



# AHRENSBURG 360°

*editorial*

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich mit großen Schritten schon wieder dem Ende zu. Herzlichen Dank für die offenen Gespräche, die ich mit Ihnen führen durfte.

In der aktuellen Ausgabe berichten wir über Dr. Robert Wegner, der ein Fitnessgerät aus der Weltraumtechnik mit individuellen Übungen kombiniert und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zum Einsatz bringt.

Jugendliche für das Programmieren begeistern: Bei der Hacker School sind Schüler der Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule in die Welt der Bits und Bytes eingetaucht. Gastgeber war die SPI GmbH.

Nicht verpassen sollten Sie das letzte Forum Ahrensburger Unternehmen in diesem Jahr am 27. November ab 17.30 Uhr. An diesem Abend gibt Marlies Smits wertvolle Updates für Ihr Knigge-Know-how. Und falls Sie nicht vor Ort sein konnten, zusammengefasst haben wir für Sie die Kernbotschaften aus zwei weiteren Foren.

Last, but not least - für Vorweihnachtsstimmung sorgen die Mitarbeiter der Storumner Werkstätten in Ahrensburg am 13. Und 14. Dezember. Neben kulinarischen Köstlichkeiten können Sie hier auch Ihren Weihnachtsbaum erstehen.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt eine schöne Vorweihnachtszeit, ein glückliches Fest und einen erfolgreichen Start ins Jahr 2020. Bleiben Sie uns treu.

Viel Spaß beim Lesen!



**Ahrensburg**  
*schau hier!*



Herzliche Grüße

Ihre Anja Gust

*nachgefragt*

## Weltraumtechnik beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement im Einsatz

Mit zu den größten Herausforderungen für Astronauten bzw. Kosmonauten ist die Reduktion von Knochen- und Muskelmasse des menschlichen Körpers durch den Zustand der Schwerelosigkeit im All. Um die Raumfahrer während des Weltraumaufenthalts körperlich so fit wie möglich zu halten, setzt die Luft- und Raumfahrtmedizin schon seit 16 Jahren auf das Galileo-Training. Das Vibrationsgerät löst Sehnen- und Muskeldehnreflexe aus, die auch die tiefen Muskelstrukturen stärken.

Inzwischen hat sich das Galileo-Training auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement etabliert. „Für den Einsatz im Unternehmen kombiniere ich die Vibrationsplatte mit individuellen Übungen und zusätzlichen Trainingsgeräten wie beispielsweise Fitnessbändern“, so Dr. Robert Wegner von Pulsum-Motus aus Ahrensburg. Das Trainings- und Therapiekonzept hat der Sportwissenschaftler während seines Studiums mit Schwerpunkt Muskel- und Knochenschwund im Weltraum entwickelt. „Bei dem Training werden Beine, Hüftumgebung und Oberkörper



Dr. Robert Wegner

© Elfriede Liebenow

weiter auf Seite 2 ►►►

## ▶▶▶ Weltraumtechnik beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement im Einsatz

gleichermaßen auch in den tiefen Muskelstrukturen trainiert. Durch die individuelle Anwendbarkeit, profitieren sowohl Mitarbeiter im Büro als auch in der Produktion gleichermaßen. 15 Minuten reichen aus, um deutliche Verbesserungen durch das Training zu erzielen“, erklärt der 44-Jährige.

Betriebliche Gesundheitsförderung lebt von der Akzeptanz der Mitarbeiter. „Bevor wir ein Projekt im Unternehmen starten, werden alle Beschäftigten bei einem Kick-Off Meeting ins Boot geholt“, beschreibt der Sportwissenschaftler die Vorgehensweise. Mittels eines eigens entwickelten Fragebogens werden die individuellen gesundheitlichen Herausforderungen und der Zuspruch für das Projekt analysiert. Der erste Trainingszyklus wird in der Regel als Pilotprojekt über acht Wochen durchgeführt. Im Anschluss findet eine anonymisierte Auswertung statt.



