

Mindful Start 3.0

Eat. Move. Breathe.

Psychische Gesundheit für unsere Young Professionals
AOK GesundMacher Award 2025

Psychische Stärke von Anfang an:

Resilienz fördern, Belastungen meistern, Chancen nutzen.

Junge Menschen stehen im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichem Erwartungsdruck, digitalen Reizen und beruflichem Einstieg. Frühzeitige Förderung psychischer Gesundheit hilft, Belastungen zu bewältigen und Resilienz aufzubauen.

- Stress, Unsicherheit und Überforderung nehmen bei Berufseinsteigenden messbar zu.
- Psychische Stabilität stärkt Selbstwert, Lernfähigkeit und soziale Integration.
- Offener Umgang mit dem Thema ermöglicht Prävention statt Stigmatisierung.

Mindful Start

Unser Ansatz seit 2023

Ausgehend von den Erkenntnissen zur Relevanz psychischer Gesundheit bei jungen Menschen haben wir 2023 den "**Mindful Start**" ins Leben gerufen.

Ziel war es, neue Auszubildende, duale Studenten und Praktikanten bereits am **2. Ausbildungstag** durch einen Gesundheitstag gezielt für Themen wie Wohlbefinden, Prävention und mentale Stärke zu sensibilisieren – und ihnen damit einen gesunden Start ins Berufsleben zu ermöglichen.

Dabei setzen wir auf eine ausgewogene Kombination aus:

- **Bewegung:** zur körperlichen Aktivierung und Förderung von Teamdynamik
- **Achtsamkeit & Entspannung:** zur Wahrnehmung eigener Grenzen und Stärkung der Resilienz

Durch interaktive Formate entsteht ein Raum, in dem Offenheit, Selbstreflexion und Verbindung gefördert werden – als Basis für einen gesunden und erfolgreichen Berufseinstieg.

Rückblick: Mindful Start 1.0 - 2023



Sarah Semmler
Personalreferentin
„Team Ausbildung“

„Der *Mindful Start 1.0* war eine tolle Idee, um unser Onboarding noch runder zu machen: Wir konnten unseren Young Professionals glaubhaft vermitteln, dass bei Fürst nicht nur Leistung zählt, sondern auch unser aller Wohlbefinden. Der Gesundheitstag war abwechslungsreich, hat Spaß gemacht und allen geholfen, als Team zusammen zu wachsen – ein super Start in die Ausbildung!“



Eine gesunde Mischung!

Gesundheitstag meets
Azubi-Kompetenzzentrum
am **04.09.2023**

READY?

Dann denkt bitte noch daran, folgende Dinge zum Aktionstag mitzubringen:

- Eine Sportmatte – alternativ ein großes Handtuch
- Getränk: Für ein Refill sorgen wir
- Dem Wetter entsprechende Kleidung

BITTE SCANNEN!

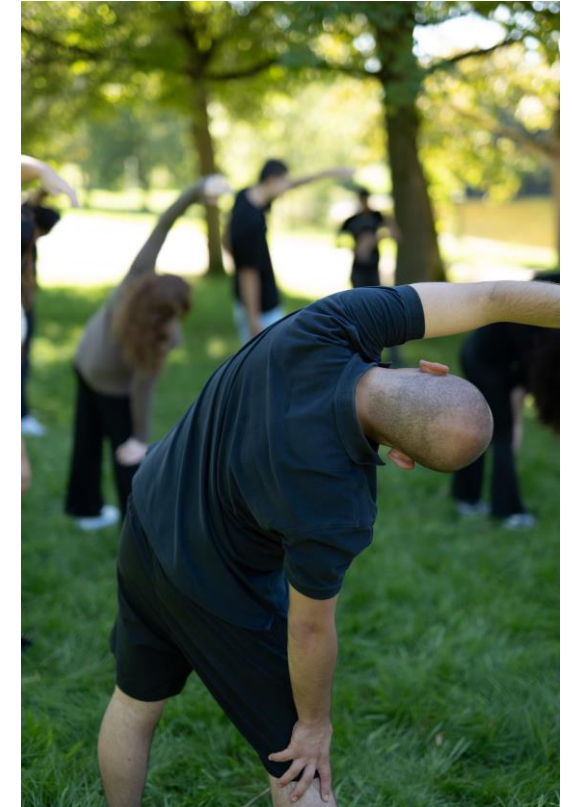


Und was bringst du zum Frühstück mit?

