

# WESTSTADT PRINT

Nr. 2 | April - Mai - Juni 2024

Stadtmagazin für West-Heidelberg



## Ende der Handschrift

Wir verlernen mit der Hand zu schreiben

## Ultramarinfabrik

Farbe für die Welt

## KI verändert die Welt

Chance oder Gefahr?

## Kunst und Fälschung

Aus dem Falschen das Richtige lernen

# Gehen und



# Schreiben?

## Wir werden zu Textwalkern

Wenn wir beim Gehen auf dem Handy herumtippen, verfällt unser Körper in eine Art Sicherheitsgang. Die Schritte werden kleiner und breiter. Das zeigt eine Untersuchung der Fachhochschule Campus Wien. Diese Geh-Weise senkt zwar das Sturzrisiko, führt aber zu einer höheren Belastung der Knie – so das Resümee der Forscher.

In ihrer Untersuchung beobachteten die Wissenschaftler 27 Studienteilnehmer, die vor einer großen Leinwand, mit Straßengeräuschen im Hintergrund, auf einem Laufband gehen sollten. Dabei mussten die Versuchspersonen einmal im Kopf und einmal am Handy Rechenaufgaben bearbeiten. Die verschiedenen Bewegungsmuster wurden aufgezeichnet und analysiert.

Das Ergebnis: Beim Handy-Tippen veränderte sich die Gangart. Wir bekommen X-Beine! Durch die kürzeren und breiteren Schritte beim „Textwalken“ sei die Außenseite des Kniegelenks besonders belastet, was zu einer leichten X-Stellung der Beine führen könne – erklären die Wissenschaftler.

Langfristig könnten dadurch sogar Meniskus und Knorpel geschädigt werden.

Dabei sind X-Beine noch die geringste Gefahr: Wer beim Gehen elektronische Geräte nutzt, hat ein erhöhtes Risiko, einen Unfall zu erleiden. Das zeigen Studiendaten der Allianz-Versicherung (2019). So steigt das Unfallrisiko beim Musikhören um mehr als das Vierfache, beim Texten um das Doppelte.

Dazu setzt der geneigte Kopf beim Smartphone-Nutzen das Nervensystem unter Dauerstress. So verschafft man sich den sogenannten „Handy-Nacken“ und wundert sich über „Schmerzen beim Lesen“.



**REHA MED HEIDELBERG**  
OFFIZIELLER GESUNDHEITSPARTNER

**Seit 1994**

**30 Jahre ambulante Reha in Heidelberg**

**Prävention - Rehabilitation - Nachsorge**

Ein starker Partner in der Region und ein starkes Team von Fachärzten, Physio- & Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Sozialberatern, Ernährungsberatern u.v.m. unterstützt Sie beim

**GESUND WERDEN**  
&  
**GESUND BLEIBEN**



scannen und auf der Website von Rehamed Heidelberg stöbern



FOCUS TOP 2024 ORTHOPÄDIE



**Zentrum für interdisziplinäres Coaching**



**Coaching und Führung - zum Wachstum inspirieren!**

**Aus- und Weiterbildungen**  
zertifiziert, gefördert  
und auf Wunsch maßgeschneidert



„Mein Element ist es, Menschen zu unterstützen, ihre Potenziale zu erkennen und zielorientiert zu entfalten, Kräfte freizusetzen und ihr individuelles Element neu zu entdecken.“

