



Ausgabe 1/26

FITWORK

Das Hansefit-Magazin

Schwerpunkt
MITEINANDER

**NEU, NEUER
HANSEFIT!**

Zwei Module, die
Mitarbeitende bewegen,
belohnen & begeistern:
Das steckt hinter
Fitness Network und
Activity Rewards.

Die **Firmenfitness-**
Innovation ist da!



Roland Reinheimer
CEO von Epassi Germany
und Hansefit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Miteinander – dieses Wort trägt in sich, was gute Gesundheit im Unternehmen wirklich ausmacht: nicht nur Einzelne, sondern ein ganzes Team zu stärken, Beziehungen aufzubauen und gemeinsam Ziele zu erreichen. In Zeiten flexibler Arbeitsmodelle gewinnt das Miteinander zusätzlich an Bedeutung. Gesundheit wird zur Brücke, die Kolleginnen und Kollegen verbindet – vor Ort, hybrid und digital.

Genau hier setzen wir mit Hansefit an. Unser Anspruch ist es, betriebliche Gesundheitsförderung so zu gestalten, dass sie Teamgeist, Austausch und Teilhabe fördert. Denn motivierte, gut vernetzte Mitarbeitende fehlen seltener, bringen mehr Energie in Projekte und machen Ihr Unternehmen für andere attraktiver.

Darum haben wir fleißig getüftelt und getestet, um Ihnen jetzt unsere **Firmenfitness-Produktinnovation** bestehend aus den Modulen Fitness Network und Activity Rewards anbieten zu können (Seite 4).

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen neue Wege für gesündere Teams zu gehen.

Ihr Roland Reinheimer

INHALT

- 4** **Wir sind stolz!**
Auf unsere Firmenfitness-Innovation – hier näher kennenlernen
- 6** **Hansefit-News**
Neuigkeiten aus der Welt von Hansefit
- 9** **Impressum**
- 10** **Inside HR**
Warum Teambuilding heute unverzichtbar ist
- 12** **Mentale Gesundheit**
Wie entsteht ein Wir-Gefühl in der hybriden Arbeitswelt?
- 18** **Ernährung**
Social Eating: Darum essen erfolgreiche Teams an einem Tisch
- 22** **Rezepte**
Snacks fürs Meeting: Dattel Bites und knusprige Kichererbsen
- 24** **Bewegung**
Das können wir von Mannschaftssport für den Job lernen
- 28** **Online+ Partner**
Yazio, Motosumo, MindElevate: Neuzugänge bei unseren Partner-Apps
- 30** **Erfolgsgeschichte**
Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Hansefit-Kunden Hellmann Worldwide Logistics



Fotos: Getty Images / AzmanL, Zinkevych, FreshSplash



Beim **Company Day 2025** trafen sich alle Mitarbeitenden in Bremen. Weil wir gemeinsam mehr erreichen können – für unsere Kunden, Mitglieder und Partner.

EIN BENEFIT, DEN ALLE WOLLEN

Wellbeing bei Hansefit ist keine One-size-fits-all-Lösung. Darum denken wir Firmenfitness neu und bieten ein am Markt einzigartiges modulares Produkt für volle Flexibilität und Freiheit – Win-win für Arbeitgebende und Arbeitnehmende.

Wir bei Hansefit, einem der führenden Firmenfitness-Anbieter in Deutschland, schreiben unsere Erfolgsgeschichte kontinuierlich weiter: Als Teil der **Epassi Group**, einer marktführenden globalen Multi-Benefits-Plattform, setzen wir neue Maßstäbe im Bereich Firmenfitness. Dazu trägt auch die erfolgreiche Übernahme und Integration der **i-gb** (Initiative – Gesunder Betrieb) in unsere Unternehmung bei, woraus nun eine sich

optimal ergänzende Gesundheitslösung entstanden ist: Firmenfitness mit zwei Modulen – Fitness Network und Activity Rewards.

Bewegen. Belohnen. Begeistern.

Damit revolutioniert das von Hansefit entwickelte und in dieser Form einzigartige Produkt den Corporate Benefit Firmenfitness: Das Modul **Fitness Network** steht für eine völlig flexible Nutzung eines deutschlandweiten Sport-, Wellness- und Gesundheitsnetzwerks mit mehr als 14.000 Partnern. Das Modul **Activity Rewards** steht für die Ausschüttung finanzieller Belohnungen für das Absolvieren individueller Aktivitäten. Mitarbeitende können bei Bedarf quartalsweise zwischen beiden Modulen wechseln. So bleibt das Angebot immer passend.

Maximale Teilnahmequoten

Firmenfitness von Hansefit vereint das Beste aus zwei vielfältigen Welten rund um Bewegung und ganzheitliche Gesundheit, was zu maximalen Teilnahmequoten im Unternehmen führt. Auf der rechten Seite stellen wir Ihnen beide Firmenfitness-Module im Detail vor.

„Wir haben einen Benefit für die Arbeitswelt von morgen entwickelt, der sich an den realen Lebenswelten und Bedürfnissen aller Mitarbeitenden orientiert.“

Imke Real
Product Marketing
Managerin bei Hansefit



Ihr Weg zu uns

Interesse geweckt? Kontaktieren Sie uns am besten direkt!

- ✓ **Sie sind bereits Hansefit-Kunde?** Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Hansefit-Ansprechpartner.
- ✓ **Sie möchten Hansefit-Kunde werden?** Dann buchen Sie gern Ihren unverbindlichen Beratungstermin. → hansefit.de/termin
- ✓ **Ihr Anliegen ist nicht dabei?** Dann nutzen Sie bitte die passende Kontaktmöglichkeit. → hansefit.de/kontakt



UNSERE NEUHEIT IM ÜBERBLICK

Hansefit hat die Benefit-Lösung, die Wohlbefinden, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit aller Mitarbeitenden fördert – transparent, skalierbar und leicht integrierbar in Ihr BGM. Ihre Mitarbeitenden wählen zwischen zwei Firmenfitness-Modulen:

Fitness Network

Das Angebot

- ✓ Zugang zu **14.000+ Partnern** deutschlandweit
- ✓ **50+ Sportarten** deutschlandweit
- ✓ **6.000+ Onlinekurse** live und on demand – auch mit renommierten Partner-Apps

Der Ablauf

Die **Partnerauswahl** sowie der **Check-in** bei den Partnern vor Ort erfolgen einfach über die App. Ebenso der Zugang zum **umfangreichen Onlineangebot** mit u. a. mehr als 6.000 Kursen on demand und 100 Live-Kursen pro Woche.

Die Kosten

Arbeitgebende und Arbeitnehmende teilen sich die anfallenden Kosten. Wie hoch der **Arbeitgeberzuschuss** und der **Eigenanteil der Arbeitnehmenden** jeweils ist, legt jedes Unternehmen individuell fest.

Die Zielgruppe

Mitarbeitende, die **sportlich sehr aktiv** sind, dabei flexibel sein und gern **verschiedene stationäre Anbieter** nutzen möchten – ohne dafür jeweils Mitgliedschaften abschließen zu müssen.

Flatrate-Charakter

Activity Rewards

Das Angebot

- ✓ **Belohnungen** für individuelle Aktivitäten
- ✓ Auswahl aus über **70 Gutscheinanbietern** (z. B. REWE, Aral, Zalando u. v. m.)
- ✓ **Onlinebereich** mit Rezepten u. v. m.

Der Ablauf

Wenn eine Person eine Aktivität absolviert und den **Aktivitätsnachweis** (z. B. Screenshot einer Tracking-App) in der App hochgeladen hat, werden **5 Euro Belohnung** gutgeschrieben, die in einen **Gutschein** umgewandelt werden können.

Die Kosten

Arbeitgebende tragen die Kosten, profitieren aber von einem **Fair Pricing**, was sich an der Nutzung der Mitarbeitenden orientiert. Für die Arbeitnehmenden ist die Teilnahme **kostenlos**, zeitgleich können sie sich attraktive Belohnungen verdienen.

Die Zielgruppe

Mitarbeitende, die **individuell** und speziell **im Alltag aktiv** sind – gern auch draußen oder unregelmäßig bei örtlichen Sport- und Freizeit Anbietern – und sich dafür **belohnen lassen** möchten.

Belohnungs-Charakter

Absolute Flexibilität

Ein Wechsel zwischen beiden Modulen ist für die Mitarbeitenden quartalsweise möglich.

Fotos: Getty Images / AzmanL, Zinkevych, FreshSplash

NEUES AUS DER HANSEFIT-WELT

Aktuelle Entwicklungen, spannende Projekte, exklusive Einblicke und vieles mehr – erfahren Sie hier, was uns bei Hansefit derzeit bewegt.



Aktuell ermöglichen wir HR-Integrationen für:



* Für Kunden mit mehr als 500 Mitarbeitenden bieten wir optional eine SFTP-Schnittstelle zur HR-Datenübertragung mit CSV-/Excel-Files an.