Agenda

- **A fresh start // 9:00 Uhr**
gemeinsames Frühstück bitte via QR-Code eintragen, was ihr mitbringt
- **Just imagine...**
Gedankenreise Achtsamkeit
- **Mental health walk**
Spaziergang zum Marienberg-park
- **No stress, please**
Mehr Achtsamkeit, weniger Stress
- **Life Kinetik**
Gehirnjogging und sonstige Aktivitäten
- **Namaste!**
Gemeinsame Yoga-Session
- **Dear, Future Me:**
Brief an mein zukünftiges Ich
- **Listen to your gut // bis ca. 17:00 Uhr**
Abschluss + Ausklang im Tucherhof

Rückblick: **Mindful Start 1.0 - 2023**



Rückblick: **Mindful Start 1.0 - 2023**



Rückblick: Mindful Start 2.0 - 2024



Jennifer Rose
Ausbildungsleiterin

“Nach dem tollen Feedback im ersten Jahr haben wir unser Konzept beibehalten und diesmal den Fokus auf unser World Café und mehr aktiven Sport gesetzt. Somit war der Gesundheitstag noch vielseitiger und interaktiver – ein Upgrade, das spürbar begeistert hat.“

Fürst
GRUPPE

READY?
Bitte folgende Dinge zum Aktionstag bringen:
Eine Sportmatte – alternativ ein großes Handtuch
Eine Wasserflasche: Für ein Refill sorgen wir

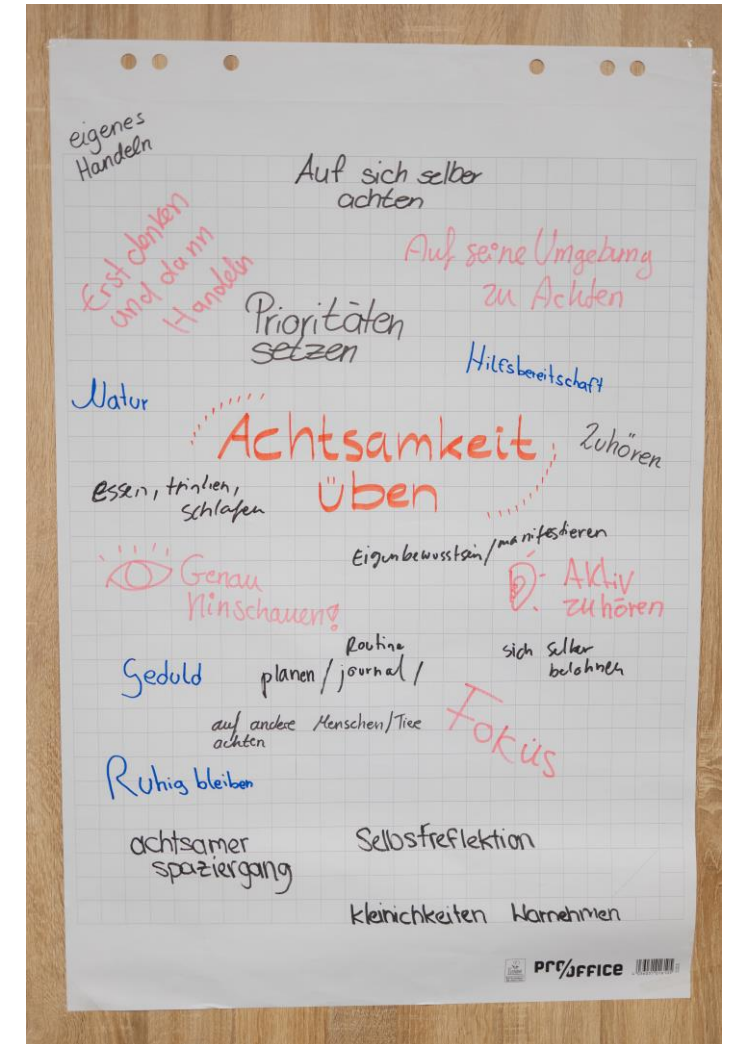
Mindful Start
Gesundheitstag **03.09.2024**: Mentale und Körperliche Gesundheit

A fresh start // 09:00 Uhr Start & Vorstellungsrunde
Explore together Gruppenphase World Café: Zu einem Gesunden-Ich
Just be with yourself Gedankenreise zu sich selbst
Mental health walk Achtsamkeits-Spaziergang / Silent Walk
Time to recharge Mittagspause
Get ready for some action & Warm up
Umziehen, zum Sportpark laufen & Aufwärmen
Let's play! // bis ca. 16:15 Uhr
SportparkNord: PadelTennis, Badminton, Tischtennis

Rückblick: Mindful Start 2.0 - 2024



Rückblick: Mindful Start 2.0 - 2024



Nachhaltige berufliche und persönliche Stärkung: **Unser Azubi-Kompetenzzentrum**

Nicht nur ein gelungener Einstieg in die Ausbildung durch unser Konzept ***mindful start*** ist uns wichtig, sondern eine **kontinuierliche und strukturierte Begleitung** auf dem gesamten Ausbildungsweg.

