieren. Sollte sie zu dick sein, noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Erneut erhitzen. Nach Belieben mit etwas Currypulver abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Suppe auf Teller verteilen und jeweils etwa 1 bis 2 EL Sahne oder Schmand leicht einrühren. Mit Basilikum und gerösteten Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

# Flammkuchen mit Birne und Camembert

## ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

200 g	Schmand
	Salz, Pfeffer
1	Flammkuchenteig (Fertigprodukt aus der Kühltheke)
1	Birne
200 g	Camembert
3 EL	Waldhonig

## ZUBEREITUNG

- Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Flammkuchenteig direkt auf Backpapier auf einem Backblech entrollen. Mit Schmand bestreichen, dabei rundherum ca. 1/2 cm Rand frei lassen.
- Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden. Viertel in Spalten schneiden und mit dem Camembert auf dem Flammkuchen verteilen.

- Im vorgeheizten Ofen (siehe Herstellerangabe) ca. 12 bis 15 Minuten backen. Mit Honig beträufelt servieren.

schnell, würzig



© stock.adobe.com/bondarilla

# Kürbis mit Feta

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1	mittelgroßer Hokkaido- Kürbis
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
200 g	Feta
2 TL	Ras el Hanout Salz, Pfeffer
10–15	Minitomaten
½ Bund	Petersilie

aus dem Ofen



© iStock.com/rina Gelwich

## ZUBEREITUNG

- Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
- Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Spalten bzw. klein schneiden.
- Alles in eine Schüssel geben und Öl, die Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

- Den Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und den Feta darüberbröseln. Die Tomaten dazugeben.
- Das Backblech in den Ofen schieben (mittlere Schiene) und alles für 25 bis 30 Minuten im Ofen garen.
- In der Zwischenzeit die Petersilie hacken und über das fertige Blech verteilen. Sofort servieren.

# Herbstsalat

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

### Für das Dressing

3 Stiele	Thymian
20 ml	Balsamico-Essig
	Salz
2 TL	Honig
40 ml	Olivenöl

### Für den Salat

50 g	Walnusskerne
1	Birne
1 Handvoll	Blaubeeren
2 Handvoll	Rucola
50 g	Gorgonzola

*mit Walnüssen  
und Gorgonzola*

## ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Essig und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Honig und Thymian hinzufügen und glatt rühren, anschließend das Olivenöl einrühren.

2. Für den Salat die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Birne waschen, trocken tupfen, längs vier-

teln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Blaubeeren waschen.

3. Rucola waschen und trocken schütteln. Gorgonzola in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Rucola und Birne vermengen, Dressing darübergeben. Mit Walnüssen, Gorgonzola und Blaubeeren garnieren.



© iStock.com/DronG

# Turbo-Pasta mit Kürbis

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g	Hokkaido-Kürbis
60 g	Rucola
400 g	Pasta nach Wahl
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Macadamianüsse
190 g	Pesto
	Parmesan nach Belieben

*Sommer pur*

## ZUBEREITUNG

1. 3 bis 4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und mit Schale klein würfeln. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden.

2. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kürbis in heißem Öl unter Wenden

5 bis 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Macadamianüsse grob hacken. Beides unters Pesto rühren.

3. Nudeln abtropfen lassen. Mit Kürbis, Rucola und Pesto mischen. Parmesan darüberhobeln.



© iStock.com/Rawpixel

# Zwiebelkuchen-Muffins

## ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

200 g	Zucchini
4	Zwiebeln
2	Birnen
80 g	geräucherter durchwachsener Speck
50 g	magere Schinkenwürfel
200 g	Weizenmehl Type 405
1 Pck.	Backpulver
1	Ei
2 ml	Milch
4 EL	Öl
	Salz, Pfeffer

herzhaft

## ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen, waschen und grob reiben. 3 Zwiebeln schälen und würfeln. Birnen schälen, entkernen und würfeln. Speck würfeln und mit Schinken in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. 2 EL Schinken-Speck-Mischung herausnehmen. Zwiebelwürfel im heißen Speckfett andünsten.

2. Mehl, Backpulver, Ei, Milch, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Zucchini, Schinken-Speck-Mischung und Birnenwürfel unter den Teig heben. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mulden eines Muffinblechs fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig in die Mulden verteilen und ca. 25 bis 35 Minuten backen.

3. Restliche Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 3 Minuten braten. Muffins aus dem Ofen nehmen, aus den Mulden lösen und anrichten. Mit den Zwiebelringen und der übrigen Schinken-Speck-Mischung bestreuen.