HR-Schnittstelle

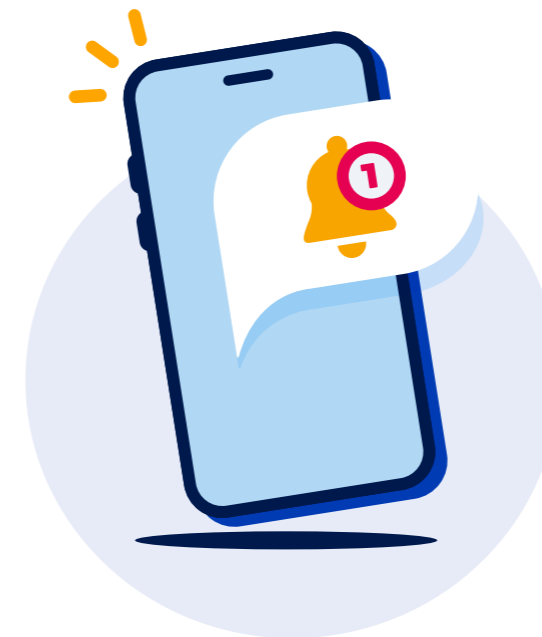
Mehr Zeit für Talente, weniger Administration für Sie

Mit unserer HR-Schnittstelle bieten wir unseren mittelständischen und großen Firmenkunden eine **digitale Verbindung zwischen ihrem HR-System und dem Hansefit-Benefit-Management**, die den automatisierten Austausch von Personaldaten ermöglicht, dadurch manuelle Eingaben reduziert und Prozesse effizienter gestaltet – **datenschutzkonform, sicher und ohne Zusatzkosten**. Wir beraten Sie gern!

Alles Wichtige zum Thema samt FAQ-Bereich lesen Sie hier: hansefit.de/firmenfitness/hr-schnittstelle

Ihre Features und Vorteile im Überblick:

- ✓ **Automatische Berechtigungsprüfung:** Hansefit-Anmeldungen nur für berechtigte Mitarbeitende (via E-Mail oder Personalnummer)
- ✓ **Flexibler Start:** Anmeldelink vorab senden, Hansefit-Start passt sich automatisch dem Eintrittsdatum in der Firma an
- ✓ **Automatische Abmeldung:** Firmenaustritte werden direkt übernommen, kein manueller Aufwand im Kundenportal
- ✓ **Keine doppelte Datenpflege:** Viele im HR-System umgesetzte Änderungen werden direkt übertragen
- ✓ **Einfache Umsetzung:** Unkomplizierte Einrichtung und schnelle Anbindung Ihrer Schnittstelle



In-App- und Push-Benachrichtigungen Bekommen wir ein „Ja“ von Ihnen?

Im Gegenzug halten wir Sie immer up to date: **Neue Partner im Netzwerk, neue Funktionen, attraktive Gewinnspiele** – spannende News wie diese können Hansefit-Mitglieder auf Wunsch **direkt in ihr App-Postfach** bekommen.

Klingt gut? Dann ist in der Hansefit-App jetzt Folgendes zu tun:

1. Öffnen Sie in den App-Einstellungen (über das Rädchen-Symbol in Ihrem Profil) den Bereich „**Einwilligungen**“.
2. Schieben Sie den Regler bei „**Marketingeinwilligung**“ nach rechts – und das war’s schon.*
3. Unter „**Benachrichtigungen**“ können Sie uns außerdem erlauben, Ihnen Push-Benachrichtigungen zu schicken.* So verpassen Sie zukünftig keine Neuigkeiten, denn diese ploppen direkt auf Ihrem Smartphone-Display auf.

Jetzt einwilligen und immer auf dem neuesten Stand bleiben!



* Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Fotos: Getty Images / AzmanL, Zinkevych, FreshSplash

ZAHLE DER AUSGABE

89%

der **Gen Z-Mitarbeitenden** hierzulande würden den Job aufgrund eines **besseren Benefit-Angebots** wechseln.

(Quelle: „[Great Employee Benefits Study 2025](#)“)

Mehr zum Benefit, den alle wollen, ab Seite 4.

FIRMENFITNESS NEU GEDACHT

BEWEGEN. BELOHNEN. BEGEISTERN.



Für maximale Teilnahmequoten in Ihrem Unternehmen!

Neuheit kennenlernen und unverbindlichen Beratungstermin sichern:

EVENT-TIPP

Hansefit auf der ZP Süd

Am **21. und 22. April 2026** findet in der **Messe Stuttgart** die diesjährige **Zukunft Personal Süd** statt, der wegweisende Branchentreff für People-Management in Süddeutschland. Sie finden Hansefit in **Halle 10 an Stand D.36**. Außerdem bringen wir einen 25-minütigen Fachvortrag zu diesem Thema mit:

„Fit im Kopf – stark im Job: Wie Bewegung die mentale Gesundheit stärkt“

Wann: **22.04.2026**
von **11:40 bis 12:05 Uhr**
Wo: **Solution Stage 3**

Ihr Referent ist
Thorsten Michalek,
Sales Manager
bei Hansefit



ZUKUNFT
PERSONAL
SUED
21.-22.04.2026

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch! Mehr Infos zur
ZP Süd unter: zukunft-personal.com/zp-sued

Firmenfitness am Firmenstandort Hansefit kooperiert mit Original Bootcamp

Als Firmenkunde von Hansefit haben Sie und Ihre Mitarbeitenden die Möglichkeit, von dieser **exklusiven Zusammenarbeit** zu profitieren. Was Original Bootcamp (kurz OBC) ausmacht, ist ein **einzigartiges Acht-Wochen-Kurskonzept**, das Ihre Mitarbeitenden langfristig zum Sport motiviert und fit macht. In der Kleingruppe entsteht schnell ein ganz besonderer Teamgeist, der durch spezielle **Teambuilding-Elemente** weiter gestärkt wird. Infos zu OBC gibt's unter original-bootcamp.com.



Außerdem erwartet Sie:

- ✔ Auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden zugeschnittene **Trainings à 60 Minuten**
- ✔ **Ein- bis zweimal die Woche** mit hochqualifizierten Trainerinnen und Trainern
- ✔ **Direkt auf dem Firmengelände** (indoor/ outdoor) oder online
- ✔ Neben Bootcamp-Kursen ist auch **Yoga, Breathwork und Rückentraining** möglich
- ✔ Finanzierung über **Hansefit-Mitgliedschaften** Ihrer Mitarbeitenden
- ✔ **Kostenloses Probetraining** möglich

Sie haben Fragen oder möchten ein OBC-Camp in Ihrem Unternehmen umsetzen? **Unsere Kollegin Svenja Schütz freut sich auf Ihre E-Mail:** svenja.schuetz@hansefit.de



Hansefit-Schrittwettbewerb Tracking jetzt auch mit Fitbit und Oura möglich

Spielerisch das **Miteinander im Unternehmen** fördern: Mit unserem **innovativen Schrittwettbewerb** ist das gar kein Problem! Ob als Teamevent oder motivierende Maßnahme für jeden einzelnen – hierbei laufen alle gemeinsam ins Ziel! Und das geht jetzt noch einfacher, denn Teilnehmende können ihre **Schritte direkt via Fitbit oder Oura tracken**. In den Einstellungen in der Schrittwettbewerb-App unter „Synchronisierung“ kann die Schrittquelle bei Bedarf geändert werden (siehe Beispielscreen oben). Hilfestellung für die Nutzung der Fitbit-Schnittstelle und weiterer gibt es hier: hansefit.de/schrittwettbewerb/app-nutzung

Sie möchten einen eigenen Schrittwettbewerb in Ihrem Unternehmen umsetzen? **Gern beraten wir Sie:** hansefit.de/schrittwettbewerb

Fotos: Original Bootcamp

IMPRESSUM

FitWork | Das Hansefit-Magazin Ausgabe 1/26 wird herausgegeben von: Hansefit GmbH, Hanseatenhof 8, 28195 Bremen
Amtsgericht Bremen HRB 33626
USt-ID: DE366387159
Geschäftsführer: Roland Reinheimer, Dr. Mariana Stamm, Dr. Alexander Wellhöfer
Kundenservice: 0421 365 146 0, hansefit.de

Verantwortliche

Projektmanagement: Anna-Maria Elmers
Redaktion: Anna-Maria Elmers, Lena Saller, Celina Feldtmann, Sophie Henriksson, Kim Blendermann; Grafik & Fotografie: Sara Schmitz, Annika Teepe, Tabea Schaper, Valeska Postulka

Das Magazin erscheint mehrmals im Jahr. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Foto (Titel): Getty Images / Maskot

Wechsel in der Geschäftsführung Hansefit begrüßt Dr. Mariana Stamm



In ihrer neuen Rolle als **VP of Finance und Geschäftsführerin** zeichnet sich **Dr. Mariana Stamm** durch ihre hohe Zahlenaffinität und einen sicheren Blick für strategische Finanzthemen aus. Die **etablierte Finanzmanagerin** blickt auf 15 Jahre Erfahrung im Aufbau und in der Leitung leistungsstarker Teams in verschiedenen Branchen zurück. Ihr analytisches Handeln wird maßgeblich dazu beitragen, das nachhaltige Wachstum von Hansefit sicherzustellen und finanzielle Meilensteine zu realisieren. Dr. Mariana Stamm tritt die Nachfolge von Dr. Jan Tegtmeyer an, dem wir für seinen Einsatz danken. **Herzlich willkommen im Team!**

Unser komplettes Management-Team stellt sich Ihnen hier vor: hansefit.de/ueber-uns

„Ich freue mich darauf, im engen Schulterschluss mit dem gesamten Hansefit-Team unseren Kunden, Partnern und Mitgliedern kontinuierlich bestmögliche Firmenfitness-Erlebnisse bieten zu können.“

Dr. Mariana Stamm

VP of Finance und Geschäftsführerin Hansefit und Epassi Germany

Urheberrecht und Haftung

Alle Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken und sonstigen Materialien in diesem Magazin sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise verwendet werden. Soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, liegen alle Rechte an den Inhalten bei Hansefit GmbH oder den jeweiligen Rechteinhabern.

Die Inhalte dieses Magazins werden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der veröffentlichten Inhalte entstehen, übernehmen wir keine Haftung, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen.

