



HTWK Hochschul- Gesundheitsmanagement

*„Es ist der Geist,
der sich den
Körper baut.“*

Friedrich Schiller



Inhalt

Gesund bleiben an der HTWK Leipzig	4
Die TK — von Anfang an dabei	6
Eine gesunde Entwicklung	8
Der Weg in die Zukunft	10
Struktur des Gesundheitsmanagements	20
Analysetools	24
Gesundheitsmanagement in der Lehre	28
Laufende Angebote	32
Workshops & Beratungen	35
Impressum	38

Gesund bleiben an der HTWK Leipzig gemeinsam geht's besser!

Gesundheit ist die Grundlage für alles – ob im Studium, im Hörsaal oder am Arbeitsplatz. Wer sich wohlfühlt, ist konzentrierter, motivierter und einfach zufriedener im Alltag. Deshalb setzen wir uns an der HTWK Leipzig aktiv für die Gesundheit aller Hochschulangehörigen ein.

Denn: Psychische oder körperliche Erkrankungen führen nicht nur zu Ausfällen und Belastungen, sondern verursachen auch erhebliche Kosten, für die Betroffenen, die Hochschule und die Gesellschaft. Die logische Konsequenz: Gesundheitsförderung braucht klare Strukturen und verlässliche Unterstützung.

Im **Gesundheitsmanagement** unterscheiden wir zwischen gesetzlich vorgeschriebenen Aufgaben, wie dem Arbeitsschutz oder dem betrieblichen Eingliederungsmanagement, und freiwilligen Angeboten, zum Beispiel Sportkurse, Gesundheitstage oder Beratungsangebote.

Beides gehört zusammen! Deshalb vernetzen wir diese Bereiche in gemeinsamen Lenkungs- und Steuerungsgruppen, um möglichst viele Menschen zu erreichen und das Gesundheitsmanagement gezielt weiterzuentwickeln.

Wo alles begann

Die Wurzeln unseres Gesundheitsmanagements liegen im **Hochschulsportzentrum (HOZ)**. Dort gibt es schon lange ein vielfältiges Bewegungs- und Veranstaltungsangebot. Dieses wird zusammen mit Studierenden, Mitarbeitenden und Lehrenden stetig weiterentwickelt!

2017 startete dann das Studentische Gesundheitsmanagement „UND DU SO?“, gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK).

2020 wurde das Angebot auf alle Hochschulangehörigen ausgeweitet. Seitdem gibt es ein umfassendes **Hochschul-Gesundheitsmanagement (HGM)** mit Unterstützung der TK in Form von finanziellen Mitteln, Beratung und personellen Ressourcen.

Ein wichtiger Schritt war 2020 die Einrichtung einer halben Stelle von Seiten der Hochschule, um das Thema Gesundheit dauerhaft an der HTWK Leipzig zu verankern. Seitdem wächst das Angebot kontinuierlich, strukturiert und orientiert an den Bedürfnissen der Hochschulmitglieder.



Was uns leitet

Damit unsere Maßnahmen auch wirklich wirken, analysieren wir regelmäßig die gesundheitliche Situation der Hochschulangehörigen sowie die Rahmenbedingungen für gesundes Arbeiten und Studieren an der HTWK Leipzig. Beispiele für die verwendeten Analysetools finden Sie auf den Seiten 24 bis 27.

Gesundheitsförderung in der Lehre finden Sie auf den Seiten 28 bis 31. Events finden sich im Zeitstrahl.

Und was sieht man davon im Alltag?

Eine ganze Menge! Hier einige Beispiele für sichtbare Veränderungen an der HTWK Leipzig:

- Studio 25: ein Multifunktionsraum für bewegte Lehre, Workshops und Sportangebote im Trefftz-Bau
- Tischtennisplatten auf der Rückseite des Trefftz-Bau
- ein Laufband in der zweiten Etage der Hochschulbibliothek
- bequeme Sitzgelegenheiten im Foyer des Lipsius-Baus und im 2. Obergeschoss des Trefftz-Baus (initiiert und umgesetzt durch die Stabsstelle Diversity, Inklusion, Familiengerechte Hochschule)
- eine Fahrradreparaturstation vor der Bibliothek (in Kooperation mit dem StuRa)

Einen Überblick über alle laufenden Angebote des Gesundheitsmanagements finden Sie auf den Seiten 32 bis 37.