Gegründet wurde Pulsum-Motus im Oktober 2016. Am Anfang mit therapeutischem Fokus in einem Netzwerk von ärztlichen Kooperationspartnern. Schnell kam ein Trainingsstudio mit Schwerpunkt auf Galileo-Gruppentrainings hinzu. Die Trainingsmethode auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten, ist 2019 hinzugekommen. Inzwischen unterstützen zwei weitere Sportwissenschaftler die Arbeit des Gründers.

Training mit der Vibrationsplatte  
© Dr. Robert Wegner

## Drei Fragen an Dr. Robert Wegner:

**Wie ist es auch kleineren und mittleren Unternehmen möglich, Betriebliches Gesundheitsmanagement anzubieten?**

Grundsätzlich muss sich jemand für das Thema verantwortlich fühlen. Mit Interesse und Engagement lässt sich viel bewirken. Bei einem unserer Kunden ist der Chef so begeistert, dass er selbst auch jede Woche mit trainiert.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten.

**Welche ersten Schritte würden Sie empfehlen?**

Erst einmal sollte sich das Unternehmen Gedanken darüber machen, was erreicht werden soll, um dann den weiteren Umfang des Projektes zu planen.

**Was treibt Sie an?**

Begeisterung für Sport und Bewegung. Mit meinem Wissen Menschen zu helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[pulsum-motus.de/bgf](http://pulsum-motus.de/bgf)

## kurz notiert

### Stormarner Werkstätten: Chancen eröffnen – Vielfalt leben

In den Stormarner Werkstätten Ahrensburg in der Kurt-Fischer-Straße 7 arbeiten über 200 Menschen mit Handicap. Ziel ist die Integration in einen ganz normalen Berufsalltag. Die Arbeitsangebote reichen beispielsweise von Tätigkeiten im Montage- und Verpackungsbereich, der Fahrzeugaufbereitung bis hin zur Tischlerei und der Metallwerkstatt. Die Maler der Stormarner Werkstätten erfüllen Kundenwünsche bei Renovierungen und dem Innenausbau. Die Großküche bietet Entfaltungsmöglichkeiten im kulinarischen Sektor. Bekannt sind die „Stormarnengel“, die bei Umzügen, Entrümpelungen und Haushaltsauflösungen tatkräftig unterstützen. Die Organisation ist zuverlässiger Partner für Auftraggeber aus Gewerbe und Industrie aus dem gesamten Kreis Stormarn bis nach Hamburg. Seit dem Start 1974 wird mit vielen Auftraggebern über Jahrzehnte vertrauensvoll zusammengearbeitet.

#### Traditioneller Weihnachtsbaumverkauf

Am 13. und 14. Dezember werden die Stormarner Werkstätten Ahrensburg zum ersten Mal Gastgeber des traditionellen Weihnachtsbaumverkaufs mit gemütlichem Weihnachtsmarkt sein. Neben kulinarischen Köstlichkeiten bietet das Kinderland



© Stormarner Werkstätten

Backen und Spielen für die Kleinen. Im vorweihnachtlichen Ambiente startet der Verkauf am Freitag um 12.00 Uhr. Am Samstag bereits um 9.00 Uhr. Das Ende ist jeweils für 18.00 Uhr geplant. Der Erlös der Veranstaltung wird für Bildungsreisen der Beschäftigten genutzt!

**Weitere Information und Kontakt:**  
[www.werkstatt-ahrensburg.de](http://www.werkstatt-ahrensburg.de)

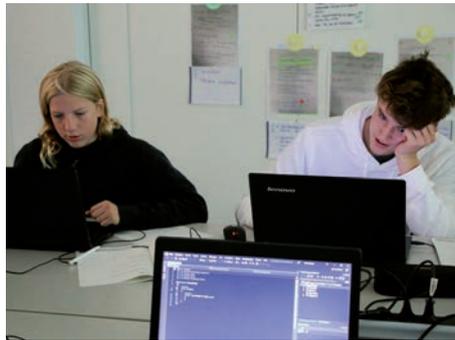
*kurz notiert*

## Hacker School: Jugendliche tauchen in die Welt der Bits und Bytes ein

Jugendliche für das Programmieren zu begeistern, digitale Kompetenzen zu steigern, Experimentieren und Neugier zu fördern, das sind die Ziele der Hacker Schools – einer Initiative, die SPI GmbH seit mehreren Jahren unterstützt.