Unser Magazin enthält Links zu externen Websites Dritter. Auf die Inhalte dieser externen Seiten haben wir keinen Einfluss und übernehmen daher keine Haftung für deren Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich.

Weitere Informationen zum Datenschutz: hansefit.de/datenschutz

TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

Teambuilding, das klingt vielleicht nach Hochseilgärten, Escape Rooms oder gemeinsamen Kochkursen. Janet Straeten findet, das gehört auch dazu, aber Teambuilding ist noch so viel mehr! Es ist eine strategische Investition in die Zukunft eines Unternehmens – und das Wichtigste in einem Unternehmen sind die Menschen, die dort arbeiten. Unsere HR-Expertin ist überzeugt davon, dass gute Teams den entscheidenden Unterschied machen.



Warum Teambuilding in der Arbeitswelt heute unverzichtbar ist: Gut durchdachte Maßnahmen wirken auf mehreren Ebenen. Sie fördern nicht nur die Zusammenarbeit, sondern stärken auch die Bindung der Mitarbeitenden an die Firma. Für mich sind dies die wichtigsten Vorteile:

- ✔ **Vertrauen und Kommunikation**
Gemeinsame Erlebnisse reduzieren Barrieren, verbessern die Zusammenarbeit und verkürzen Abstimmungswege. Teams, die miteinander sprechen und sich kennen, lösen Probleme schneller und kreativer.
- ✔ **Motivation und Identifikation**
Gemeinsame Erfolge schaffen Stolz und stärken die Bindung an das Unternehmen – das wirkt positiv auf Leistung und reduziert Fluktuation.
- ✔ **Gesundheit und Resilienz**
Firmenfitness, bei der sich Mitarbeitende nach Belieben zusammenschließen können, fördert körperliches Wohlbefinden und mentale Stärke. Gesundere Mitarbeitende fehlen seltener und bringen mehr Energie in den Arbeitsalltag.
- ✔ **Innovationskraft**
Eine Vielfalt an Perspektiven entfaltet sich besser in einem vertrauensvollen Umfeld. Kreative Formate fördern den Austausch und bringen neue Ideen hervor.
- ✔ **Arbeitgeberattraktivität**
Wer Teamkultur aktiv lebt, punktet im Wettbewerb um Fachkräfte. Teambuilding ist ein sichtbares Signal für gelebte Unternehmenskultur (mehr dazu auf Seite 16 und 17).

Foto: Getty Images / Jobalou

Wie Teambuilding gelingt

Der Schlüssel zu erfolgreichen Maßnahmen liegt in der Kontinuität. Einmal im Jahr ein Event zu organisieren, reicht nicht aus. Das habe ich schnell gelernt. Teambuilding muss regelmäßig stattfinden und auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt sein. Ein tolles Beispiel ist unser [Schrittwettbewerb](#) von Hansefit. Die Idee, sich gegenseitig zu motivieren und dabei Schritte zu sammeln, klingt simpel – und genau das macht sie so genial. Es ist eine Aktivität, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt und gleichzeitig den Teamgeist stärkt. Vielleicht probieren Sie es auch einmal in Ihrem Unternehmen aus?

Innovative Firmenfitness: Bewegung, die verbindet

Ich finde, Teambuilding sollte viele Gesichter haben – und manchmal trägt es eben Sportkleidung. Hansefit zeigt, wie Firmenfitness nicht




Janet Straeten

Director People & Culture Germany
bei Hansefit

Die HR-Expertin weiß um die Bedeutung von Teambuilding, das Vertrauen schafft, den Teamgeist stärkt und so nachhaltig zur Mitarbeiterzufriedenheit und zum Unternehmenserfolg beiträgt.

**„Starke Teams
entstehen durch
Wertschätzung.“**

nur die Gesundheit, sondern auch den Teamgeist stärkt. Durch die Kombination der Module Fitness Network und Activity Rewards wird Bewegung zum gemeinsamen Erlebnis. Dieser flexible Ansatz bringt Schwung in den Arbeitsalltag und fördert den Zusammenhalt. Denn wer zusammen schwitzt, wächst auch als Team enger zusammen. Ein echter Gewinn für Unternehmen, die Gesundheit und Gemeinschaft großschreiben. Schauen Sie gern mal auf den Seiten 4 und 5 vorbei, da erfahren Sie mehr dazu.

Teambuilding ist kein Selbstzweck. Es ist ein essenzieller Bestandteil moderner Unternehmensführung. Es stärkt die Zusammenarbeit, die Gesundheit, die Motivation und die Innovationskraft der Mitarbeitenden. Unternehmen, die in ihre Teams investieren, schaffen eine Arbeitskultur, in der Menschen gern und erfolgreich zusammenarbeiten. Und aus meiner Sicht – als jemand, die die Kraft von Teambuilding selbst täglich erlebt – ist das der Schlüssel zu langfristigem Erfolg. 

MITEINANDER IN DIGITALEN ZEITEN

Hybride Arbeitsmodelle werden immer gefragter. Doch trotz vieler Vorteile für die Work-Life-Balance muss auch über mögliche Kehrseiten aufgeklärt werden. Welche Maßnahmen können die Spirale durchbrechen und das Wir-Gefühl stärken?

Mit zunehmender Digitalisierung, und nicht zuletzt seit der Coronapandemie, hat sich die Arbeitswelt fundamental verändert und hybride Modelle gewinnen an Bedeutung. Insbesondere aus Arbeitnehmerperspektive ist das weniger überraschend, schließlich bietet hybrides Arbeiten viele Vorteile: Autonomie, Flexibilität, bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Studien zeigen außerdem, dass starre Arbeitszeitmodelle zu mentaler Belastung und Unzufriedenheit führen können, während flexible Modelle die Motivation und mentale Gesundheit stärken.

Doch daneben darf auch nicht unterschätzt werden, dass Homeoffice Einsamkeit, Isolation und ein mangelndes Zugehörigkeitsgefühl bei Berufstätigen fördern kann. Das bestätigen auch die Zahlen des Einsamkeitsreports 2024 der Techniker Krankenkasse. Demnach fühlen sich 15 Prozent der befragten Erwerbstätigen im Job häufig oder manchmal einsam. Auf Frauen (19 Prozent) trifft das im Übrigen häufiger zu als auf Männer (11 Prozent). Und von denen, die sich mit Einsamkeit konfrontiert sehen, empfinden 17 Prozent dadurch eine

„Viele im Homeoffice berichten, den persönlichen Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen zu vermissen. Etwa vier von zehn Erwerbstätigen (42 Prozent) fehlt bei der Arbeit zuhause der direkte persönliche Austausch häufig oder zumindest manchmal. Am Arbeitsplatz vor Ort sind es im Vergleich nur zwölf Prozent.“

starke oder eher starke Belastung. Die biologische Erklärung dahinter ist faszinierend: Arbeiten wir daheim vor dem Bildschirm, verschiebt sich die Kommunikation. Asynchrone Kanäle wie E-Mails und Chats nehmen zu, persönliche Gespräche hingegen ab. Das mag zunächst effizient klingen, ist psychologisch gesehen aber problematisch. Laut der Social Presence Theory (Theorie der sozialen Präsenz) brauchen wir für emotionale Bindungen das Gefühl, mit echten Menschen zu sprechen, statt wie im digitalen Setting nur Texte auf einem Screen zu lesen. Neben Einsamkeit kann das digitalen Stress verursachen – eine neue Form psychischer Belastung, die aus Dauererreichbarkeit, dem ständigen Aufploppen von Benachrichtigungen und fehlendem Small Talk an der Kaffeemaschine entstehen kann.



Sophie Henriksson
Expertin für mentale Gesundheit

Als Gesundheitspädagogin (M.Sc.) mit psychologischem Schwerpunkt hat sie für Hansefit fundierte und praxisnahe Präventionskurse für den Bereich mentale Gesundheit entwickelt.

Soziale Unterstützung als psychologisches Schutzschild

Dennoch kann ein pauschales „Alle zurück ins Büro“ heute keine angemessene Antwort auf die Herausforderungen unserer modernen Arbeitswelt sein. Digitale Zusammenarbeit fordert viel – oft mehr, als auf den ersten Blick sichtbar ist. Die Frage lautet daher nicht nur, wie wir effizienter arbeiten, son-

Fotos: Getty Images / Maskot, Aleksei Morozov

dern auch, was uns hilft, den Belastungen langfristig standzuhalten und dabei gesund, motiviert und leistungsfähig zu bleiben. Die Antwort liegt weniger in noch besseren Tools, schnelleren Systemen oder weiteren Optimierungen, als vielmehr im Miteinander – und zwar in Form von sozialer Unterstützung, Verbundenheit und einem Arbeitsumfeld, das psychisch schützt.

