

**CAMPUS SYMPOSIUM 2014: „Wandel – Zukunftsangst oder neue Perspektive!“**

# Für eine Gesellschaft mit mehr Miteinander

Fragen an Gesundheitsministerin Barbara Steffens

Von Thomas Reunert und Tim Gelewski

**Iserlohn.** Im Vorfeld des Campus Symposiums wurden verschiedenen Teilnehmern und Rednern Fragebögen zugesandt. Diesmal steht Rede und Antwort: Barbara Steffens (Grüne), Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen.



Barbara Steffens. FOTO: PRIVAT

**Wie bauen Sie Stress ab?**

Das Hauptziel ist, Stress möglichst gar nicht entstehen zu lassen. Mein Rezept dafür ist eine gute Organisation mit einer vorausschauenden Planung, die immer auch mögliche Stresspotenziale mit im Blick hat. Ein einfaches Beispiel: Würde ich morgens schon beim ersten Termin mit Verspätung erscheinen, wäre damit – da ich meist viele Termine habe – schon Stress für den gesamten Tag vorprogrammiert. Genug Zeit einzuplanen, ist mir daher ganz wichtig. Und wenn dann doch einmal eine extreme Belastung aufkommt, dann helfen mir Meditationen, Yoga, oder zuhause auch zu kochen oder etwas Handwerkliches zu machen.

**Welche Frage sollte sich jeder, der in Politik oder Wirtschaft arbeitet, zumindest einmal stellen?**

Vor jeder Entscheidung sollte man sich zumindest einmal kurz fragen, was diese Entscheidung mit einem selbst machen würde, wenn man auf der „anderen Seite“ säße; also versuchen, sich in die Lage derer zu versetzen, die die Konsequenzen der Entscheidung tragen müssen.

**Haben Sie ein Lebensmotto und wie lautet es?**

Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen – von Don Bosco.

**Womit haben Sie ihr erstes Geld verdient?**

Während meiner Schulzeit in den Sommerferien mit einem Job in Köln im Labor von 4711, dem Hersteller des weltberühmten Parfüms.

**Aus welchem Fehler in Ihrem Leben haben Sie am meisten gelernt?**

Den einen großen lehrreichen Fehler gibt es nicht. Grundsätzlich versuche ich, aus jedem Fehler zu lernen.

**Was möchten Sie im Leben noch erreichen?**

Dass das Pflege- und Gesundheitssystem insgesamt noch menschlicher wird und die Pflege- und Gesundheitsstrukturen so weiterentwickelt werden, dass die geburtenstarken Jahrgänge auch im hohen Alter gut versorgt sind – dazu möchte ich gerne einen entscheidenden Beitrag leisten.

**Wer inspiriert Sie und wen würden Sie gerne einmal treffen?**

Mein Partner, meine Kinder, aber oft auch Menschen, die ich bei meinen Terminen treffe. Häufig sind es auch Betroffene, die mir durch ihre Lebensgeschichte den Blick erweitern und neue Wege aufzeigen. Treffen möchte ich gerne noch alle Menschen, die vergleichbare Ziele haben, um gemeinsam Veränderungen voran zu treiben.

**Auf welche Eigenschaften legen Sie bei Anderen besonderen Wert?**

Authentizität, Verlässlichkeit und Offenheit.

**Woraus schöpfen Sie Ihre Überzeugung und Kraft?**

Aus dem großen Wunsch nach einer Gesellschaft, in der wir nicht alle und alles an der Leistungsfähigkeit, an einem „Höher-Schneller-Weiter“ orientieren. In der es mehr soziales Miteinander gibt. Und dafür müssen wir alle etwas ändern. In unseren Köpfen, aber auch an den politischen Rahmenbedingungen. Für uns und für unsere Kinder.

# Ein Plädoyer für die „digitale Diät“

Dem Burnout vorbeugen: Achtsamer Umgang mit sich und den Kollegen im Team

Von Cornelia Merkel

**Iserlohn.** „Ich habe es zu meiner Mission gemacht, den Menschen Achtsamkeit beizubringen“, erzählt der Bestseller-Autor Jan Thorsten Eßwein den Teilnehmern seines Workshops auf dem Campus-Symposium. Der Trainer gibt sich esoterikfrei und alltagstauglich, und die Teilnehmer nehmen tatsächlich gute Anregungen für ihr Berufs- und Privatleben mit.