© iStock.com/fermate

# Pilz-Reis-Pfanne

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g	Reis
2	Knoblauchzehen
700 g	Champignons
3	Lauchzwiebeln
	Parmesan nach Belieben
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sojasauce

perfekt für den Alltag

## ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.  
2. Währenddessen Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Grüne Lauchzwiebelringe beiseitelegen. Parmesan reiben oder hobeln. Petersilie grob hacken.

3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Weiße Lauchzwiebelringe und Champignons darin 2 bis 3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch hinzugeben und nochmals 2 bis 3 Minuten mitbraten.

4. Reis in die Pfanne geben und unter die Lauchzwiebel-Pilz-Masse heben, nochmals einige Minuten braten. Zum Schluss grüne Lauchzwiebelringe unterheben und alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis-Pilz-Pfanne mit Parmesan und Petersilie bestreuen.



© iStock.com/Plateresca

# Bratapfeldessert im Glas

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

### Für die Apfelschicht

5	Äpfel
0,5	Vanilleschote
50 g	Butter
70 g	brauner Zucker
1 Prise	Zimt
3 EL	Apfelsaft

### Für die Creme

200 g	Mascarpone
250 g	Magerquark
3 EL	brauner Zucker
0,5	Vanilleschote
100 g	Amarettini
2 EL	gehackte Nüsse

## ZUBEREITUNG

1. Sechs Dessertgläser à 125 ml bereitstellen. Für die Apfelstückchen Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Vanilleschote halbieren und auskratzen. Butter, Zucker, Vanillemark einer Schotehälfte und Zimt in einen Topf geben und kurz ohne Rühren köcheln

lassen. Nimm am besten einen höheren Topf, da in diesen Topf später auch die Apfelstücke mit hineinkommen.

2. Wenn der Zucker etwas karamellisiert ist, Apfelstücke und Apfelsaft hinzugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren. Die Apfelstückchen sollten weich, aber noch nicht komplett verkocht sein. Apfelstücke mit einem Siebschöpfer aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben.

3. Karamellsoße weitere 5 Minuten köcheln, bis die Masse dickflüssiger wird. Jetzt noch mal die vorgekochten Äpfel hinzugeben und 2 bis 3 Minuten köcheln. Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.

4. Für die Creme Mascarpone, Magerquark, Zucker und das Mark der zweiten Vanilleschotehälfte miteinander verrühren.

5. Zum Schichten der Gläser zu Beginn 2 TL der Apfelstückchen in die Gläser geben. Amarettini mit den Händen zerbrechen und über die Apfelstücke bröseln. Dann 2 bis 3 TL der Creme darüber verteilen und glatt streichen. Dies noch einmal wiederholen. Mit Apfelstückchen abschließen und ein paar gehackte Nüsse und Amarettini darüberbröseln.

Tipp: Falls du keine Amarettini magst, kannst du natürlich auch normale Löffelbiskuits oder Butterkekse zerbröseln. Besonders gut passen zur Herbstzeit auch Spekulatius-Kekse zu diesem Apfel-Zimt-Dessert.



## WELCHEN TAG HABEN WIR HEUTE?

© Syskom Werbeagentur GmbH

## DIE WICHTIGSTEN FEIER- UND GEDENKTAGE VON SEPTEMBER BIS DEZEMBER

### 20. September: Weltkindertag

(gesetzlicher Feiertag in TH)

21. September: Internationaler Friedenstag

### 3. Oktober: Tag der Deutschen Einheit

5. Oktober: Erntedankfest

7. Oktober: Welttag für menschenwürdige Arbeit

26. Oktober: Ende der Sommerzeit

31. Oktober: Reformationstag

(gesetzlicher Feiertag in BB, HB, HH, MV, NI, SN, ST, SH und TH)

### 1. November: Allerheiligen

(gesetzlicher Feiertag in BW, BY, NW, RP und SL)