„Soziale Unterstützung und Verbundenheit am Arbeitsplatz wirken nachweislich wie ein psychologischer Schutzschild beziehungsweise als Puffer gegen Überlastung und Arbeitsstress.“

Wenn sich Kolleginnen und Kollegen gegenseitig oder Führungskräfte ihre Mitarbeitenden unterstützen, sinkt nicht nur das Stresserleben,

Belastungsfaktoren digitaler Arbeit

Hohes digitales Stresserleben zeigt sich in verschiedenen Formen:

Leistungsüberwachung

Ein Gefühl der ständigen Bewertung durch digitale Tools

Dauererreichbarkeit

Omnipräsenz wird erwartet, Schwierigkeiten, abzuschalten

Informationsüberflutung

Zu viele Kommunikationskanäle und Nachrichten gleichzeitig

Digitale Müdigkeit

Videokonferenzen gelten als anstrengender als Präsenzmeetings

Vermischung von Arbeits- und Privatleben

Probleme beim Abschalten nach einem Tag im Homeoffice




sondern das Miteinander erhöht gleichzeitig die Arbeitszufriedenheit, das Engagement und die psychische Widerstandskraft (Resilienz). Arbeitgebende, die psychische Gesundheit aktiv fördern, erleben damit nicht nur weniger Burn-out und Fehlzeiten bei ihren Beschäftigten, sondern auch eine stärkere emotionale Bindung sowie messbare Produktivitätsgewinne. ▶

Wir-Gefühl im Hybridmodus

Ein Problem bei vielen hybriden Modellen ist, dass Mitarbeitende zwar flexibel wählen können, wann sie ins Büro kommen, dort dann aber nicht selten alleine sind, weil Teammitglieder andere Tage wählen oder komplett remote arbeiten. Dadurch verpufft das Potenzial des Büros als sozialer Ort und Einsamkeit kann sowohl im Homeoffice als auch im Büro auftreten. So kann nur bedingt ein echtes Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen. Wie gelingt es besser? Die Antwort liegt nicht in einzelnen Maßnahmen:

„Um langfristig Stress zu senken und psychische Gesundheit im Unternehmen zu fördern, braucht es eine Kultur, die ganzheitlich gesehen darauf einzahlt.“

Miteinander ist Prävention

Erforderlich sind also bewusste Entscheidungen – von Unternehmen, die Strukturen gestalten, von Führungskräften, die eine Haltung vorleben und von jedem Einzelnen, der sich traut, um Kontakt zu bitten oder ihn anzubieten. Miteinander ist Gesundheitsschutz. Wer sich verbunden fühlt, wer Unterstützung erfährt und wer in einer Kultur arbeitet, die menschlich ist, wird widerstandsfähiger, zufriedener und gesünder. Davon profitieren nicht nur die Arbeitnehmenden, sondern letztlich auch die Unternehmen, die verstanden haben, dass eine positive Unternehmenskultur der beste Schutz- und Erfolgsfaktor ist. Was genau eine Unternehmenskultur gesund machen kann, lesen Sie hier im Magazin ab Seite 16. 

Ich möchte helfen – aber wie?

Im Arbeitskontext kann in drei Formen von Unterstützung unterschieden werden:

- ✓ **Emotionale Unterstützung** meint Zuwendung, Mitgefühl, aktives Zuhören und das Gefühl, Teil eines verlässlichen Netzwerks zu sein. Beispiele im Arbeitsalltag sind ein Gespräch unter vier Augen nach einem belastenden Termin, verständnisvolles Zuhören durch die Führungskraft oder den Kollegen sowie ermutigende Worte, die Wertschätzung und Vertrauen ausdrücken wie beispielsweise „Ich sehe, wie viel Mühe Sie sich geben – lassen Sie uns schauen, wie wir die Situation gemeinsam bewältigen.“
- ✓ **Informative Unterstützung** umfasst das Weitergeben von Wissen, Rat, Feedback und Orientierungshilfen, die helfen, Probleme besser zu verstehen und zu meistern. Beispiele sind strukturierende Rückmeldungen im Feedbackgespräch, die Erklärung von Prioritäten durch die Führungskraft, fachliche Tipps erfahrener Kolleginnen und Kollegen oder das gemeinsame Durchgehen eines neuen Prozesses, damit die betroffene Person Sicherheit in ihrem Handeln gewinnt.
- ✓ **Instrumentelle Unterstützung** bezeichnet praktische, oft konkrete Hilfeleistungen bei Aufgaben oder in Problemsituationen, etwa das Mithelfen bei arbeitsintensiven Tätigkeiten oder das Bereitstellen zusätzlicher Ressourcen. Teammitglieder können kurzfristig Aufgaben übernehmen, um eine zeitkritische Deadline zu halten, eine Führungskraft kann zusätzliches Personal oder Arbeitsmittel bereitstellen oder jemand arbeitet beim Erstellen eines komplizierten Projektplans aktiv mit.

**BETTER TOGETHER: BÜRO-KNIGGE**

Wir alle wünschen uns einen respektvollen Umgang miteinander. Damit das im Arbeitsalltag gelingen kann, gilt es, einige Regeln zu beachten.

Im digitalen Austausch**Asynchrone Kommunikation:**

Nicht jede E-Mail erfordert sofortige Antwort. Klar definierte Fristen je Kanal helfen. Ein Beispiel: „Im Chat bitte binnen zwei Stunden antworten, bei E-Mails binnen 24 Stunden“.

Kamera und Mikrophon nutzen:

Kamera an, wenn möglich – das fördert soziale Präsenz. Aber auch Absprachen treffen, wann die Kamera optional ist.

Virtuelle Pausen schützen:

Zeit ohne Bildschirm sollte nicht mit Meetings gefüllt werden.

Auf Führungsebene**Regelmäßig erreichbar sein:**

Nicht nur für Geschäftliches, auch für persönliche Anliegen.

Zusammen priorisieren:

„Welche Aufgaben sind wirklich wichtig?“ statt einfach alles abladen.

Eigene Erwartungen vorleben:

Führungskräfte, die selbst spät abends noch E-Mails beantworten, können nicht davon ausgehen, dass Mitarbeitende sich distanzieren.

**Was Mitarbeitende selbst tun können**

Einsamkeit und Stress sind nicht nur Arbeitgebersache – jeder kann auch selbst aktiv werden.

Andere ansprechen:

Nach Feierabend gemeinsam Sport machen, sich in Meetings einbringen, abteilungsübergreifende Projekte vorschlagen.

**Im Team****Nachfragen, wenn es ruhig wird:**

Wer in Meetings nichts sagt oder sich allgemein zurückzieht, könnte belastet sein – ein offenes Gespräch kann Wunder wirken.

Anerkennung sichtbar machen:

Etwa ein „Danke, Sie haben einen guten Punkt gemacht“ im Chat oder das gemeinsame Feiern von Erfolgen – auch kleine Gesten zählen.

Fehlerkultur leben:

Fehler sind Lernchancen, keine Skandale. Wer das wirklich vorleben kann, öffnet Menschen für Austausch.

Konstruktives Feedback geben:

Spezifisch, zeitnah, klar zwischen Person und Verhalten trennen.

Regelmäßige Rhythmen schaffen:

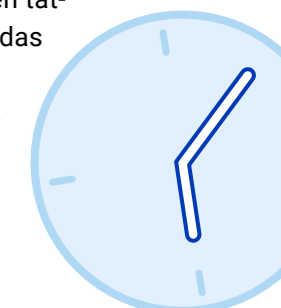
Feste Zeiten für Zusammenarbeit im Büro vereinbaren, regelmäßige Teambesprechungen auch als soziale Anker etablieren.

Professionelle Hilfe nutzen:

Es ist kein Tabu, um Hilfe zu bitten, wenn Einsamkeit oder Stress überhand nehmen.

Grenzen setzen:

Nach 18 Uhr keine E-Mails beantworten, Pausen tatsächlich nehmen – das ist nicht egoistisch, sondern notwendig.



EINE UNTERNEHMENSKULTUR, DIE SCHÜTZT, STATT GEFÄHRDET

Kultur ist kein einmaliges Projekt, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der stetige Reflexion und Anpassung erfordert. Diese acht Elemente sieht unsere Expertin als Teil einer Unternehmenskultur, die das Miteinander fördert.

Strukturiertes Onboarding und Buddy-Programme

Der Einstieg in einen neuen Job kann erstmal überfordernd sein. Ein persönlicher Willkommenstag mit einem Kennenlernen der Teammitglieder, gemeinsamen Pausen und einem Buddy als feste Ansprechperson schaffen emotionale Sicherheit und Zusammenhalt von Anfang an.



Arbeit gesund gestalten

Realistische Arbeitspensen und -tempi, flexible Arbeitszeiten, echte Autonomie statt Micromanagement sowie genügend Zeit für Pausen – das klingt selbstverständlich, ist es aber oft nicht. Dabei erleben Beschäftigte mit mehr Autonomie auch mehr Kontrolle, was die intrinsische Motivation, also einen inneren Antrieb, sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt. Zu einer starken Beteiligung der Mitarbeitenden gehört auch, dass nicht über Beschäftigte gesprochen wird,

sondern mit ihnen: Eine transparente Kommunikation und gemeinsame Lösungsfindung, die Einbeziehung in Entscheidungs- sowie Veränderungsprozesse schaffen vertrauensvolle Arbeitsbeziehungen.

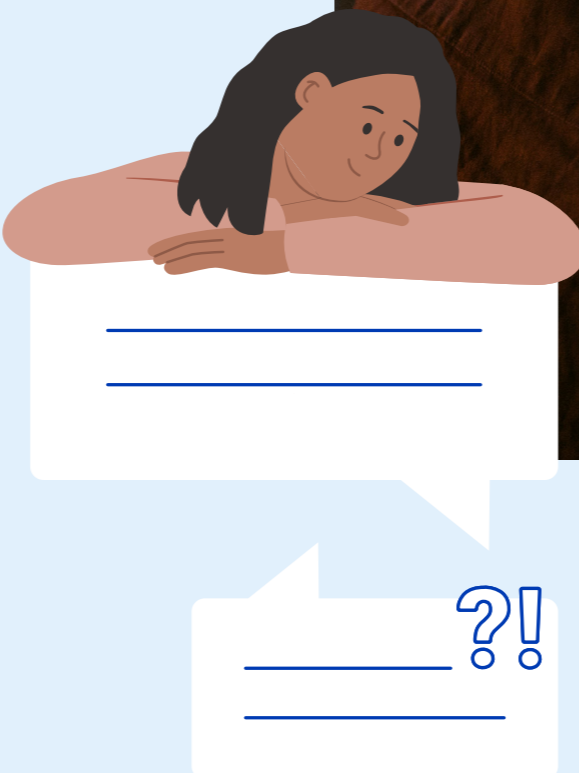
Führung auf „gesund“ ausrichten

Führungskräfte prägen die Unternehmenskultur besonders stark, weshalb psychische Gesundheit explizit zur Führungsaufgabe erklärt werden sollte. Eine transformationale, wertschätzende Führung – also Führungskräfte, die Mitarbeitende sehen, unterstützen und entwickeln, statt bloß Ziele vorzugeben – ist die Grundlage für Erfolg.