**In diesem Sinne:
Viel Spaß beim Entdecken
unserer Gesundheitsangebote –
und vor allem: Bleiben Sie gesund!**

Ihr Team vom Gesundheitsmanagement der HTWK Leipzig

Die TK – von Anfang an dabei

Ohne die Techniker Krankenkasse (TK) wäre vieles so nicht möglich gewesen...

Schon bevor unser Gesundheitsmanagement offiziell gestartet ist, war die TK an unserer Seite, mit viel Unterstützung und zahlreichen wertvollen Impulsen.

2017 haben wir dann gemeinsam einen umfangreichen Kooperationsvertrag abgeschlossen. Damit war der Weg frei: für konkrete Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, mehr Sichtbarkeit für das Thema und nicht zuletzt für wichtige personelle Unterstützung.

Ein echtes Highlight: Dank der TK konnten über mehrere Jahre hinweg auch personelle Ressourcen finanziert werden. Das hat uns enorm geholfen, um das Gesundheitsmanagement strukturell aufzubauen und dauerhaft zu verankern. Auch die Einbindung von Studierenden in die Projektumsetzung war ein wichtiger Baustein **Studentische Hilfskräfte (SHK/WHK)** konnten eingebunden und aktiv in die Arbeit einbezogen werden.

Warum dieses starke Engagement? Ein Grund ist sicher die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Ein anderer: das **Präventionsgesetz (PrävG)**, das 2015 in Kraft trat. Es verpflichtet Krankenkassen laut

§ 20a SGB V, die Gesundheitsförderung in sogenannten „Lebenswelten“, also z. B. an Hochschulen, aktiv zu unterstützen. Ziel ist es, gesundheitliche Belastungen zu verringern, Chancengleichheit zu fördern und das Gesundheitssystem langfristig zu entlasten.

Und das Beste: Die TK war und ist nicht nur finanziell eine große Hilfe, sondern auch ein verlässlicher Partner bei Planung, Umsetzung und Weiterentwicklung unserer Ideen.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Ansprechpersonen, die uns über die Jahre begleitet und unterstützt haben: **René Berger, Madlen Gelfert, Jens Firme und Anne Herberger!**



Die Techniker

„Der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen der TK und der Blick von außen ist für mich eine große Unterstützung.“



René Berger
Hochschulberater TK



Andy Schönbeck
Koordinator Gesundheitsmanagement 2017-2025

„Die Zusammenarbeit ist geprägt von kreativen Ideen, einer familiären Atmosphäre und einer starken Praxisorientierung.“

„Das Angebot des Gesundheitsmanagements und der TK sind für meinen persönlichen Ausgleich sehr wichtig.“



Paula
Teilnehmern beim Pausensport und diverser Gesundheitstage
Ingenieurin für Lehre und Forschung,
Fakultät Informatik und Medien

Eine gesunde Entwicklung zum Hochschul-Gesundheitsmanagement

Studentisches Gesundheitsmanagement – UND DU SO?

In der ersten Projektphase lag der Fokus darauf, eine tragfähige Struktur für das **Studentische Gesundheitsmanagement (SGM)** aufzubauen. Dazu gehörte unter anderem die Analyse des Unterstützungsbedarfs der Studierenden: Wo entstehen Belastungen? Was fehlt im Studienalltag? Und welche Angebote können konkret helfen?

Ein weiterer wichtiger Baustein war die Entwicklung und Etablierung der Marke **UND DU SO?**, die mit regelmäßigen Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit auf dem Campus sichtbar werden sollte, offen, niedrigschwellig und nah an den Studierenden.

Besonders gelungen ist auch die Integration gesundheitsbezogener Inhalte ins Studium generale. In der Lehrveranstaltung *Projekt- und*



Alexander Schwabe, Andy Schönbeck, Nadine Eckert, Peter Pausch (Team Studentisches Gesundheitsmanagement 2018-2019 v. l. n. r.)

Eventmanagement konnten Studierende nicht nur theoretisches Wissen erwerben, sondern auch eigene Sport- und Gesundheitsevents planen und praktisch umsetzen.