11. November: St. Martin

16. November: Volkstrauertag

**19. November: Buß- und Bettag**  
(gesetzlicher Feiertag in SN)

23. November: Totensonntag

30. November: 1. Advent

6. Dezember: Nikolaus

7. Dezember: 2. Advent

14. Dezember: 3. Advent

21. Dezember: 4. Advent

24. Dezember: Heiligabend

**25. Dezember: 1. Weihnachtstag**

**26. Dezember: 2. Weihnachtstag**

31. Dezember: Silvester

KREUZWORTRÄTSEL MIT GEWINNSPIEL

innenhalb (ugs.)	ein Sternbild	Würde, Ansehen	studentische Verbindung (Abk.)	Osterr. Komponist (Joseph)	Pelztier, Marderart	ein Europäer	Wendung zurück	Vorsilber falsch (griech.)	Honigwein	im Freien rasten	Mögliche Einbläsung			
Singvogel, eine Ammer						poltern, rufen								
		3	Monatsname	Trichter Mensch	poetisch, Atem			Verkehrsstockung						
ungeordnet, fahrig					elek. Herrschertitel	10	Abk.: International Space Station	Einkaufsstr. in Düsseldorf (KZw)		KZ-Zeichen Gütersloch				
kein Einziger	Strom in Ostasien	umrülzte, wertlose Gegenstände	Inserat, Annonce						schwed. Populergede	Wasservogel	Edelgas			
4				zu der Zeit, während		5	unzufrieden sein							
Inhaber eines Geldinstituts	Hindernis beim Springreiten	Bärde, Drückendes	seltene, knapp		älteste Pariser Universität						2			
Gebirgsregion zwischen Europa u. Asien								Verzerrung		Hauptstadt von Tibet				
									11					
erstklassig, hervorragend	Parasit auf dem Spielwürfel	Tierheldin bei Jane Austen						erhöhen, auszeichnen	Zupfinstrument, Lyra	Altersruhegeld				
			6					deutlich						
Postsendung	Aufgeld	Linie						kleine Metallschlinge						
Gebirgs- (süddt. Name)										8				
								ungebetener Gast, Feuertel	englische Schulstadt	nicht außen				
Gesandter des Papstes	ital. Wallfahrtsort	Denksportaufgabe						Stadt u. See in Pennsylvania		9				
					Gate		Gewinnziel, Durcheinander			unter der Woche	muffig	Energieform	Erkältungssymptom	Gebirgs-Heilpflanze
Ruhm, Herrlichkeit	Teil des Wagens		1		Gerät zum Messen der Wasserseife			hoher Grad der Freude						
7					Meeresäußerer		niedrig, Fürstengeschlecht							12
der Morgen	spanisch: Hurra! Los!, Auf!	salopp, unwohl, dürrig			hervöse Muskelzuckung			Großmutter		linker Neben-Buss des Neckars				
Oper von Puccini				die erste Frau (A. T.)			Heeresabteilung, Truppenverband						chemisches Zeichen für Tellur	
				benachbart, nicht weit		dt. Märchenherausgeber				griechischer Buchstabe				
Hafenstamm	nordischer Hirsch, Eich			Lotarienartelschein			Anzeichen von Müdigkeit							



Rätsel: www.krupion.de, Foto: © iStock.com/Liudmila Chernetska

Hier ein wenig Rätselspaß für dich. Wenn du das Rätsel löst und uns das Lösungswort bis zum 30. September 2025 mit dem Hinweis „Kreuzworträtsel“ an unsere E-Mail-Adresse [dasoriginal@igbce.de](mailto:dasoriginal@igbce.de) sendest, nimmst du an unserem Gewinnspiel teil. Unter allen richtigen Einsendungen werden wir drei BWS-Goodie-Bags mit vielen verschiedenen Überraschungen für dich. Die exakten Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website unter <https://www.igbce-bws.de/ueber-uns/gewinnspiel-bws-navigator>.

**Sudoku: leicht – mittel – schwer**

	2		5			1		
1			9		7			6
	5	8		1		9	7	
		7		6		8		
			3		8			
		4		9		3		
	9	5		3		7	2	
3			2		9			4
	6			4			3	

2				1				3
6			5		7			2
	8	1				4	5	
			1		3			
	5						6	
			4		5			
	7	6				8	2	
3			2		8			5
5				4				9

		6			9			
				6				
1	5		8					3
	1			7			6	
2	3						8	1
	4			1			2	
	6				5		4	7
				8				
		9			1			

**Wortsuchrätsel**

Im Gitter sind folgende Begriffe versteckt:

- |                |             |
|----------------|-------------|
| APFEL          | OBST        |
| BIRNBAUM       | PFUETZE     |
| BUHECKER       | RAUREIF     |
| DRACHEN        | REGEN       |
| ERNTEDANKFEST  | REGENTAG    |
| HERBST         | SONNE       |
| HERBSTFRUECHTE | SONNENBLUME |
| KARTOFFELN     | WALNUSS     |
| KUERBIS        | WEIN        |
| LAUB           | WILDGANS    |
| MATSCH         | ZUGVOEGEL   |
| NEBEL          |             |

Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben.

Viel Spaß beim Suchen!