„Wussten Sie schon? Während die Zusammenarbeit im Team allgemein gut bewertet wird, erhalten nur etwa ein Drittel der Beschäftigten regelmäßige Lob und Anerkennung durch ihre Vorgesetzten. Dies zeigt, wo Optimierungen gezielt ansetzen können.“

Leitlinien für psychosoziale Sicherheit schaffen

Klare Regeln zu Arbeitsbelastung, Fehlerkultur, Konflikten, Mobbing sowie Mitbestimmung – und die Bereitschaft, diese tatsächlich umzusetzen, geben Orientierung und signalisieren Mitarbeitenden: „Ihre psychische Gesundheit zählt“.



Regelmäßige Check-ins

Wiederkehrende, verbindliche Treffen (online oder im Büro) sind wichtig, denn sie schaffen Kontinuität. Dabei muss nicht jedes Meeting eine Statusrunde sein. Kurze wöchentliche 1:1-Gespräche zwischen Führungskraft und Mitarbeitendem ermöglichen rechtzeitiges Austauschen über drohende Belastungen.

Klare Kommunikationsregeln

Ein häufig unterschätzter Aspekt in der hybriden Arbeitswelt sind Vereinbarungen darüber, wann synchron kommuniziert wird, beispiels-

weise durch Anrufe oder Videocalls, aber auch, wann asynchron per E-Mail oder Chat. Wichtig ist außerdem, zu definieren, wann Erreichbarkeitszeiten sind und wann explizit nicht. Das reduziert Stress, hervorgerufen durch ein Gefühl von Dauererreichbarkeit, und signalisiert der Belegschaft: „Wir nehmen Rücksicht aufeinander“.

„Manchmal genügt schon eine nette Nachricht am Montagmorgen oder ein freundlicher Emoji im Chat, um anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.“

Setzen Sie auf regelmäßige 1:1-Termine zwischen Führung und Teammitgliedern

Gesundheitsfördernde Angebote

Betriebliche Gesundheitsförderung, etwa durch Firmenfitness mit Hansefit, signalisiert: „Ihre psychische Gesundheit zählt“. Übrigens: Solche Angebote können auch gut als eine Art After-Work-Event genutzt werden, um Herausforderungen des Tages gemeinsam als Team „auszuschwitzen“. Ebenso wichtig wie Sport sind aber auch Gesundheitsangebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit wie die [Präventionskurse](#) zu den Themen Achtsamkeit, Schlaf oder Stressmanagement.

Teamtage in Präsenz

Arbeiten in hybriden Modellen funktioniert besser, wenn die Bürotage bewusst

für zwischenmenschliche Kontakte genutzt werden, statt ausschließlich für Meetings. Schaffen Sie darum Anreize für gemeinsame Mittagspausen, spontane Zusammentreffen, informelle Gespräche – das festigt langfristig den Kern eines gesunden, produktiven Miteinanders.



SOCIAL EATING: JOB-BOOSTER MIT GESCHMACK

Unsere Expertin erklärt, wie gemeinsames Essen im Arbeitsalltag Stress reduziert, Vertrauen stärkt und Teams enger zusammenschweißt. Beispiele für die Umsetzung gibt's obendrauf.



Lena Saller
Expertin für Ernährung

Die Diätassistentin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und erfahrene Ernährungsberaterin entwickelt unter anderem gesunde Rezepte und Online-Präventionskurse für Hansefit.

Während Unternehmen viel in Trainings und Teamentwicklung investieren, wird ein einfacher Hebel oft übersehen: die Mittagspause. Studien zeigen, dass gemeinsames Essen weit mehr ist als reine Nahrungsaufnahme. Wer zusammen am Tisch sitzt, erlebt eine erstaunliche Wirkung – wir fühlen uns zugehöriger, entspannter und zufriedener. Für den Arbeitsalltag ergibt sich daraus eine große Chance. Gemeinsames Essen kann Gesundheit und Teamzusammenhalt fördern. Der Blick löst sich vom Bildschirm und richtet sich auf die Kolleginnen und Kollegen, die Körperhaltung wird lockerer, Gespräche entfernen sich vom rein Beruflichen und bekommen eine persönliche Note. Gleichzeitig beruhigt sich das Nervensystem, der Puls sinkt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Diese Stressreduktion ist wichtig, damit wir uns erholen, besser verdauen und langfristig stressresistenter werden.

Social Eating fördert nicht nur die Entspannung, sondern ist auch ein starker Indikator für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit – gleichzusetzen mit dem Einkommen. Gemeinsame Mahlzeiten stärken Vertrauen, Zusammenhalt, Zugehörigkeit und Leistung im Team.

Fotos: Getty Images / AzmanL, Maskot



Social Eating bezeichnet das gemeinsame Essen in Gesellschaft, etwa mit Familie, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen. Gemeint ist nicht nur die Mahlzeit selbst, sondern auch der soziale Austausch am Tisch, der Wohlbefinden, Zugehörigkeitsgefühl und Essverhalten beeinflussen kann.



Sie wirken nebenbei wie ein natürliches Teambuilding. Die Kooperation verbessert sich und Konflikte lassen sich leichter lösen. Ein zusätzlicher Bonus: Wenn alle ähnliche Speisen teilen, verstärken sich das Wir-Gefühl und damit Vertrauen und Kooperationsbereitschaft noch einmal.

„Wer regelmäßig zusammen isst, arbeitet besser zusammen.“

Mögliche Stolpersteine

In Gesellschaft wird oft deutlich mehr gegessen als alleine – je größer die Runde, desto größer fällt im Schnitt die Portion aus. Hier lohnt es sich, bewusst auf das eigene Sättigungsgefühl zu achten. Außerdem kann Essen auch trennen, wenn für bestimmte Personen nichts Passendes angeboten wird und sie sich ausgeschlossen fühlen. Um das im Arbeitskontext weitestgehend zu vermeiden, sind vielfältige, möglichst inklusive Angebote wichtig. So kann aus einer scheinbar banalen Alltagssituation ein wirksamer Effekt entstehen, der Teams stärkt und Unternehmen langfristig einen echten Mehrwert bietet.

EAT & CONNECT: SO GEHT SOCIAL EATING

Jetzt, wo die positiven Effekte gemeinsamer Mahlzeiten bekannt sind, geht es an die konkrete Umsetzung. Vier praxisnahe Beispiele zeigen, wie sich Social Eating in den Arbeitsalltag einfügen kann.

Geschäftessen

Bei Business-Essen ist das gemeinsame Essen nicht bloß Begleitung des Gesprächs, sondern dessen eigentlicher Katalysator. Essen verlangsamt den Austausch, schafft Pausen und senkt die formelle Distanz zwischen den Beteiligten. Geschäftsessen wirken am stärksten, wenn der Rahmen stimmt: Ein Restaurant mit reduziertem Geräuschpegel und angenehmer Beleuchtung, in dem Unterhaltungen gut möglich sind, macht es leichter, Vertrauen aufzubauen und auch sensible Themen anzusprechen. Eine vielfältige Speisenauswahl mit vegetarischen und veganen Optionen verhindert, dass sich jemand ausgeschlossen fühlt. Ebenso wichtig ist es, genug Zeit einzuplanen, damit das Essen nicht zur gehetzten Pflichtnummer wird. Wer den ständigen Blick aufs Handy vermeidet, zeigt Präsenz und Wertschätzung – eine wichtige Grundlage für tragfähige Geschäftsbeziehungen.

„Gerade in hybriden oder stark digitalisierten Arbeitswelten schafft die gemeinsame Pause einen analogen Ankerpunkt.“



Fotos: Getty Images / Nicolas Hudak, Jobalou, Dimensions

After-Work

After-Work-Treffen bieten eine gute Gelegenheit, den Arbeitstag gemeinsam ausklingen zu lassen. Damit sich alle wohlfühlen, sollten alkoholfreie Getränke angeboten werden, neben Wasser zum Beispiel Schorlen, Mocktails oder alkoholfreies Bier. So können alle anstoßen, ohne sich rechtfertigen zu müssen und der Fokus bleibt auf dem Austausch statt auf Trinkritualen. Ergänzend empfiehlt es sich, Speisen oder Snacks einzuplanen. Für zusätzliche Abwechslung sorgt ein regelmäßiger Wechsel des Formats: mal Fingerfood im Büro, mal ein Abendessen im Lieblingslokal um die Ecke oder ein gemeinsamer Sportkurs über Hansefit – gern mit etwas Obst vorab und einem Eiweißriegel im Anschluss. So bleiben After-Work-Treffen lebendig und für unterschiedliche Typen attraktiv.