In der beschleunigten Welt in der wir leben und der Verdichtung der Information klingt es geradezu revolutionär, wenn der Münchener Experte für Achtsamkeit für die „digitale Diät“ oder „digitales Fasten“ plädiert. Dabei fußen seine Erfahrungen auf einer achtmonatigen Zeit in einem Schweigekloster in Nepal: „Die glücklichste Zeit in meinem Leben.“

„Multitasking-Menschen“ empfiehlt er die Konzentration auf die wichtigen Dinge: „Achtsam zu sein bedeutet voll und ganz bei dem zu sein, was Sie gerade tun. Das lässt sich praktisch leicht realisieren.“ Eßwein rät, die Mitteilungstöne am Handy und Computer auszuschalten, „Email-Öffnungszeiten“, unwichtige elektronische Nachrichten regelmäßig zu löschen. „Emails sind die Prioritäten anderer, man sollte sie je nach seinen eigenen Zielen zurückstellen.“ Auch plädiert er für echte Gespräche anstelle von Email-Verkehr. Für wichtige Arbeitsgänge sollte man offline arbeiten.

„Multitasking erhöht die Fehlerhäufigkeit“, plädiert Eßwein für die Konzentration auf ein Thema, auf eine Sache, auf „Unitasking“. „Im Arbeitsalltag werden wir immer wieder unterbrochen, statistisch gesehen alle ein bis zwei Minuten“, berichtet er, dass dadurch die Konzentration leidet.

Wie er es mit Facebook hält? Eßwein hat zwar einen Facebook-Account, er nutze ihn nicht jeden Tag, sei aber auch nur ein moderner Medien-Mensch: „Meine Tipps befolge ich nicht immer, aber immer öfter.“



Achtsamkeitsexperte Jan Eßwein (links) testet mit dem Soziologie-Professor Dr. Michael Meuser beim Campus-Symposium die Multitasking-Fähigkeit der Teilnehmer des Workshops „Selbstmanagement durch Achtsamkeit“.

Schon eine Aufmerksamkeitsübung, in der sich seine Zuhörer auf ihr Inneres konzentrieren sollen, lässt die Teilnehmer merklich zur Ruhe kommen. Viele Menschen essen unterwegs oder vor dem Computer im Büro oder dem Fernseher zu Hause. Eßwein empfiehlt: „Konzentrieren Sie sich auf die Sinne, fokussieren Sie sich auf das Essen. Viele Menschen sagen mir, seitdem sie das machen, essen sie weniger und genießen. Als Energietankstellen für Körper und Geist nutzt er Laufen, Meditation, Yoga und Krafttraining.“

**Körperliche und seelische Erschöpfungszustände**

Das sind nach Ansicht von Helen Schneider wichtige Instrumente zur Senkung des Stress-Levels und zur Vorbeugung von tiefgreifenden Erschöpfungszuständen von Männern und Frauen im Hamsterrad zwischen privaten und beruflichen Herausforderungen. „Die Dosis macht das Gift“, rät sie zum achtsamen Umgang mit sich und seinen Arbeitskollegen.

Die Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Burnout-



Beim Campus Symposium referiert Helen Heinemann aus Hamburg über Möglichkeiten der Vorbeugung von Burnout und zeigte Wege zu gesundem Leben auf.