W	M	S	I	B	R	E	U	K	H	Y	E	S	U	M
H	A	R	P	F	U	E	T	Z	E	L	R	C	N	H
E	T	B	V	S	R	D	A	S	P	A	N	A	L	E
R	S	N	H	E	W	R	D	B	Z	U	T	R	E	O
B	C	N	G	M	A	A	S	B	U	B	E	E	F	U
S	H	E	E	U	L	C	R	T	G	B	D	K	F	J
T	N	B	N	L	N	H	E	S	V	I	A	C	O	H
F	W	E	N	B	U	E	G	B	O	R	N	E	T	A
R	I	L	O	N	S	N	E	R	E	N	K	H	R	V
U	L	N	S	E	S	C	N	E	G	B	F	C	A	K
E	D	A	O	N	N	F	T	H	E	A	E	U	K	P
C	G	P	B	N	I	C	A	T	L	U	S	B	R	G
H	A	F	S	O	E	G	G	J	D	M	T	S	M	Q
T	N	E	T	S	W	A	F	I	E	R	U	A	R	G
E	S	L	B	J	S	W	M	Y	R	Y	F	U	T	T

Rätsel: www.krupion.de

**Lösungen:**

W	M	S	I	B	R	E	U	K	H	Y	E	S	U	M
H	A	R	P	F	U	E	T	Z	E	L	R	C	N	H
E	T	B	V	S	R	D	A	S	P	A	N	A	L	E
R	S	N	H	E	W	R	D	B	Z	U	T	R	E	O
B	C	N	G	M	A	A	S	B	U	B	E	E	F	U
S	H	E	E	U	L	C	R	T	G	B	D	K	F	J
T	N	B	N	L	N	H	E	S	V	I	A	C	O	H
F	W	E	N	B	U	E	G	B	O	R	N	E	T	A
R	I	L	O	N	S	N	E	R	E	N	K	H	R	V
U	L	N	S	E	S	C	N	E	G	B	F	C	A	K
E	D	A	O	N	N	F	T	H	E	A	E	U	K	P
C	G	P	B	N	I	C	A	T	L	U	S	B	R	G
H	A	F	S	O	E	G	G	J	D	M	T	S	M	Q
T	N	E	T	S	W	A	F	I	E	R	U	A	R	G
E	S	L	B	J	S	W	M	Y	R	Y	F	U	T	T

7	8	3	9	4	6	1	5	2
4	2	5	7	8	1	3	9	6
9	6	1	2	3	5	8	4	7
6	4	9	5	1	8	7	2	3
2	3	7	6	9	4	5	8	1
5	1	8	3	7	2	9	6	4
1	5	4	8	2	7	6	3	9
8	9	2	1	6	3	4	7	5
3	7	6	4	5	9	2	1	8

9	8	7	4	6	1	3	9	
3	1	4	2	9	8	6	7	5
9	7	6	3	5	1	8	2	4
1	3	7	4	8	5	2	9	6
4	5	2	8	7	9	3	6	1
8	6	9	1	2	3	5	4	7
7	8	1	9	3	2	4	5	6
6	4	3	5	8	7	9	1	2
2	9	5	6	1	4	7	8	3

8	6	2	7	4	5	1	3	9
3	7	1	2	8	9	6	5	4
4	9	5	6	3	1	7	2	8
5	8	4	1	9	2	3	6	7
9	1	6	3	7	8	2	4	5
2	3	7	5	6	4	8	9	1
6	5	8	4	1	3	9	7	2
1	4	3	9	2	7	5	8	6
7	2	9	8	5	6	4	1	3

**Herausgeber**

**Gesellschaft für Bildung, Wissen,  
Seminar der IGBCE mbH**

Königsworther Platz 6  
30167 Hannover

und

**BWS Fachverlag GmbH**

Königsworther Platz 6  
30167 Hannover

**Verantwortlich**

Birgit Biermann  
Marc Welters

**Redaktion**

Redaktionsleitung: Kristin Kühn  
Natascha von Morgenstern  
Karrar Olewi

**Text**

Kristin Kühn  
Lothar Wirtz  
Syskom Werbeagentur GmbH

**Lektorat**

Susanne Creutz

**Konzeption und Gestaltung**

Syskom Werbeagentur GmbH

**Druck**

QUBUS media GmbH  
Beckstraße 10, 30457 Hannover

Der Inhalt der Zeitung ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind jedoch ausgeschlossen.

Redaktionsschluss: 08.08.2025



IGBCE BWS GmbH | Königsworther Platz 6 | 30167 Hannover  
Telefon: 0511 7631-336 | Fax: 0511 7631-775 | E-Mail: bws@igbce.de | www.igbce-bws.de



Bleibe immer informiert und baue dein Netzwerk aus!