Weitere Beispiele für Gesundheitsmanagement in der Lehre finden Sie ab Seite 28.



Hochschul-Gesundheitsmanagement

Die zweite Projektphase stand ganz im Zeichen der **Weiterentwicklung** des bestehenden Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) hin zu einem umfassenden **Hochschul-Gesundheitsmanagement (HGM)**, das sich an alle Angehörigen der Hochschule richtet.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Durchführung von Analyseworkshops zur psychischen Gesundheit. Dabei wurden sowohl Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag als auch geeignete Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens identifiziert. Insgesamt nahmen 205 Mitarbeitende und Lehrende und 31 Studierende an den Workshops teil.

Ein bedeutender Meilenstein dieser Phase war die strukturelle Verankerung des Gesundheitsmanagements: In der zweiten Projektphase konnte eine **unbefristete halbe Stelle im Hochschulsportzentrum** geschaffen werden, ein wichtiger Schritt, um dem Thema Gesundheit dauerhaft institutionelle Sichtbarkeit und Wirksamkeit zu verleihen.

Vom Projekt zum festen Bestandteil

In der dritten Projektphase rückte die konkrete Umsetzung der Ergebnisse aus den bisherigen Analyseprozessen in den Mittelpunkt. Erkenntnisse aus den Workshops zur psychischen Gesundheit im **Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)** und dem **Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM)** wurden gezielt in neue Angebote überführt.

Dabei entstanden vielfältige Maßnahmen, unter anderem mit den Schwerpunkten:

- Teamevents
- digitale Gesundheitsangebote
- Onboarding
- Gesundheitstage

Ein besonderer Erfolg dieser Phase: Das Gesundheitsmanagement ist seit 2025 festes Mitglied im **Arbeits-schutzausschuss (ASA)**. Damit ist ein wichtiger Schritt in Richtung eines ganzheitlichen und institutionell verankerten Gesundheitsverständnisses an der HTWK Leipzig gelungen.

Der Weg in die Zukunft wie alles entstand

Highlights aus den Jahren 2017-2025

09/2017 – *Zukunftswerkstatt SGM*

- World-Café als Kick-Off des SGM an der HTWK Leipzig
- Inhalte: Schnittstellen bündeln, Partizipation fördern, bestehende Ressourcen nutzen



UND
DU
SO?

05/2018 – *Onlinebefragung UND DU SO?*

- Beteiligung: 1010 Studierende
- Inhalte: Belastungen im Studium, Campusgestaltung, Maßnahmenabfrage

01/2018 – *Suchst du Stress?*

- Inhalte: Campusrallye, Reflexion Stressverhalten

SAG
UNS
DEINE
MEINUNG

UND DU SO? Wie geht's dir eigentlich?
Hinter „UND DU SO?“ steht das Studentische
Gesundheitsmanagement (SGM) der HTWK Leipzig.
Welche Punkte sind den Studierenden der HTWK
Leipzig im Bereich Gesundheit wichtig und wo muss
die Hochschule aktiver werden? DANKE an alle
1010 Mitgestalterinnen und Mitgestalter!

Wünsche für den Campus



Mehr Sitzgelegenheiten im Innen- und Außenbereich



Mehr Bewegungsmöglichkeiten auf
dem Campus

Mehr Ruhe- und Pausenräume wünschen sich:



Im Studium



Jeder zweite Studierende (52%) bewertet die
Zeit zwischen Vorlesungsende und erster Prüfung
als nicht ausreichend lang!

26% kommen zeitlich gut bzw. sehr gut zurecht.

Gesamtzufriedenheit der HTWK-Studierenden



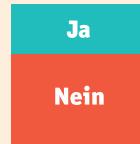
Stressbewältigung

Folgende Aktivitäten werden als hilfreich bzw. sehr
hilfreich gegen Stress empfunden:



Hochschulsport

Bist Du im Hochschulsport angemeldet?



Einblick / Ausblick

Folgende Themen wurden in den „offenen Fragen“
besonders häufig genannt:

- + hoher Praxisbezug - Stress + Auswirkungen
- + fam. Atmosphäre - Stundenplanineffizienz
- + moderne Gebäude - fehlende Rückzugsorte

Die komplette Auswertung inkl. Detailergebnisse und
daraus resultierenden Maßnahmen präsentieren wir
im kommenden Semester!

