

# Regeln für die Gruppen-Arbeit im Gesundheits-Zirkel

Im Gesundheits-Zirkel sprechen wir über unsere Arbeit und über unsere Gesundheit.

Was ist gut für unsere Gesundheit?

Was ist schlecht für unsere Gesundheit?

Was können wir besser machen?

Zur Gesundheit zählen Dinge wie Rücken-Schmerzen.

Aber auch Probleme mit Kollegen können ein Thema sein.

Oder wenn es in der Arbeit viel Stress gibt.

Damit wir über diese Dinge gut sprechen können, brauchen wir in der Gruppe bestimmte Regeln.

## **1. Jeder ist ein Experte oder eine Expertin.**

Jedes Mitglied kennt sich in seinem Bereich sehr gut aus.

Deshalb ist jede Meinung wichtig für die ganze Gruppe.

## **2. Jedes Mitglied in der Gruppe darf seine Meinung sagen.**

Jeder und jede darf immer ausreden.

## **3. Wer ein Problem anspricht, darf keinen Nachteil haben.**

Das gilt auch dann,

wenn das Problem einen Vorgesetzten betrifft.

#### **4. Persönliche Informationen bleiben in der Gruppe.**

Was wir in der Gruppe besprechen, erzählen wir nicht weiter.

Das gilt besonders für persönliche Informationen.

Zum Beispiel:

- Wenn es Probleme mit einer Person gibt.
- Wenn eine Person ein Problem hat.
- Wenn eine Person eine Krankheit hat.

#### **5. Die Gruppe soll bei einem Thema bleiben.**

Wir reden nicht über mehrere Dinge gleichzeitig.

Nur so können wir Lösungen für ein Thema finden.

#### **6. Seine Meinung begründen ist für alle gut.**

Wenn jemand eine andere Meinung hat,  
soll er sagen, warum das so ist.

So können die anderen diese Meinung besser verstehen.

#### **7. Nicht alle Vorschläge können umgesetzt werden.**

Das kann verschiedene Gründe haben.

Die Steuerungs-Gruppe prüft alle Vorschläge.

Und die Steuerungs-Gruppe entscheidet,  
welche Vorschläge umgesetzt werden.

#### **8. Gemeinsame Vorschläge sind am besten.**

Vorschläge, die wir gemeinsam  
erarbeiten und gut begründen,  
haben eine bessere Chance auf eine Umsetzung.