Prävention in Hamburg appelliert an die beim Campus-Symposium anwesenden Führungskräfte, auch bei Wandlungsprozessen Arbeitsbedingungen zu schaffen, die Stress vermeiden: Arbeitgeber sollten ihren Mitarbeitern Möglichkeiten geben, Handlungsräume auszuprobieren und darin zu wachsen. Wichtig sei es im Berufsleben, klare Aufgaben und Ziele zu formulieren, Hilfen anzubieten, nicht so viel Kontrolle auszuüben und vielmehr Wertschätzung und Anerkennung auszudrücken. Männer und Frau-

en scheinen den Spagat zwischen Familie und Beruf offensichtlich besser hinzukriegen. Helen Heinemann weiß aus ihren Intensivseminaren zur Burnout-Prävention, dass Familien mit Kindern nicht so belastet sind, wie kinderlose Arbeitnehmer: „Familien ohne Kinder sind gestresster.“

Frauen ab 42 Jahre und Männer ab 48 Jahre seien besonders Burnout-gefährdet, aber auch zunehmend Studenten um die 30, weiß Heinemann. Und mittlerweile seien alle Berufsgruppen betroffen.

+++ Dax 9747,02 (+0,23%) +++ MDax 16343,75 (+0,03%) +++ TecDax 1260,89 (-0,48%) +++ SDax 7077,09 (+0,006%) +++ Euro Stoxx 50 3275,25 (-0,06%) +++ Dow Jones (17.53 Uhr) 17074,28 (+0,03%) +++ Umlaufrendite 0,79 (±0,00%) +++ Euro (in Dollar) EZB 1,2948 (-0,51%) +++

**Gewinner & Verlierer**  
aus dem HDax vom 05.09. (zum Vortag in %)

Klöckner & Co.	+4,36	ErlingKl. NA	-3,13
QSC NA	+3,94	SMA Solar T.	-2,67
WINCOR NIXD.	+2,88	Xing NA	-1,59
Frapport	+2,07	Aixtron	-1,42
PSI NA	+2,07	Norma Group	-1,32

**MDax**

Dividende	05.09.	zum VT
Aareal Bank	0,75	+0,06
Airbus Group	0,75	+1,05
Aurubis	1,10	+0,97
Axel Springer SE	1,80	+0,21
Bilfinger	3,00	+0,56
Brenntag NA	0,87	-0,54
Celestio NA	0,30	+0,15
DMG Mori Seiki	0,50	-0,61
Dt. EuroShop NA	1,25	-0,14
Dt. Wohnen Inh.	0,34	+0,60
Dürr	1,45	-0,02
ErlingKlinger NA	0,50	-3,13
Evonik Industries	1,00	-0,60
Fielmann	1,45	-0,10
Frapport	1,25	+2,07
Fuchs Petrolub Vz.	0,70	-0,61
GAGFAH	15,13	+1,44
GEA Group	0,60	-1,10
Gerresheimer	0,70	-0,61
Gerry Weber Int.	0,75	-0,29
Hann. Rückvers. NA	3,00	-0,85
HOCHTIEF	1,50	+0,39
Hugo Boss NA	3,34	-0,15
Kabel Deutschland	2,50	-0,36
Klöckner & Co. SE NA	10,89	+4,36
Krones	2,00	-0,26
KUKA	3,00	-0,82
RTL Group	4,50	-0,82
Satzgitter	0,20	+0,71
LEG Immobilien	1,73	+0,28
Leoni	1,00	+0,29
MAN SE St.	3,07	-0,22
Metro St.	27,85	+1,00
MTU Aero Engines	1,35	-1,18
Norma Group	0,70	-1,32
Osram Licht	33,02	+0,96
ProSiebenSat.1	1,47	-0,40
Rational	6,00	-1,14
Rheinmetall	0,40	+0,74
Rhön-Klinikum	0,25	-0,53
Salzgitter	4,50	-0,82
SGL Carbon	22,54	+0,47
SGL Carbon SE	22,54	+0,47
SKY Deutschland NA	6,71	-0,04
StADA vNA	0,66	+0,43
Südzucker	0,50	+1,69
Symrise	0,70	+0,06