Meetings

Gerade in kritischen Meetings, etwa wenn es um Veränderungen oder Konflikte geht, sitzen Unsicherheit und Anspannung häufig mit am Tisch. Wenn die Führungskraft oder die Person, die das Meeting leitet, Snacks mitbringt, kann das ganz subtil die Atmosphäre verändern. Es entsteht ein Gefühl von „Wir sitzen in einem Boot“. Leichte Snacks unterstützen die Konzentration und signalisieren Wertschätzung, weil sich jemand Gedanken gemacht hat, dass dieser Termin anstrengend wird. Es gilt, die Snacks so zu platzieren, dass jede Person einfach zugreifen kann. Ideal sind darum mehrere kleinere Teller auf dem Tisch verteilt, statt einer großen Platte in der Mitte. Zwei passende Snackideen – einmal süß, einmal salzig – finden Sie hier im Magazin ab Seite 22.

Wichtig: Snacks ersetzen keinesfalls eine offene Kommunikation, Empathie sowie die Ernsthaftigkeit des Themas.

Essensautomaten in Unternehmen

Smart Fridges liefern 24/7 frische Mahlzeiten, Snacks und Getränke, digital gesteuert und kontaktlos, zum Beispiel via App, bezahlt. Sie versorgen Mitarbeitende schnell, fördern gemeinsame Pausen und sind eine Alternative oder Ergänzung zur Kantine. Full Service-Anbieter wie **Foodji** punkten unter anderem mit einem individuellen Sortiment dank KI-Planung: Im Automaten landet, was auch wirklich gegessen wird.

Foodji

KI-Planung: Im Automaten landet, was auch wirklich gegessen wird.



Gemeinsame Mittagspause

Besonders in hybriden oder stark digitalisierten Arbeitswelten schafft die gemeinsame Pause einen analogen Ankerpunkt. Menschen erleben sich hier als Team, nicht nur als Name in der E-Mail-Liste oder Videokachel. Damit die Mittagspause wirklich zum sozialen und mentalen Tankstopp werden kann, braucht es einen einladenden Pausenraum mit genügend Sitzplätzen, angenehmem Lichtkonzept und kleinen Wohlfühl-Details wie Pflanzen oder Wandbilder. Ein regelmäßiger, freiwilliger Office-Lunch, etwa einmal im Monat, erleichtert es, Social Eating fest im Unternehmen zu verankern. Die Einladung erfolgt unkompliziert per Kalendereintrag. Im Alltag genügt unter Kolleginnen und Kollegen oft schon eine kurze Frage wie „Magst du gleich mit in die Pause kommen?“, um spontane Begegnungen zu ermöglichen – ganz ohne großen Planungsaufwand. Hilfreich ist es zudem, Pausenzeiten, etwa mithilfe von optionalen Kalenderblockern, grob abzustimmen, damit sich Überschneidungen ergeben. Denn wenn alle zu völlig unterschiedlichen Zeiten essen, verpufft der positive Effekt.

DATTEL-BITES MIT ERDNUSS

Fix gemacht nach Feierabend – für dieses handliche Brainfood braucht es weder viele Zutaten noch einen Backofen.



5 Min. Zubereitung
30 Min. Ruhezeit



vegan



10 Portionen

ZUTATEN

30 g Zartbitterschokolade
(70%, vegan)
10 Medjoul-Datteln
2 EL Erdnussmus
(alternativ: anderes Nussmus)
½ TL Meersalz

Smarter snacken

Datteln liefern natürliche Süße, Ballaststoffe sowie Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. All das macht die kleinen Bites zu einer nährstoffreicheren Alternative zu vielen klassischen Süßigkeiten für den Konferenztisch.

ZUBEREITUNG

- Schokolade über einem Wasserbad langsam schmelzen.
- Datteln einschneiden, entkernen, mit etwas Erdnussmus füllen und leicht zusammendrücken. Mit geschmolzener Schokolade überziehen und mit Meersalz bestreuen.
- Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.

NÄHRWERTE

	Pro 100 g	Pro Portion
Energie	348,6 kcal	71,5 kcal
Fett	10,0 g	2,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g	0,8 g
Kohlenhydrate	55,4 g	11,3 g
davon Zucker	55,4 g	11,3 g
Ballaststoffe	8,5 g	1,7 g
Eiweiß	5,2 g	1,1 g
Salz	2,6 g	0,5 g

KNUSPRIGE KICHERERBSEN

Der perfekte Snack für alle, die es crunchy mögen.



5 Min. Zubereitung
20 Min. Backzeit



vegan



2 Portionen

ZUTATEN

400 g Kichererbsen, Konserve
2 EL Olivenöl
Salz, Chili, Knoblauchpulver,
Oregano, Paprikapulver

Kleine Kraftpakete

Kichererbsen sind eine hervorragende Quelle für Folat (Vitamin B9), Eiweiß und Ballaststoffe. Diese Nährstoffe fördern die Zellteilung, unterstützen die Verdauung und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- In einer Schüssel die Kichererbsen mit Olivenöl und den Gewürzen vermengen und bei Bedarf mit Gewürzen nach eigener Wahl abschmecken. Die Kichererbsen gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen. Sie können als knuspriger Snack direkt genossen oder als proteinreiche Ergänzung bei verschiedenen Gerichten wie Salaten oder Bowls verwendet werden.

NÄHRWERTE

	Pro 100 g	Pro Portion
Energie	167,5 kcal	364,5 kcal
Fett	6,0 g	13,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	1,8 g
Kohlenhydrate	15,4 g	33,6 g
davon Zucker	1,1 g	2,4 g
Ballaststoffe	9,1 g	19,8 g
Eiweiß	8,2 g	17,9 g
Salz	<0,1 g	<0,1 g

WENN DER JOB ZUM TEAMSPIEL WIRD

Sport und körperliche Aktivität haben nicht nur vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit, sondern beeinflussen auch, wie Menschen sich begegnen – im privaten, aber vor allem auch im beruflichen Kontext. So wird aus einem Gegeneinander ein wertschätzendes Miteinander.

Stellen Sie sich einmal vor, ein Fußballteam steht auf dem Platz und alle Spielenden bringen ihre individuellen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen mit. Es gibt eine Kapitänin oder einen Kapitän, die oder der die Richtung vorgibt, Trainerinnen und Trainer, die von außen coachen und Strategien entwickeln sowie Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, die für klare Regeln und einen verlässlichen Rahmen sorgen. Dieses Bild lässt sich gut auf die Arbeitswelt übertragen, denn Mannschaftssport und der berufliche Alltag haben mehr Gemeinsamkeiten, als viele vielleicht auf den ersten Blick vermuten würden.

Die Basis für erfolgreiche Teams

Genau wie im Sport wird auch im Berufsalltag deutlich, wie wichtig unter anderem Zusammenarbeit, Kommunikationsfähigkeit und gegenseitige Unterstützung in Hochleistungsteams sind. Das gilt sowohl für kleine Unternehmen als auch für große Konzerne. Diese zentralen Erfolgsfaktoren lassen sich gut mit den Kriterien des PERFORM-

Modells (siehe Kasten rechte Seite) beschreiben. Dies rückt Aspekte wie Sinnorientierung, Verantwortungsübernahme, Beziehung und Kommunikation, Anpassungs- sowie Leistungsfähigkeit, Wertschätzung und Motivation in den Fokus.

Mannschaftssport bietet einen anschaulichen Vergleich dafür, wie diese Faktoren in der Praxis zusammenspielen: Gemeinsame Ziele, klare Rollen, gegenseitige Unterstützung und Anerkennung bilden die Grundlage für Motivation, Zusammenhalt und nachhaltige Leistung – sowohl auf dem Spielfeld als auch im beruflichen Teamalltag. Körperliche Aktivität, insbesondere in gemeinschaftlichen Formen wie Mannschaftssport, kann diese Fähigkeiten gezielt fördern. Menschen, die regelmäßig aktiv sind, entwickeln häufiger ein stärkeres Gespür für Teamarbeit, Rücksichtnahme und ein konstruktives Miteinander. Diese Eigenschaften wirken sich positiv auf das soziale Klima aus und erleichtern die Zusammenarbeit im beruflichen Umfeld – vergleichbar mit einer gut



Celina Feldtmann
Expertin für Bewegung

Die studierte Gesundheitswissenschaftlerin, DOSB-Trainerin C Leistungssport (Schwimmen) und selbst aktive Schwimmerin weiß, wie Menschen ihren Alltag bewegter gestalten können.

DOSB steht für Deutscher Olympischer Sportbund.

eingespielten Mannschaft auf dem Fußballplatz. Mitarbeitende, die sich regelmäßig bewegen, kommunizieren häufig offener, fühlen sich stärker mit ihrem Team verbunden und erleben ein ausgeprägteres



Zugehörigkeitsgefühl. Dadurch entstehen weniger Konflikte, Absprachen gelingen besser und Ziele können effizienter erreicht werden.

„Wie im Fußball steigert ein funktionierendes Zusammenspiel nicht nur das Wohlbefinden der Einzelnen, sondern auch die Gesamtleistung des Teams.“

Mehr Engagement durch Sport

Studien zeigen außerdem, dass körperlich aktive Menschen ihre beruflichen Aufgaben häufiger als sinnvoll und erfüllend wahrnehmen. Ähnlich wie Spielende, die ihre Rolle im Team verstehen und wertschät-

zen, fühlen sich Arbeitnehmende stärker in ihre Arbeit eingebunden und identifizieren sich mehr mit dem Unternehmen sowie dessen Zielen. Sie berichten von einem gesteigerten Zugehörigkeitsgefühl, positiveren beruflichen Beziehungen und dadurch auch einer höheren Arbeitszufriedenheit. Diese wirkt sich wiederum positiv auf die Leistungsbereitschaft und das Engagement aus. Sportliche Aktivitäten, speziell die Ausübung von Mannschaftssport, haben aber nicht nur Einfluss auf die individuelle Leistungsmotivation am Arbeitsplatz. Durch die soziale Interaktion bei der Ausführung entwickeln sich besonders auch die sozialen und kommunikativen Kompetenzen. ▶



Foto: Getty Images / mixetto

PERFORM-Kriterien Erfolgsfaktoren für Teamarbeit

Sind diese erfüllt, können Teams zielgerichtet zusammenarbeiten und nachhaltig leistungsfähig bleiben.