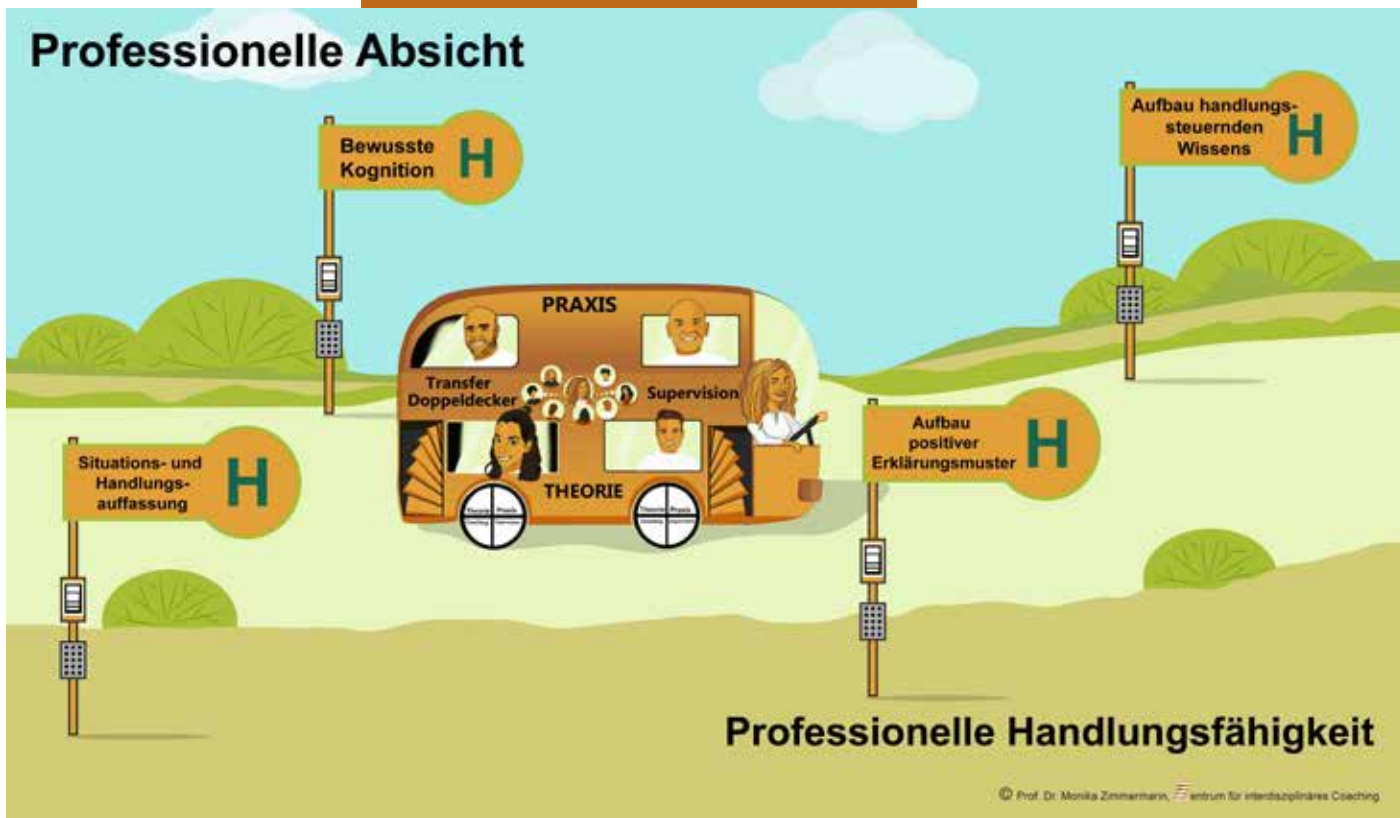


scannen und auf der Website des Zentrums stöbern

Prof. Dr. Monika Zimmermann  
(Professorin an der Internationalen Berufsakademie)

[www.coaching-zentrum-zimmermann.de](http://www.coaching-zentrum-zimmermann.de)





## Coaching-Mindset als Schlüssel für unternehmerisches Wachstum in KMU: best practice case Rehamed Heidelberg

*Das Beispiel Rehamed Heidelberg zeigt: Kleine und mittelständische Unternehmen, die ihre Werte (sich er-)klären, ihre Ressourcen komplementär effizient nutzen und Coaching-Mindset in ihre Führungspraxis integrieren, können sich besser aufstellen und fit machen für ihre unternehmerische Zukunft. Diese Faktoren bilden gemeinsam eine starke Basis für nachhaltiges Wachstum. Nicht von ungefähr war Rehamed auch bereits zwei Mal beim Wettbewerb „Großer Preis des Mittelstandes“ der Oskar-Patzelt-Stiftung nominiert.*

Wenn Sie sich nun fragen, wie Sie Ihr Unternehmen auf die nächste Entwicklungsstufe heben können, sprechen Sie uns gerne an. Das Zentrum für interdisziplinäres Coaching agiert als innovativer Bildungsträger in diesem Feld und bietet Aus- und Weiterbildungen sowie Coaching-Dienstleistungen auch maßgeschneidert an. Wir vermitteln praktisches Wissen und unterstützen Sie dabei, kraftvoll und erfolgsorientiert Ihre Unternehmensentwicklung zu gestalten.