Danke für Eure Unterstützung!

Kontakt:

Andy Schönbeck • +49 341 3076-8959

andy.schönbeck@htwk-leipzig.de • www.htwk-leipzig.de/undduso



UND DU SO? präsentiert:

Alle Sinne an!

Der sinnlichste Ort auf dem HTWK-SOMMERFEST!

am 20. Juni 2018

Auf der Wiese hinter dem Medienzentrum.

Chinesische Teezeremonie
Barfußparcours
Tipizelt
Yoga

Förderer:

06/2018 — *Alle Sinne an* Hochschulsommerfest

- Inhalte: Chinesische Teezeremonie im Tipi, Barfußparcours, Yoga



10/2019 — *Einführungswoche*

- Inhalte: Kanutour und Vorstellung Gesundheitsmanagement für die Erstsemester

01-03/2020 – Interviews Dekaninnen und Dekane

- Inhalte: Reflexion Belastungen und Detailauswertung UND DU SO-Befragung, Maßnahmenableitung auf Fakultätsebene



03/2020 – Produktion UND DU SO? Sondersendungen

- Inhalte: Bewegungsangebote, Ausgleichsangebote in der COVID-19-Pandemie

12/2020 – UND DU SO? Imagefilme

- Inhalte: Ausgleichsstrategien und Studentisches Leben an der HTWK



v. l. n. r.: Hanna, Sophie, Manh, Simon





**10/2022 –
Multifunktionsraum
*Studio 25***

- Inhalte: Konzeption und Umsetzung eines Raums für bewegliche Lehre, Workshops und Bewegung



06/2023 — Analyseworkshops SGM

- Inhalte: Erhebung psychischer Belastungen und Entwicklung von Maßnahmenvorschlägen
→ weitere Infos ab S. 25
(Analysetools)



09/2023 — Start Onboardingtour mit FH Personal

- Inhalte: Kennenlernen der Hochschule in Form einer Campustour

06/2024 — Einführung Work Life Portal-App für Mitarbeitende

- Inhalte: mentale Gesundheit, Bewegung, Ernährung, gesunder Schlaf, Interaktionen in Form von Challenges, Quizzes und einem Eventkalender





**08/2024 –
Kanutour und
Teamreflexion Dezernat
Technik und Fakultät
Ingenieurwissen**

- Inhalte: Team-Building und Reflexion von Rollen

**10/2024 –
BIKE DAY**

- Inhalte:
VR-Bike, Bike-Coaching,
Bike-Fitting und Fahrrad-
selbsthilfewerkstatt
(bikelab FING)



**01/2025 –
Vortrag: Mental³**

- Inhalte: Fokussierung und die Kunst der gehirngerechten Unterbrechung

**12/2024 –
Beschluss:
überarbeitete
Geschäftsordnung
ASA-Sitzung**

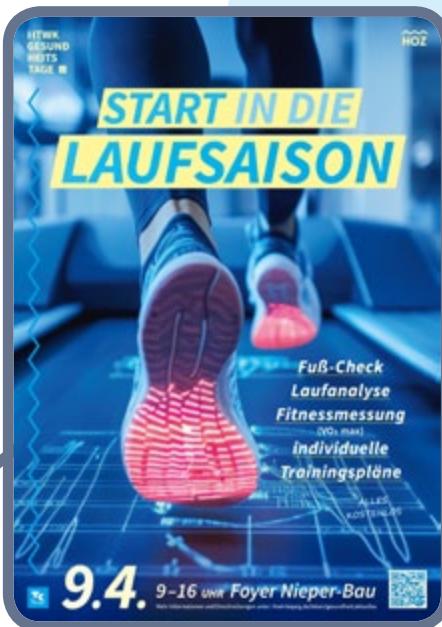
- Inhalt:
Gesundheitsmanagement als festes Mitglied ab 2025

04/2025 — AKTIONSTAG gesund studieren an der HTWK

- Inhalte:
Belastungserhebung,
Smoothie-Bike

04/2025 — Gesundheitstag zum Thema Laufen

- Inhalte: Fuß-Check,
Lungenfunktionstest,
Laufworkshops



06/2025 — Vortrag Darmgesundheit

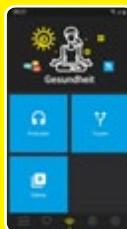
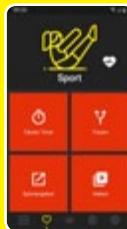
- Inhalte: Grundlagen
der Ernährung,
Meal Prepping

HTWK
GESUND
HEITS
TAGE ☺



Immer auf dem Laufenden mit der

HOZ-APP



Die HOZ-App bietet dir eine Vielzahl von Einblicken in die Bereiche **Sport**, **Bildung** und **Gesundheit**.