Ein zentraler Baustein dabei ist unser **Azubi-Kompetenzzentrum** (seit 2019), das mit zwei verbindlichen Veranstaltungen pro Jahr fachübergreifende Schlüsselkompetenzen stärkt und Raum für persönliche Entwicklung bietet.

Hier decken wir Themen ab wie Selbstmarketing, Telefontraining, generationenübergreifendes Arbeiten, Sozialprojekte, TikTok-Workshops u.v.m.

Nachhaltige berufliche und persönliche Stärkung: **Unser Azubi-Kompetenzzentrum**

Aktuell, relevant und praxisnah – das Programm im ersten Halbjahr 2025 zeigt, wie wir im Azubi-Kompetenzzentrum auf konkrete Bedarfe eingehen.

Unsere Ausbildungsleiterin beobachtete, dass viele Auszubildende mehr Handwerkszeug für den Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen im Berufsalltag benötigen.

Außerdem wollten wir wissen: Welche Kompetenzen schätzen unsere Nachwuchskräfte bereits an sich und wo sehen sie Entwicklungsbedarf? Wo können wir als Arbeitgeber gezielt unterstützen?

Aus diesen Ideen entstand unser Veranstaltungsformat vom März 2025:

- **Workshop zur Kompetenzanalyse und Reflexion**
- **Improtheater zur Stärkung von Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Resilienz und Konfliktfähigkeit**

Nachhaltige berufliche und persönliche Stärkung: **Unser Azubi-Kompetenzzentrum**

Warum Improtheater?

Studien zeigen: Improvisation fördert emotionale Flexibilität, Kommunikation und Selbstwahrnehmung – zentrale Faktoren für psychische Gesundheit und den souveränen Umgang mit Belastungssituationen im Berufsleben.

Das Team von „Impro macht Schule“ begleitete den Tag mit interaktiven Theaterübungen rund Konfliktfähigkeit und Resilienz:

Im Mittelpunkt standen **Selbstfürsorge, Kommunikation und Selbstwirksamkeit** – erlebbar durch kreative Methoden, Rollenspiele und Perspektivwechsel.

Themen wie Kritikfähigkeit, Konfliktlösung, Grenzsetzung und Resilienz wurden praxisnah erfahrbar. Übungen wie **„Stuhlzombie“** oder **„Wahrheitskreis“** machten Teamverhalten und Entscheidungsfreude unmittelbar erlebbar.

Das Vetoprinzip stellte sicher: Jede*r entscheidet selbst über die eigene Beteiligung – persönliche Grenzen blieben so gewahrt.

Nachhaltige berufliche und persönliche Stärkung: **Unser Azubi-Kompetenzzentrum**



Ronja Winkler
Auszubildende im
1. Lehrjahr

„Manchmal denken wir zu viel über Konflikte nach, statt sie einfach zu lösen. Dafür hat uns das Improtheater spielerisch viele Möglichkeiten gegeben.“



[Link zu unserem Video](#)

Nachhaltige berufliche und persönliche Stärkung: **Unser Azubi-Kompetenzzentrum**

[Link zu unserem Blogbeitrag](#)

Das Azubi Kompetenzzentrum 2025

Konflikte meistern, Resilienz stärken

Konflikte sind unangenehm, das ist klar. Aber sie gehören zum Leben dazu – beruflich wie privat. Und genau deshalb haben wir uns in unserem Azubi-Kompetenzzentrum intensiv mit dem Thema Konfliktfähigkeit und Resilienz auseinandergesetzt. Doch nicht mit trockener Theorie, sondern mit einer Methode, die jede Menge Spaß gemacht hat: [Impro-Theater!](#)



Kompetenzen entdecken – Potenziale entfalten

Aktuell, relevant und praxisnah

Feedback & Bedarfe

Bereits seit 2024 evaluieren wir jede Veranstaltung im Azubi-Kompetenzzentrum systematisch mithilfe einer anonymisierten Microsoft Forms-Umfrage. Dabei erfassen wir die Resonanz auf Inhalte, Durchführung sowie den persönlichen Mehrwert aus Sicht der Teilnehmenden.

Auch nach dem Improtheater wurde diese Befragung durchgeführt – mit durchweg positiver Rückmeldung.