Exklusiv für 26 SchülerInnen des Wahlpflichtkurses Informatik der Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule aus Ahrensburg fand am 14. und 15. September bei SPI ein Hacker School „Extra-Seminar“ statt. Begleitet wurden die Nachwuchsprogrammierer von zwei Lehrkräften.

Diesmal gab es eine besondere Aufgabe: die Berlin-Uhr mit WPF zu erstellen. Die Berlin-Uhr, auch als Mengenlehreuhr bekannt, ist die weltweit erste Uhr, die Stunden, Minuten und Sekunden mit farbigen Feldern anzeigte. WPF heißt hier mal nicht „Wahlpflichtfach“. WPF (kurz für Windows Presentation Foundation) ist ein Grafik-Framework und Fenstersystem des .NET Frame-



© Karen Daniel, Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule

works von Microsoft, mit dem man programmieren kann. Am Ende des zweitägigen Kurses hatten die Schüler nicht nur ihre eigene Uhr programmiert, sondern konnten auch einen Alarm oder einen Timer damit einstellen und andere Funktionen realisieren.

Die ausnahmslos begeisterten Jugendlichen tauchten für ein Wochenende in die Welt der Bits und Bytes ein und lernten, wie spannend es ist, Dinge auszuprobieren, selbst zu steuern und zu verändern.

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[spi.de](http://spi.de)

*kurz notiert*

## Forum Ahrensburger Unternehmen: Alte Zöpfe oder das Gegenteil: Wie aktuell ist Ihr Knigge-Know-how?

Starre Benimm-Regeln sind heute nicht mehr gefragt. Vielmehr geht es darum, ein Gefühl für die jeweilige Situation und die Erwartungen anderer zu entwickeln. Seien Sie beim 30. Treffen des Forums am 27. November 2019 von 17.30 bis 19.30 Uhr im Peter Rantzau Haus dabei. Sie bekommen eine Auffrischung mit den aktuell gültigen Etikette-Empfehlungen.

Im Impuls-Vortrag von Marlies Smits lernen Sie die heute gültigen Verhaltensregeln im Geschäftsleben kennen. Sie erfahren, wo beliebte Fettnäpfchen lauern, wie Höflichkeitssignale zu interpretieren sind und was bei Hierarchie-Ebenen, Rangfolgen und Titeln zu beachten ist. Mit den neuerworbenen Erkenntnissen stehen einem sicheren Auftreten und souveränen Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern nichts mehr im Weg.

„Etikette und Sympathie sind Faktoren, die über Erfolg oder Misslingen eines Geschäftsabschlusses mitentscheiden, aber auch sie unterliegen dem Wandel im Geschäftsleben“, so Anja Gust von der Wirtschaftsförderung. „Ein Grund mehr, das Forum Ahrensburger Unternehmen für ein Update zu nutzen und den unterschiedlichen Aspekten Raum zu geben. Wir freuen uns, Marlies Smits als Expertin für Knigge-Benimmregeln wieder an Bord zu haben. Sie wird auf lockere und unterhaltsame Weise ihr Wissen vermittelt.“ Namhafte Unternehmen



**FORUM**  
AHRENSBURGER UNTERNEHMEN  
Die Veranstaltung der Wirtschaftsförderung

gehören zu ihren Kunden. Das Portfolio ihrer Firma „Bennehmensberatung“ reicht von Workshops über Vorträge bis hin zu Einzelcoachings.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist limitiert. Die Platzvergabe erfolgt nach dem Eingangsdatum Ihrer Anmeldung. Interessierte Unternehmen können ihre Anmeldung an folgende Adresse richten:

**Wilfried Voll, Tel. 04102/77243 oder  
E-Mail: [wilfried.voll@ahrensburg.de](mailto:wilfried.voll@ahrensburg.de)**

Marlies Smits  
© Snapshot

*kurz notiert*

## Kein System für Marketing und Vertrieb war gestern

Die Möglichkeiten, Marketing und Vertrieb zu gestalten, sind nahezu grenzenlos. Beim 28. Forum Ahrensburger Unternehmen stand der Aufbau von Marketing und Vertrieb mit System im Mittelpunkt. Die Entscheidung, ob besser auf einen Unternehmensblog, Fachartikel, Whitepaper, Podcasts, Videos oder E-Mail-Marketing gesetzt werden sollte, ist individuell zu betrachten. Andrea Weiss von WEISS MARKETING aus Hamburg stellte den Teilnehmenden erprobte Methoden vor. Darunter auch, wie wertvoll es ist, Buyer Personas (Prototypen eines idealen Kunden) zu entwickeln. Anhand verschiedener Beispiele konnten die Teilnehmenden erleben, wie Werbemaßnahmen anhand des Zyklus vom Kundenwunsch bis zum Kaufabschluss (Customer Journey) optimal eingesetzt und wie dieser Prozess über einen Verkaufstrichter (Sales Funnel) abgebildet werden kann.

„Erfolgreiche Unternehmen arbeiten mit einem System. Wer die Entscheidungsprozesse seiner potenziellen Kunden genau kennt und mit relevanten Informationen begleitet und automatisiert, kann seine Ressourcen in Form von Zeit und Budget optimal einsetzen“, so Andrea Weiss.

Für alle, die nicht zum Vortrag kommen konnten, hat die Referentin einige wichtige Eckpunkte zusammengestellt:

### 1. Marketingziele festlegen

**2. Buyer Personas** entwickeln, um gezielter Lösungen für die Wünsche und Bedürfnisse von Kunden zu erstellen.

Füllen Sie folgende Bausteine mit Leben

- Background
- Herausforderungen und Wünsche
- Informationsverhalten und Netzwerke
- Lebensstil und Wertvorstellungen
- Kaufkriterien

### 3. Die Customer Journey mitgestalten

Wenn Sie die Reise Ihrer Kunden nicht dem Zufall überlassen wollen, geben Sie ihnen in den Phasen des Kaufprozesses, was sie brauchen.

- Legen Sie zuerst die Persona fest, für die Sie die Customer Journey erstellen wollen.
- Recherchieren Sie, was die Persona auf dem Weg von Start (Problem lösen, Wunsch erfüllen) bis zur Lösung an Informationen braucht. Da nach können Sie die on- und offline Touchpoints definieren. Ob Sie richtig liegen, können Sie ganz einfach anhand Ihrer bestehenden Kunden prüfen. Welche Steps haben sie bis zum Kauf mit Ihrem Unternehmen durchlaufen. Online-Tracking-Tools helfen dabei, die Kundenwege im Internet exakt nachzuverfolgen. Selbstverständlich können Sie auch Ihre Mitbewerber einmal genau analysieren. Welche Touchpoints haben sie definiert?
- Entwickeln Sie jetzt die passenden Kommunikationsmittel für die definierten Touchpoints. Bedenken Sie: Alles ist mit allem vernetzt. Weder online noch offline sind einsame Inseln.