**Wie können Unternehmer\*innen und Führungskräfte sich selbst und ihr Team so weiterentwickeln, dass sie die Mitarbeiter\*innen zu Mitgestalter\*innen des Unternehmenserfolgs machen und nicht nur jede\*r einzelne dabei wächst, sondern das gesamte Unternehmen profitiert? Das Geheimnis liegt im richtigen Mindset.**

Karlos Yacoub und sein Team befinden sich auf einer besonderen Lernreise: eine Coaching-Weiterbildung, einem mächtigen Schlüssel, um als KMU nachhaltiges Wachstum und eine gesunde Unternehmenskultur zu entwickeln und zu fördern. Denn die Haltung, die als Coach gefestigt wird, stärkt nicht nur die eigenen Fähigkeiten für eine bestmögliche Kommunikation und Organisation über alle Ebenen hinweg, sondern ermöglicht auch die individuell passende Entwicklung aller Mitarbeiter\*innen.

Das Rehamed Heidelberg ist ein besonderes Familienunternehmen mit einer spannenden, dieses Jahr bereits 30-jährigen



*„Wenn wir Stärken erkennen und so einsetzen, dass sich das Unternehmen maximal weiterentwickeln kann und wenn Kritik erlaubt und erwünscht ist, kann dadurch Wachstum entstehen. Die Coaching-Ausbildung hilft uns elementar, weil wir die Angst verlieren, Dinge anzusprechen, die vielleicht unangenehm sein könnten.“*

**Karlos Yacoub, Geschäftsführer Rehamed Heidelberg  
Superkraft: Anker & Visionär**



Unternehmensgeschichte. Die Pionierin Susanne Jung-Fromm entwickelte ihre damalige Krankengymnastikpraxis innovativ als erweiterte Rehabilitationspraxis weiter und brachte 1994 ein ganz neues Konzept in die Umsetzung: ein ambulantes Rehadzentrum mit wohnortnaher statt stationärer Behandlung. Bis heute der große Erfolgsfaktor des Unternehmens. Mit unterschiedlichsten Behandlungsarten, einem hohen medizinischen Standard, vielfältigen Fachqualifikationen und einer umfassenden Infrastruktur der Trainingsflächen ist das Konzept auch nach 30 Jahren aktueller denn je. Somit ist Rehamed Heidelberg auch weiter im Wachstum begriffen und setzt sich auf der Führungsebene intensiv mit der Frage auseinander, wie dieses Wachstum in den kommenden Jahren bestmöglich gestaltet werden kann.

Das Leitungsteam besteht neben dem Geschäftsführer Karlos Yacoub aus Monja Essert, Marcell Stein und bald Sebastian Fromm. Alle sind langjährig mit dem Unternehmen verbunden und bereits ein starkes Team. Gemeinsam wollen sie ein starkes Fundament für die künftige Unternehmensentwicklung und das geplante weitere Wachstum erschaffen. Aus diesem Grund hat sich das Team für eine berufsbegleitende Coaching-Ausbildung im Zentrum für interdisziplinäres Coaching entschieden.

Trotz und wegen der sehr verschiedenen Charaktere können sie nicht nur ihre persönliche Haltung stärken und ihre individuellen Fähigkeiten vertiefen, sondern gleichzeitig direkt an den konkreten Herausforderungen im täglichen Arbeitsalltag arbeiten und Lösungsstrategien umsetzen.