Zudem erfragten wir weitere Themenwünsche und Unterstützungsbedarfe. **Heraus kamen folgende Wünsche:**

- Stressbewältigung & Selbstwert stärken
- Bewegung & Natur als Ausgleich erleben
- Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

Ausblick

Mindful Start 3.0 - 2025

Die Rückmeldungen und Themenwünsche unserer Young Professionals waren für uns eine Steilvorlage:
Wir haben die vielfältigen Wunschthemen aufgegriffen und daraus – wie wir finden - eine ausgewogene, sinnvolle Kombination entwickelt:

Eat. Move. Breathe



Inhalte unseres

Mindful Start 3.0 - 2025

SmilingFit: Der Vortrag "Du bist, was du isst" stellt die Verbindung zwischen Ernährung, körperlichem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit her. Die Azubis erfahren, wie Ernährung ihre Stimmung, Konzentration und Energie beeinflusst (Stichwort: Darm-Hirn-Achse).

Meal Prep: Direkt im Anschluss setzen die Teilnehmenden das Gelernte praktisch um: Gemeinsam werden einfache, alltagstaugliche Bürogerichte vorbereitet – und anschließend gemeinsam gegessen.

Yoga & Spaziergang: Am Nachmittag geht es um Achtsamkeit im Alltag. Unter Anleitung unserer OfficeFit-Leiterin und mit Unterstützung des Walderlebnis zentrums Tennenlohe üben die Teilnehmenden Atemtechniken und sanfte Yogaübungen im Freien.

Wald erleben: Die Waldführung sensibilisiert für Umwelt- und Klimaschutz. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden, wie der Wald persönlich helfen kann, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Außerdem werden wir erfahren, was jeder selbst zum Schutz des Waldes beitragen kann.

nachhaltige Einbettung von Gesundheitsthemen

Schwerpunkt Psyche

Nicht nur unser **Mindful Start** im Rahmen des Onboardings oder Veranstaltungen des **Azubi-Kompetenzzentrum** zahlen auf die Gesundheit unserer Young Professionals ein.

Ergänzt wird dieses Angebot durch weitere fest im Unternehmen verankerte und langfristig etablierte Maßnahmen, die allen Mitarbeitenden der Fürst Gruppe offenstehen.

Die Themen sind vielfältig, jedoch seit 2020 immer wieder mit dem Fokus auf Angebote zur **psychischen Gesundheit**.

- seit 2020 Kooperation mit [Blaufeu](#)
- 2022 „Woche der psychischen Gesundheit“
- seit 2023 zwei ausgebildete psychische Ersthelferinnen
- unsere Kollegin Susanne Szyperski als tägliche Ansprechpartnerin in unserem OfficeFit
- jährlich 2 Gesundheitsimpulse - letzter Impuls im Juli mit den Themen „zyklusgerechtes Leben und Arbeiten“ für Frauen und „Vorsorge ist Vorsprung“ für Männer

Fazit

Wir wären bereit für den Award!

Psychische Gesundheit ist bei Fürst kein neues Thema. Bereits seit 2019 verankern wir entsprechende Angebote systematisch im Unternehmen. Doch besonders junge Menschen sind seit der Corona-Pandemie verstärkt betroffen. Studien zeigen einen deutlichen Anstieg von Stress, Angstzuständen und Überforderung in dieser Altersgruppe (z. B. COPSY-Studie des UKE Hamburg).

Mit dem **"Mindful Start"** haben wir ein spezielles, zielgruppengerechtes Format entwickelt, das genau hier ansetzt: Es holt unsere Young Professionals ab, greift ihre Themen auf und entwickelt sich auf Basis ihrer Rückmeldungen stetig weiter.

Auch im Rahmen unseres **Azubi-Kompetenzzentrums** werden diese Inhalte kontinuierlich vertieft – wie ganz aktuell durch Veranstaltungen zu Kommunikation, Resilienz und Konfliktmanagement.

Flankiert wird der Mindful Start durch bewährte, unternehmensweite Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit. Sie geben Orientierung, schaffen Vertrauen und bieten echte Hilfestellung im Alltag.

Wir sind überzeugt:

Dieses praxisnahe und nachhaltig wirksame Gesamtkonzept ist ein starkes Zeichen für Gesundheitsförderung mit Substanz – und **verdient den AOK-Award 2025.**

Und das sind wir:

Wir drei sind der "junge Teil" unserer Personalabteilung, der sich mit viel Herzblut dafür einsetzt, dass unsere jungen Neueinsteiger mit einem professionellen und herzlichen Onboarding begrüßt werden und mit dem **Mindful Start** in eine gesunde Arbeitswelt eintreten.

v.l.n.r.

Jennifer Rose

Teamleiterin Personal und Ausbildung

Jennifer Rauch

Teamleiterin Recruiting

Sarah Semmler

Personalreferentin