Purpose (Sinnzusammenhang):

Klare, gemeinsame Ziele sowie ein von allen akzeptierter und nachvollziehbarer Weg dorthin.

Empowerment (Bevollmächtigung):

Klar definierte Rollen ermöglichen es, individuelle Stärken einzubringen.

Relationship and Communication (Beziehung und Kommunikation):

Vertrauen, Verlässlichkeit und ein wertschätzender, freundlicher Umgang im Team.

Flexibility (Flexibilität):

Schnelle Anpassungsfähigkeit an Veränderungen ohne lange Abstimmungen, die unnötig aufhalten.

Optimal Performance (Optimale Leistung):

Abgestimmte, fließende Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung auf allen Ebenen.

Recognition and Appreciation (Anerkennung & Wertschätzung):

Gemeinsame Erfolge anerkennen und feiern, um die Motivation zu stärken und zu erhalten.

Morale and Motivation (Moral und Motivation):

Positiv erprobte Werte und Moral stärken langfristig die Motivation und den Zusammenhalt.



Morgens Brainstorming im Office, abends Auspowern beim Jogging – im Team macht's doppelt Spaß

Eine Untersuchung zeigt, dass Kinder und Jugendliche durch die regelmäßige Teilnahme an Teamsportarten an Selbstsicherheit gewinnen und lernen, Initiative zu ergreifen. Gleichzeitig entwickeln sie wichtige Fähigkeiten für Führungspositionen, die sowohl auf dem Spielfeld als auch im Berufsleben gefragt sind: Kommunikationsfähigkeit, Entscheidungsfindung und Motivation des Teams. Diese Fähigkeiten lassen sich auch im Erwachsenenalter weiterentwickeln, häufig umgesetzt durch teambildende Maßnahmen und Workshops.

„Teamarbeit umfasst nicht die fachlichen Fähigkeiten der Einzelnen, sondern das Zusammenspiel innerhalb des Teams – also Kommunikation, Koordination, Konfliktmanagement, gegenseitige Unterstützung, Planung und Überwachung.“

Das kann Teamsport!

Neben körperlichen Fähigkeiten fördert Mannschaftssport viele weitere Kompetenzen, auf die es beim richtigen Umgang im Arbeitskontext miteinander ankommt:



Soziale Fähigkeiten

- ✓ Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Teamfähigkeit und Zusammenarbeit
- ✓ Konfliktfähigkeit und respektvoller Umgang



Persönliche Fähigkeiten

- ✓ Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- ✓ Disziplin und Verlässlichkeit
- ✓ Umgang mit Erfolgen und Niederlagen



Führungs- und Teamkompetenzen

- ✓ Übernahme von Verantwortung
- ✓ Entscheidungsfähigkeit
- ✓ Motivation anderer



Werte und Haltungen

- ✓ Fairness und Regelakzeptanz
- ✓ Kooperationsbereitschaft
- ✓ Leistungsbereitschaft



Fotos: Getty Images / FreshSplash, Maskot, Adobe Stock / mirage_studio

Sport als Teambuilding-Maßnahme
Aktives Teamwork-Training erweist sich als besonders wirkungsvoll, um die Zusammenarbeit zu verbessern. Studien zeigen, dass rein theoretische Schulungen zwar Wissen vermitteln und die Leistung leicht steigern können, das tatsächliche Teamverhalten aber kaum beeinflussen. Effektiver sind verhaltensorientierte Trainings wie Workshops. Diese können auch durch sportliche Challenges wie Schrittwettbewerbe (siehe unten) oder Aktivitäten umgesetzt werden.

Sport als Brücke im Arbeitsalltag
Sport mit Kolleginnen und Kollegen, besonders Mannschaftssport, kann dazu führen, dass Beziehungen von rein arbeitsbezogenen Kontakten zu eher „familienähnlichen“ Bindungen heranwachsen. Die informelle Kommunikation, Ansprechbarkeit und bereichsübergreifenden Kontakte verbessern sich und Mitarbeitende lernen sich besser kennen. Daraus entsteht mehr gegenseitiger Respekt und die Bereitschaft, sich auch im Arbeitskontext stärker füreinander einzusetzen.

Untersuchungen zeigen: Teamsport hat dadurch positive Auswirkungen auf die Organisation. Freundschaften werden gestärkt, soziale und kulturelle Barrieren abgebaut und

die Zusammenarbeit über Hierarchieebenen hinweg erleichtert. Der Kontakt zu Führungskräften wird oft ungezwungener erlebt, was die Kommunikation im Arbeitsumfeld erleichtert. Angestellte geben an, motivierter zu arbeiten und sich stärker für den Erfolg der Organisation einzubringen, wenn sie sich wertgeschätzt und verbunden fühlen. Herausforderungen wie Sprachbarrieren, Altersunterschiede oder differente Persönlichkeiten werden zwar wahrgenommen, sind jedoch kein Hindernis. Gemeinsame sportliche Aktivitäten fördern gezielt Teamprozesse, während Teamsport das Vertrauen, den Respekt und die informelle Kommunikation innerhalb der Gruppe stärkt. So können Teams entstehen, die nicht nur effizient zusammenarbeiten, sondern auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl entwickeln – ähnlich wie erfolgreiche Mannschaften auf dem Spielfeld. [\[1\]](#)

Experten-Tipp: Lust auf ein sportliches Teamevent? Dann organisieren Sie eines mithilfe von Firmenfitness. Der Check-in bei unseren Partnern vor Ort ist problemlos über die Hansefit-Mitgliedschaften Ihrer Mitarbeitenden möglich.

Alle Hansefit-Partner finden Sie online in unserer [Studiosuche](#).

Teamsport powered by Hansefit

Hansefit bietet bundesweit über 50 Sportarten bei über 14.000 Partnern. Hier ein kleiner Auszug der Teamsport-Angebote:



Badminton



Beachvolleyball



Lauftreff



Padeltennis



Pickleball



Racket Sport



Tennis



Tischtennis

SCHRITT- WETTBEWERB VON HANSEFIT

Teambuilding und Bewegung für Ihr Unternehmen

- ✓ Mitarbeitende legen in Teams virtuelle Strecken zu Fuß zurück
- ✓ Automatisches Schritte-Tracking in der intuitiven App
- ✓ Mitmachen kann jeder, ob aus dem Büro oder Homeoffice

hansefit.de/schrittwettbewerb

UNSERE NEUZUGÄNGE IM ONLINE+ BEREICH

Herzlich willkommen bei Hansefit: Yazio, Motosumo und MindElevate – drei Apps, die seit Kurzem das Online+ Angebot ergänzen. Hier möchten wir sie Ihnen gern vorstellen.



Gesunde Ernährungsgewohnheiten, die bleiben

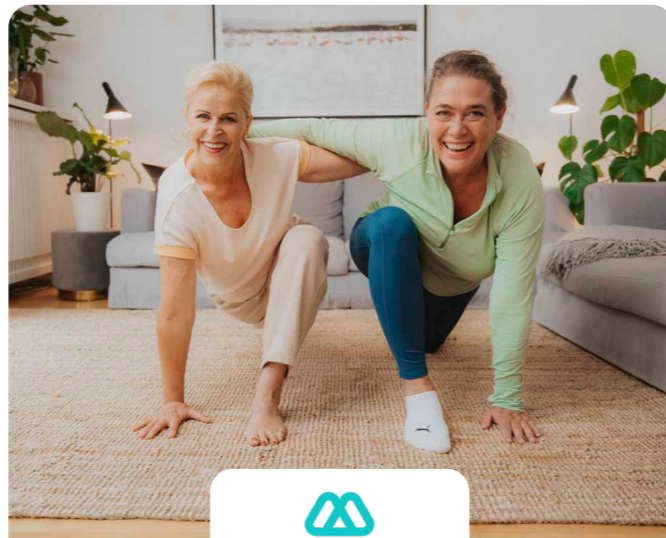
Bewusstes Essen, Muskelaufbau, Abnehmen – mit **Yazio Pro** erreichen Sie nachhaltig und mit Leichtigkeit Gesundheits- und Ernährungsziele wie diese. Und das dank einer großen Auswahl an personalisierbaren Features: darunter Kalorien- und Makronährstoff-Tracking mit smarter KI-Erkennung, Barcode-Scanner, detaillierte Fortschrittanalysen sowie tausende Rezepte, die zu Ihrem Lebensstil passen. All das zugänglich über eine intuitive Benutzeroberfläche.

Sie möchten Yazio nutzen? So einfach geht's: hansefit.de/yazio



Was ist Online+?

Online+ von Hansefit bietet eine exklusive Auswahl an renommierten digitalen Fitness-, Gesundheits- und Mental-Apps unter einem Dach. Hansefit-Mitglieder erhalten auf die in der Hansefit-App unter Online+ aufgeführten Angebote jeweils einen **100%-Gutscheincode**.* Ob von zu Hause, unterwegs oder im Urlaub, Online+ ist überall, jederzeit und ohne zusätzliche Kosten an Ihrer Seite.