*„Ich bin der Meinung, Wachstum im Unternehmen stützt sich auf jeden einzelnen Mitarbeitenden. Demnach ergibt sich aus dem Wachstum einzelner Mitarbeitender auch das Unternehmenswachstum.“*

**Monja Essert, Abteilungsleiterin Verwaltung**  
**Superkraft: Emotionale Intelligenz**



## Werte und Ressourcen, Starten und Stoppen

Werte bilden die Grundlage für die gemeinsamen Überzeugungen, Verhaltensweisen und Ziele eines Teams. Im Entwick-

lungsprozess geht es zudem um die Unterschiede und Ergänzungen, um potenzielle Spannungsfelder und vor allem darum, was voneinander gelernt werden kann. Wer also weiß, welche Werte die Mitarbeitenden vertreten, kann sie kraftvoll für eine gute Kommunikationskultur nutzen. Denn die Werte entscheiden, wie jede\*r einzelne handelt oder eben nicht handelt.

Ein wertebasiertes Management hilft zudem dabei, Stärken und Fähigkeiten gezielt dort einzusetzen, wo sie am meisten Impact erzeugen, in der Prozessgestaltung und in der zukunftsfähigen Organisationsentwicklung. „Führungskräfte müssen Übersetzungsarbeit leisten.“, sagt Coach und Ausbildungsleiterin Prof. Dr. Monika Zimmermann. Nur dann können Konflikte gelöst, effiziente Prozesse aufgesetzt und Lösungen gefunden werden.

*„Die Coaching-Ausbildung hilft mir wirklich dabei, besser zu kommunizieren. Gute Kommunikation verhindert Unzufriedenheit. Dadurch können wir mittel- oder langfristige Personal an uns binden und Fluktuation stoppen, so dass es allen gut geht und Spaß macht. So können wir als gefestigtes Unternehmen weiter voranschreiten und Rehamed auf dem Markt noch besser etablieren.“*

**Marcell Stein, Abteilungsleiter Therapie**  
**Superkraft: Loyalität**



*„Ich finde deine Streitbarkeit wunderbar, davon würde ich gerne lernen!“*

**Sebastian Fromm über Marcell Stein**

Die gemeinsame Ausbildung ergänzt das Rehamed-Team mit einem Team-Coaching, um konkrete neue Impulse für die zukunftsfähige Organisationsentwicklung von Rehamed Heidelberg zu erarbeiten. Als Vorbereitung und für einen effizienten Team-Workshop fanden zuvor Einzelgespräche mit Prof. Dr. Monika Zimmermann statt, in denen die individuellen Werte und Ressourcen herausgearbeitet wurden. Ergänzend hat jede\*r für sich „Starten/Fortführen/Stoppen“ - Stichworte notiert. Alle Ergebnisse wurden in kurzen „Steckbriefen“ zusammengefasst und dienen als Grundlage für den Team-Tag, an dem nun alles zielführend miteinander besprochen wird.

Die Diskussion über Gemeinsamkeiten und Unterschiede der persönlichen Werte und Stärken schafft eine neue Art des gegenseitigen Kennenlernens und ist eine wichtige Vertrauensbasis für die späteren Veränderungsimpulse aus dem Team. Dabei wird beispielsweise die Streitbarkeit als Kernwert erörtert und dass „guter Streit“ einen echten, interessierten und neugierigen Austausch verschiedener Meinungen bedeutet. Wer das weiß, fühlt sich nicht angegriffen, sondern kann sich auf Gegenargumente einlassen und diese konstruktiv diskutieren. Mitarbeitende, die darin nicht geübt sind, fühlen sich möglicherweise eingeschüchtert und trauen sich nicht, ihre Meinung zu sagen. Auch sie - wie man so schön sagt - „abzuholen“, ist auf Führungsebene eine der wichtigsten Aufgaben. Sonst kommen wichtige Argumente möglicherweise gar nicht ins Gespräch. Gerade in stressigen und emotionalen Situationen ist die Angst davor, falsch interpretiert zu werden, be-

sonders hoch. Die richtigen Worte zu finden, erfordert großes Vertrauen sowie eine mutige und offene Kommunikation auf allen Ebenen. Auch, weil jeder Wert zwei Seiten hat und in sein negatives Pendant fallen kann. Beispielsweise dann, wenn aus Verantwortungsgefühl, Disziplin oder Loyalität die Gefahr für einen Burnout steigt oder Offenheit und Neugierde für neue Aufgaben in einer übertriebenen Form dazu führen, sich nicht mehr auf die Kernaufgabe zu fokussieren.