**EuroStoxx 50**

Dividende	05.09.	zum VT
Air Liquide (FR)	2,32	+0,66
Anh.-Busch Inbev (BE)	1,45	-0,88
ASML Hold. (NL)	0,61	-1,23
AXA (FR)	0,81	-1,13
Banco Santander (ES)	1,10	-0,48
BBVA (ES)	0,08	+3,46
BNP Paribas (FR)	1,51	-1,01
Carrefour (FR)	0,62	-1,42
CRH (IE)	0,19	+0,36
Danone (FR)	1,45	-0,46
Enel (IT)	0,13	-0,24
ENI (IT)	0,55	-0,43
Essilor Internat. (FR)	0,96	-0,12
GSF Suez (FR)	0,67	+1,92
Generall (IT)	0,45	+2,31
Indetex (ES)	0,03	+0,53
Inditex (ES)	0,24	+0,56
ING Groep (NL)	11,07	+1,21
Intesa Sanpaolo (IT)	0,05	+0,49
L'Oréal (FR)	2,50	-1,42
LVMH (FR)	1,90	-1,31
Orange (FR)	0,50	+0,83
Philips Elec. (NL)	0,80	-0,34
Repsol YPF (ES)	0,04	-1,01
Santof S.A. (FR)	2,83	-0,63
Schneider Electr. (FR)	1,45	+0,41
Soc. Générale (FR)	1,02	-0,30
St. Gobain (FR)	1,24	-0,68
Telefonica (ES)	0,40	+0,23
Total (FR)	0,61	-0,83
Unibail-Rodamco (FR)	8,90	-0,83
Unicredit (IT)	0,10	-0,45
Unilever N.V. (NL)	0,29	-0,48
VINCI (FR)	1,22	-0,76
Vivendi (FR)	1,00	-0,68

**TecDax**

Dividende	05.09.	zum VT
Aixtron SE NA	9,84	-1,42
BB Biotech NA	143,60	-1,31
Bechtle	1,10	-0,34
Cancom	0,40	+1,20
Carl Zeiss Meditec	0,45	-0,02
Carl Zeiss Group Med.	0,35	-0,28
Dräger Sermic NA	23,01	-0,45
Drägerwerk VZ.	0,83	-0,18
Drillisch	1,60	-0,97
EVOTEC	3,74	-0,82
freenet NA	1,45	-0,10

**lenoptik**

0,20	10,00	-0,20
Kontron	4,62	+1,43
LPKF Laser&El.	0,25	-0,77
Manz	78,45	+0,76
MorphoSys	72,02	-0,48
Nemetschek	1,30	+0,56
Nordex SE	82,58	-0,52
Pfeiffer Vacuum	2,65	-0,56
PSI NA	69,31	+2,07
QIAGEN	18,32	+0,84
QSC NA	0,10	+0,23
Sartorius Vz.	1,02	+0,62
SMA Solar Technol.	25,50	-2,67
Software	0,46	+0,63
Stratec Biomed	0,60	+1,44
Telefonica Deutschl.	0,47	-1,02
United Internet NA	0,40	-0,26
Wirecard	0,12	-1,21
Xing NA	4,20	-1,59

**SDax**

Dividende	05.09.	zum VT
Alstria Office	0,50	-0,10
Amadeus Fire	2,83	+0,75
Baldia	1,50	-1,73
Bayer	14,62	-1,05
BayWa vNA	0,75	+1,36
Bertrandt	2,20	+0,08
Biotech VZ.	0,63	-1,21
Borusia Dortmund	0,10	-0,36
C.A.T. OIL	0,35	-0,32
Capital Star	0,10	+1,86
CENTROTEC Sust.	0,20	-0,80
ComWe Stiftung	1,50	-0,08
condirect bank	0,36	-0,66
CTS Eventim	0,32	+1,03
Dellicom	0,50	+0,54
Deutsche Beteilig.	1,20	-0,90
Deutz	0,07	+3,91
DIC Assent	0,35	-0,32
DO Deutsche Office	3,09	-0,74
Dt. Annington Imm.	0,70	-0,24
Gesco	2,20	+1,21
GfK SE	0,65	+0,85
Grammer	0,65	-0,71
GREENLEASEING	1,00	-0,56
Hamborner Reit	0,40	+0,63
Hamburger Hafen	0,45	+1,02
Hawesko	1,65	+0,25
Heidelberger Druck.	2,42	+2,37
Hornbach Vz.	0,80	-0,82
Hornbach-Baum.	0,60	+0,02
Indus Hold.	1,10	-0,39
Jungheinrich	0,86	-0,11
Kiong Group	0,35	+0,29
KWS SAAT	3,00	-0,09
MLP	0,16	+0,44