Das All-in-One Fitness- und Indoor-Cycling-Erlebnis

Motosumo ermöglicht es Ihnen, jederzeit und überall zu trainieren – flexibel, effektiv und ohne feste Trainingszeiten. Virtuelle Trainerinnen und Trainer begleiten Sie durch eine Vielzahl strukturierter und motivierender Workouts, Echtzeit-Feedback inklusive. Auf dem Programm stehen Indoor-Cycling-Kurse sowie eine exklusive deutschsprachige On-Demand-Mediathek mit Fitnessvideos von Mrs.Sporty.

Sie möchten Motosumo nutzen? So einfach geht's: hansefit.de/motosumo



DIE MENTAL-HEALTH-APP VON MORGEN

Ein Gespräch mit Philipp Nelte, Gründer von MindElevate, über mentale Stärke, die für ihn persönliches Anliegen und Schlüssel zu einer nachhaltig gesunden Gesellschaft ist.

Herr Nelte, was ist MindElevate?

Kurz gesagt ist MindElevate das Fitnessstudio für den Kopf. Die App haben wir entwickelt, weil wir selbst erlebt haben, wie sehr alltägliche Themen belasten können: Selbstzweifel, ständiger Vergleich, hoher Druck und das Gefühl, damit allein zu sein. MindElevate hilft, mentale Ressourcen wie Resilienz und emotionale Klarheit aufzubauen. Mit kurzen Übungen, Reflexionsimpulsen und einem individuellen Trainingsplan lernen Sie, Stress besser zu regulieren, Gefühle bewusster wahrzunehmen und mental stärker zu werden – zu Ihrem Alltag passend.

Welche unmittelbaren Vorteile spüren Nutzende im Alltag?

Viele merken relativ schnell positive Veränderungen hinsichtlich Klarheit, Ruhe und Fokus: Klarheit, weil sie besser erkennen, wie es ihnen wirk-

lich geht, statt einfach weiter „durchzuziehen“. Ruhe, weil kurze Übungen das Nervensystem regulieren – vor Meetings, nach Stresssituationen oder abends. Fokus, weil sie lernen, Prioritäten bewusster zu setzen. Ein Trainingsplan hilft außerdem, dran-zubleiben, und mit Peach, unserem KI-Coach, haben User das Gefühl: Egal welche Frage oder Situation auftaucht – ob morgens vor der Arbeit oder abends um 23 Uhr – Unterstützung ist immer in der Tasche.

„Wir machen mentale Gesundheit zur Selbstverständlichkeit.“

Warum ist mentale Prävention im Arbeitskontext so wichtig?

Wir haben MindElevate nicht entwickelt, um nur extreme Fälle wie Burn-out oder Depression zu adressieren, sondern vor allem die alltäglichen Themen wie Selbstzweifel, stressige Zielerreichung, hoher Druck und das Gefühl, damit allein zu sein. Genau dort setzt Prävention an. Belastung baut sich schleichend auf, oft lange bevor jemand ausfällt.

Für Unternehmen zeigt sich das zum Beispiel an langen Ausfallzeiten. Bei psychischen Erkrankungen dauern Krankschreibungen im Schnitt etwa 33 Tage. Dazu kommt Präsentismus:



Ihr Fitnessstudio für den Kopf

Menschen sind zwar da, aber nicht wirklich leistungsfähig. Und über 50 Prozent berichten von hohem oder sehr hohem Stress. Für Mitarbeitende geht es um Lebensqualität: besser schlafen, mehr Energie, weniger Gereiztheit. Prävention ist wie tägliches Aufladen – Stress früh erkennen, Grenzen setzen und Resilienz stärken, bevor es kippt.

Was ist Ihr persönlicher Alltagstipp für mehr mentale Stärke?

Da gibt es zwei simple Kurzübungen, die ich täglich mache:

- 1. Check-in:** Wenn ich mein Handy lade, frage ich mich: „Wie voll ist mein mentaler Akku auf einer Skala von 1 bis 10?“ Dann entscheide ich bewusst, was ich wirklich brauche.
- 2. Atemübung:** Fünf Sekunden durch die Nase einatmen, sieben Sekunden durch den Mund ausatmen. Schultern bewusst sinken lassen. Zwei bis drei Atemzüge reichen oft schon, um das Nervensystem zu regulieren und klarer zu denken. Probieren Sie es doch gern auch einmal aus. **#H**

Sie möchten MindElevate nutzen? So einfach geht's: hansefit.de/mindelevate



Philipp Nelte
Gründer und Geschäftsführer von MindElevate

Fotos: Yazio, Motosumo, MindElevate

ERFOLGS-
GESCHICHTE
hellmann
WORLDWIDE LOGISTICS

X


HANSEFIT by **epassi**

GEMEINSAM ZUM ERFOLG

Ganz nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ geben wir Ihnen an dieser Stelle spannende Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit unseren Firmenkunden. Dieses Mal im Fokus: Hellmann Worldwide Logistics.



Kunde seit
August 2019



Branche
Logistik



Mitarbeitende
11.743



Standorte
248 weltweit

It's a match!

Wenn ein weltweit aktives Logistikunternehmen wie Hellmann Worldwide Logistics seinen Mitarbeitenden ein Firmenfitness-Angebot machen möchte, das wirklich ankommt, braucht es einen flexiblen Partner, der in der Lage ist, den Anforderungen unterschiedlichster Berufsgruppen gerecht zu werden. Mit Hansefit hat Adam Pietzka, betrieblicher Gesundheitsmanager bei Hellmann, für die vielen Standorte in Deutschland mit rund 4.000 Mitarbeitenden genau das gefunden:

„Einerseits haben wir aufgrund mental und körperlich fordernder Tätigkeiten den betrieblichen Bedarf gesehen. Andererseits wurde Firmenfitness von unseren Mitarbeitenden aktiv als gewünschter Benefit nachgefragt. Dem wollten wir unbedingt nachkommen, denn nur so ist ein nachhaltiges und sozial gerechtes wirtschaftliches Wachstum, wie wir es bei Hellmann anstreben, möglich.“

Individuell und flexibel

Um jederzeit die passende Lösung für die komplexen Logistikanforde-



Nach der Arbeit auspowern beim Workout after Work – und anschließend frisch in den Feierabend starten

rungen der Hellmann-Kundinnen und -Kunden bieten zu können, braucht es kreative Köpfe aus diversen Berufsfeldern – darunter zum Beispiel LKW-Fahrerinnen und -Fahrer, Mitarbeitende im Lager, im kaufmännischen Bereich oder in der IT. Und die wiederum brauchen regelmäßig Ausgleich zu ihrem herausfordernden Joballtag. Als betrieblicher Gesundheitsmanager ist Adam Pietzka bei Hellmann Worldwide Logistics für die Gesundheit seiner Kolleginnen und Kollegen in ganz Deutschland zuständig und analysiert, plant und setzt betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen wie Firmenfitness mit Hansefit um.

„Hansefit ist: flexibel, vielfältig und abwechslungsreich.“

Vorteile, die überzeugen

Ausschlaggebend bei der Entscheidung für Hansefit war für Adam Pietzka insbesondere, dass Hansefit eine breite Palette an Offline- und Online-Angeboten zugänglich macht, welche die vielfältige Beschäftigungsstruktur von Hellmann perfekt widerspiegelt. Deutschlandweit stehen an allen Standorten zahlreiche Sport- und Gesundheits-



Adam Pietzka

Talent and Organizational
Specialist Occupational Health bei
Hellmann Worldwide Logistics

einrichtungen zur Verfügung, die für Abwechslung und Flexibilität sorgen.

„Seit 2019 arbeiten wir nun schon erfolgreich mit Hansefit zusammen. Neben der Vielfalt schätze ich besonders, dass Hansefit stets ein offenes Ohr für unsere ganz individuellen Bedürfnisse hat. Gemeinsam entwickeln wir neue Ideen und setzen innovative Projekte um, die unser Angebot kontinuierlich bereichern, um möglichst viele Mitarbeitende zu erreichen.“

Eine Kooperation, bei der Innovation auf Leidenschaft trifft

Eines dieser wegweisenden Projekte ist eine Kooperation zwischen Hellmann, Hansefit und dem regionalen Betriebssportanbieter Körperfreunde, der Partner im Hansefit-Netzwerk ist. „Wir bieten den Mit-

arbeitenden der Firma Hellmann ein individuelles Sport- und Bewegungsangebot. Dazu zählen ein Workout after Work, das zweimal wöchentlich in unseren Räumlichkeiten nahe des Hellmann-Geländes stattfindet, außerdem Yoga-Sessions direkt vor Ort bei Hellmann“, erzählt Patrick Jochmann, Geschäftsführer der Körperfreunde Osnabrück. Und weil für eine gesunde Work-Life-Balance auch die Entspannung nicht zu kurz kommen darf, steht neben den körperlich eher anstrengenden Trainingsangeboten eine mobile Massage zur Regeneration auf dem Programm. „Damit haben wir für alle Mitarbeitenden an unserem Hauptsitz in Osnabrück weitere Gelegenheiten geschaffen, die gut angenommen werden“, freut sich Adam Pietzka, der selbst gern gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen etwas für die eigene Gesundheit tut.

Fotos: Hellmann Worldwide Logistics

FIRMENFITNESS NEU GEDACHT
**BEWEGEN.
BELOHNEN.
BEGEISTERN.**



Für **maximale Teilnahmequoten**
in Ihrem Unternehmen!

Neuheit kennenlernen
und unverbindlichen
Beratungstermin sichern*: