



## Hochschule Luzern Design & Kunst

### Slow down – take it easy

Es ist hektisch, um nicht zu sagen stressig geworden und viele Mitarbeitende grosser wie kleiner Unternehmen ächzen unter der Last der Arbeit. Der Slogan des Bundesamtes für Verkehrssicherheit „slow down – take it easy“ gilt genauso für unsere Arbeitswelt. **Entschleunigung** ist angesagt angesichts der Flut von Informationen, Aufgaben und der Komplexität von Arbeitsprozessen. Doch wie „vermenschlichen“ wir eine Arbeitswelt, die durch Effizienzsteigerung und Optimierung an die Grenze gelangt ist? – Indem wir sie, „bottom up“ und Mitarbeiter-zentriert neu gestalten.

Die Forschungsgruppe CC Design and Management der Hochschule Luzern – Design & Kunst hat eine Methode entwickelt, wie mit Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen nach stimmigen Lösungen gesucht werden kann. Wir gehen davon aus, dass sich alles gestalten lässt, nicht nur Produkte, sondern auch Kontaktpunkte zwischen Kunden und Unternehmen. Wenn Mitarbeitende die wichtigste unternehmerische Ressource sind, also die ersten Kunden einer Organisation, dann können auch interne Kontaktpunkte gestaltet werden. Das kann der physische Arbeitsplatz einer Person sein, aber auch das Eintrittsverfahren oder das jährliche Mitarbeitergespräch.

Viele Methoden des Gesundheitsmanagements gehen davon aus, dass auf Leitungsebene Bewusstsein für die Gefahren von Stress aufgebaut und dass danach Maßnahmen definiert und umgesetzt werden müssen. In einem Design-getriebenen Ansatz von Gesundheitsförderung sind es die realen Erfahrungen und Bedürfnisse der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die die optimale Gestaltung der Kontaktpunkte anregen können.

Das Vorgehen besteht aus vier Schritten:

1. Ausgewählte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen analysieren ihre eigene Situation unterstützt durch ein Stresstagebuch (Aufwand: ein Eintrag pro Tag während 7 Tagen, Dauer 5 bis 15 Minuten).
2. In einem Ko-Analyse-Workshop werten die Mitarbeiter die Ergebnisse aus (Aufwand: ein halbtägiger Workshop mit den Mitarbeitenden).
3. In einem weiteren Treffen werden „Prototypen“ von möglichen Lösungen entwickelt (Aufwand: ein halbtägiger Workshop mit den Mitarbeitenden).
4. Die Analyse und die Mitarbeiterideen werden an die Geschäftsleitung weitergegeben, welche dann hoffentlich einige der Lösungen konkret umsetzt. (Aufwand: ca. 2 Stunden für das De-Briefing mit den Vorgesetzten)
5. Für all diese Schritte haben wir visuelle Hilfsmittel wie Stresslandkarten oder Mitarbeiterreisen oder ein Stresstagebuch entwickelt. Mitarbeiter-zentriert lassen sich die besten Lösungen finden.

Projektteam: Leiterin Prof. Claudia Acklin ([claudia.acklin@hslu.ch](mailto:claudia.acklin@hslu.ch)),  
Stefan Fraefel, Esther Ruckstuhl Zehnder (Vorstandsmitglied Lspv), Ute Ziegler  
(alle Mitarbeitende der Hochschule Luzern Design & Kunst)

### **Interessiert mitzumachen?**

#### **Pilotteam gesucht!**

Für eine erste Durchführung unseres Beratungsprogramms für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz suchen wir ein Pilotteam. Neben Erkenntnissen für alle Beteiligten durch die Selbst-Analyse mit dem Stresstagebuch, entstehen auch Lösungen für die Abteilung des Pilotteams, die direkt umsetzbar sind. Damit das Projekt keine Trockenübung bleibt, ist deshalb das ok der vorgesetzten Person des Pilotteams (oder der Teilnehmerin/des Teilnehmers) Voraussetzung und das Interesse allfällige Optimierungen auch wirklich umzusetzen. Ein Pilotteam sollte aus 4-8 Personen bestehen.

Auch wenn Sie als **Einzelperson** am Projekt teilnehmen möchten, melden Sie sich beim Lspv an. Für Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Melden Sie sich zur Mitarbeit an unter [Lspv@bluewin.ch](mailto:Lspv@bluewin.ch) oder per Fax 422 0374.  
Weitere Informationen folgen im September 2012 von der Projektleitung.

Ich/wir machen mit (auch Nicht-Lspv-Mitglieder sind willkommen):

Name/Vorname

email

Tel.Nr.

Arbeitsort/Dienststelle: .....