**FORUM**  
AHRENSBURGER UNTERNEHMEN  
Die Veranstaltung der Wirtschaftsförderung



Andrea Weiss, WEISS MARKETING  
© Franz Schepers

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[weiss-web.de](http://weiss-web.de)

*kurz notiert*

## Unternehmen zukunftssicher gestalten

Nichts ist so beständig wie der Wandel, so eine alte Lebensweisheit, die schon um 500 v. Chr. vom griechischen Philosophen Heraklit kommuniziert wurde und die heute aktueller denn je ist. Die besten Chancen zu überleben, haben die Unternehmen, die sich kontinuierlich und zeitnah veränderten Rahmenbedingungen anpassen. Beim 29. Forum wurde den Fragen nachgegangen, wie Changemanagement im Unternehmen implementiert werden kann, welche Barrieren auftreten können und welche Aufgaben auf das Management zukommen. Im interaktiven Vortrag von Uwe Weiß – der Entwicklungscoach – konnten die Teilnehmenden sofort umsetzbare Tipps mitnehmen und ihre Fragen einbringen. „Changemanagement ist vergleichbar mit einem Gang durch eine 4-Zimmer-Wohnung. Alle Zimmer sind bewohnt. Ziel ist es, das Zimmer der ‚Erneuerung‘ zu entdecken. Das fällt umso schwerer, je attraktiver das erste Zimmer, das Zimmer der ‚Zufriedenheit‘ ist“, so Uwe Weiß.

Beim anschließenden Netzwerken wurde das Thema noch weiter rege diskutiert. Für alle, die nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten, hat der Referent eine Übersicht zum Thema Changemanagement zusammengestellt.

### Was ist Changemanagement?

Changemanagement ist die gezielte und geplante Veränderung von Ordnungsmustern in sozialen Systemen.

### Wie geht Changemanagement?

- Um etwas zu verändern, müssen wir ein Ordnungsmuster entwickeln und implementieren, das das alte Ordnungsmuster überflüssig macht.
- Dafür müssen wir das gewünschte neue Ordnungsmuster in Handlungen übersetzen und umsetzen, um so neue Erfahrungen machen zu können, die wir durch Wiederholung verinnerlichen.

### Welche Zutaten brauchen wir?

Neben dem Wollen, Sollen, Dürfen und Müssen brauchen wir darüber hinaus: Den Mut über das Vertraute hinauszugehen und vorübergehende Produktivitätseinbrüche und Verluste auszuhalten. Außerdem Fokus, Energie, Disziplin, Wille, Ausdauer und Verantwortungsübernahme.

### Die Bedingungen des Gelingens:

Allen muss es gelingen ihre Bewegungsfreudigkeit zu erhöhen, strukturgewordene Gewohnheiten zu überwinden. Also zu verlernen, so weiter zu machen wie bisher und zu lernen, Dinge anders zu machen oder gar andere Dinge zu machen. Das gilt auch und besonders für das Management.

### Typische Barrieren:

- Es gibt zahlreiche Stolpersteine bei der Umsetzung der Veränderungen. Besonders häufig sind das: Mangelnde Information und Kommunikation, Festhalten am Vertrauten, Bequemlichkeit, unterschiedliche, ausagierte Interessen, Ziele, Bedürfnisse, die Hierarchie, inkonsequente Umsetzung.
- In hierarchischen Systemen sind Mitarbeiter „oben“ orientiert, d.h. sie schauen auf ihre Vorgesetzten, Führungskräfte. Und wenn diese die Veränderung nicht glaubwürdig vorleben, droht das Vorhaben zu scheitern.

**FORUM**  
AHRENSBURGER UNTERNEHMEN  
Die Veranstaltung der Wirtschaftsförderung



Uwe Weiß – der Entwicklungscoach  
© Uwe Weiß

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[weiss-coaching.hamburg](http://weiss-coaching.hamburg)

*impressum*

Wirtschaftsförderung der Stadt Ahrensburg  
Manfred-Samusch-Straße 5  
22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102-77 166  
Fax: 04102-77 113  
E-Mail: [Anja.Gust@ahrensburg.de](mailto:Anja.Gust@ahrensburg.de)  
Web: [www.ahrensburg.de](http://www.ahrensburg.de)  
V.i.S.d.P.: Anja Gust

Umsetzung:  
**WEISSMARKETING**, Hamburg  
[www.weiss-web.de](http://www.weiss-web.de)