*„Die Coaching Ausbildung ist für mich eine große Horizonterweiterung. Sie hat im Umgang mit mir selbst, aber auch vor allem im Umgang mit anderen eine Bereicherung geschaffen. Sie hat einen sehr positiven Umschwung gebracht im Verhältnis zu mir selbst, aber auch im Verhältnis zu anderen.“*

**Sebastian Fromm**  
Superkraft: Wachstum und Entwicklung

Gerade in typischen Bereichen der internen Kommunikation treten in vielen Unternehmen „Wachstumsschmerzen“ auf, so auch hier. Das Rehamed-Team setzt sich auf Basis seiner neu gewonnenen Erkenntnisse aus der Ausbildung und dem Bewusstsein ihrer individuellen Superkräfte, die sich aus der Werte- und Stärkenarbeit herauskristallisiert haben, im nächsten Schritt damit auseinander, womit das Team „starten“ und was es „stoppen“ will. Wo also neue Prozesse angestoßen werden

müssen und welche Strukturen oder Verhaltensmuster nicht mehr zielführend sind.

Dieser extrem offene Austausch über die Starten- und Stoppen-Wünsche zeigt dem Team Rehamed seine genauen Entwicklungspotenziale und Learnings auf: Es soll mehr persönlicher, abteilungsübergreifender und interdisziplinärer Austausch stattfinden, vor allem zwischen den beiden Abteilungen Therapie und Ärzte, mehr konstruktive Kritik aneinander und an der Sache geübt sowie Besprechungsstrukturen neu definiert werden. Weitere Ziele sind effizientere Entscheidungswege und ein klares Erwartungsmanagement mit mehr Verantwortungsübergabe. Und das Schönste nach dem Empfinden aller: Der Anfang ist gemacht! Mit ihrer gefestigten Haltung und dem dazugehörigen Coaching-Mindset startet eine neue Ära. Wachstum und Handlungsfähigkeit inklusive. ■

*„Gerade und besonders die Auseinandersetzung mit den Unterschieden von individuellen Perspektiven, Stärken, Superkräften und Werten birgt den konstruktiven Austausch, der für unternehmerisches Wachstum sorgt und eine innovative zukunftsfähige Entwicklung vorantreibt.“*



**Prof. Dr. Monika Zimmermann,**  
Coach und Ausbildungsleiterin  
Zentrum für interdisziplinäres  
Coaching




Autorinnen: Prof. Dr. Monika Zimmermann und Janine Wunder

rundum wohlfühlen



## RÖMER APOTHEKE

DR. CHRISTIAN SCHRECK

Römerstraße 58  
69115 Heidelberg   
Infoline: 0 62 21 / 2 85 34  
[www.roemer-apotheke-hd.de](http://www.roemer-apotheke-hd.de)

### Wir sind Ihr Ansprechpartner in allen Gesundheitsfragen

- Homöopathie und Naturheilverfahren
- Fach-Apotheke für Diabetes und Asthma
- Individuelle Rezepturen
- Arzneimittelrecherche
- Umweltanalysen
- Ausmessung von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Inhalationsgeräten und Milchpumpen
- Blutuntersuchungen
- Botendienst
- Kundenkarte mit Bonusprogramm
- Treuekarte
- ... und vieles mehr



zur Apotheken-App mit Apple

**E-Rezept?  
Bei uns  
einlösbar!**

Gerne können Sie Ihre Medikamente telefonisch oder online vorbestellen, wir bringen Ihnen diese dann kostenlos nach Hause!




zur Apotheken-App mit Android

Durchgehend geöffnet · Montag-Freitag 8:00–19:00 Uhr · Samstag 9:00–13:00 Uhr