**Dax**

Kurs	Veränd. zum Vortag in %	KGW	Divid.-Rend.	12 Monate Hoch	Tief		
Adidas NA	1,50	58,74	-0,81	18,95	93,22	54,16	
Allianz SE vNA	5,30	133,15	-0,37	9,79	3,98	134,40	110,20
BASF NA	2,70	78,56	-0,42	14,28	3,44	88,28	65,86
Bayer NA	2,10	105,60	-0,05	22,00	1,99	106,80	81,82
Brenntag	0,70	69,02	+0,83	26,55	1,01	77,33	63,68
BMW SE	2,60	92,05	+0,36	18,83	2,82	96,10	76,35
Commerzbank	12,67	+1,64	18,10	-	14,48	8,40	
Continental	2,50	166,35	-0,09	13,86	1,50	183,40	119,75
Daimler NA	2,25	65,17	+1,61	11,24	3,45	71,27	53,35
Deutsche Bank NA	0,72	27,05	+0,17	10,02	2,65	38,15	24,17
Deutsche Börse	2,10	54,85	-0,97	14,06	3,83	63,29	50,60
Deutsche Post NA	0,80	25,68	-0,02	15,10	3,12	28,47	22,62
Deutsche Telekom NA	0,50	11,73	+0,43	23,46	4,26	13,15	9,56
E.ON NA	0,60	14,40	+0,42	14,40	4,17	15,37	12,10
Fresenius M.C.St.	0,77	54,29	+0,54	8,90	1,42	54,64	46,64
Fresenius SE&Co	4,42	37,96	+1,33	9,99	1,10	40,20	29,01
HeidelbergCement	0,60	58,92	+0,96	14,73	1,02	68,66	51,95
Henkel Vz.	1,22	82,38	+0,52	20,09	1,48	86,96	71,89
Infineon NA	0,12	9,05	+0,62	22,62	1,33	9,46	6,77
K+S NA	0,25	24,45	+1,03	18,81	1,02	27,25	18,35
SAP SE	0,50	47,09	+0,67	22,42	1,06	56,75	43,67
Linde	3,00	152,85	+0,46	19,85	1,96	158,45	137,05
Lufthansa vNA	0,45	13,66	+0,44	8,04	3,29	20,30	12,05
Merck	0,95	66,83	-0,15	22,28	1,42	67,78	55,20
Münch. Rück vNA	7,25	153,95	-0,10	9,06	4,71	170,40	133,20
RWE St.	1,00	31,53	+0,88	12,61	3,17	32,98	21,89
SAP SE	1,00	59,96	-0,05	17,95	1,67	63,30	51,87
Siemens NA	3,00	98,42	-0,17	15,14	3,05	101,35	84,23
ThyssenKrupp	22,07	+0,82	55,18	-	22,80	15,65	
Volkswagen Vz.	4,06	179,40	+1,16	8,15	2,26	205,00	162,50

**Weitere Kurse**

Dividende	05.09.	zum VT
A.S. Création	0,25	+1,55
ADVA Optical Net.	2,92	+0,70
Ahlers Vz.	0,50	+0,74
PATRIZZIA Immob. NA	9,92	+0,85
Puma SE	0,50	-0,75
SAF Holland	0,27	-3,24
Schalbtbau	0,96	+1,24
SHW	1,00	+0,06
Six SE St.	1,00	-1,02
Ströer Media	0,10	-0,21
SUKKO SE	0,65	-0,83
TAKET	0,32	+1,72
Tip24	31,50	+0,95
Tom Tailor	14,56	-1,19
Villeroy&Boch Vz.	0,42	+2,99
Vossloh	0,50	+0,99
Wacker Neuson SE	0,40	-2,26
zepto	51,50	-0,96

Kurs	Veränd. zum Vortag in %	KGW	Divid.-Rend.	12 Monate Hoch	Tief
Air Berlin	1,39	±0,00			
Amazon	2,62	2			