Erkunde den Campus oder die Stadt durch die bereitgestellten **Touren** oder starte dein nächstes Intervalltraining mithilfe des **Tabata-Timers**.

Verabrede dich, geh raus und treibe Sport mit unserer Hochschulsport-App!



Struktur des Gesundheitsmanagements an der HTWK Leipzig

Der Aufbau des Gesundheitsmanagements wurde zu Projektbeginn im Jahr 2017 gemeinsam mit der Kanzlerin Frau Prof. Rother entwickelt. Er basiert auf einer Aufgabenteilung zwischen strategischer Steuerung und operativer Umsetzung.

Das Gesundheitsmanagement gliedert sich in zwei zentrale Ebenen:

1. Lenkungsgruppe

Die übergeordnete Lenkungsgruppe trifft sich einmal jährlich und ist für die strategische Ausrichtung des Gesundheitsmanagements an der HTWK Leipzig verantwortlich. Ihre Aufgaben umfassen:

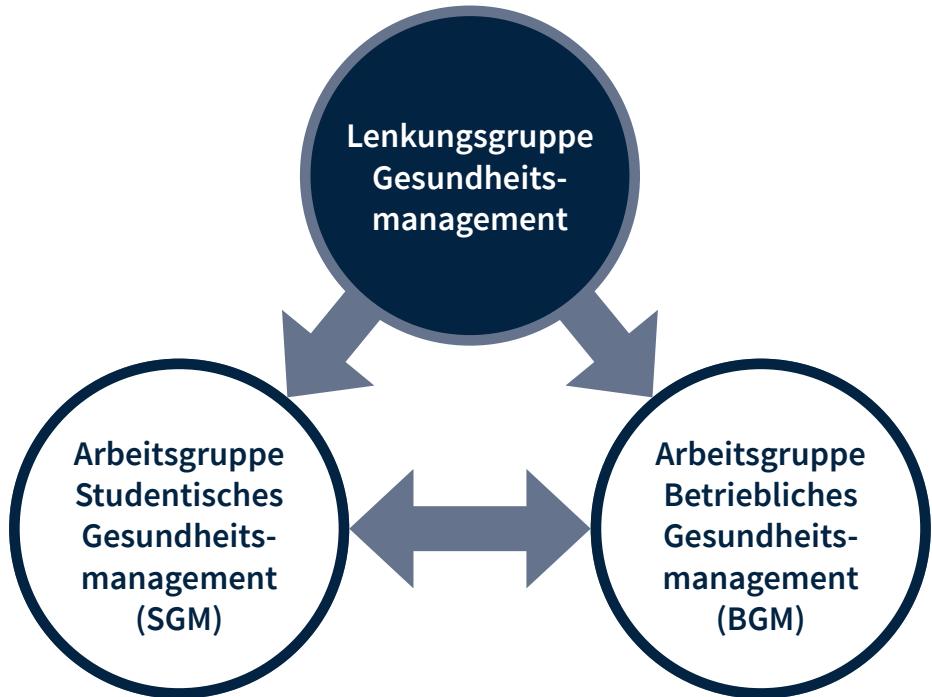
- Schnittstelle zwischen betrieblichen und studentischen Gesundheitsmanagement
- Budgetplanung
- Beschlussfassung über Vorschläge der

Arbeitsgruppen, insbesondere zu Themen, die die Hochschule als Ganzes oder ihre Managementprozesse betreffen

- Festlegung übergeordneter Ziele und Leitlinien für das Gesundheitsmanagement

Mitglieder Lenkungsgruppe:

- Kanzlerin
- Dezernat Personal (DP)
- Dezernat Studienangelegenheiten (DS)
- Techniker Krankenkasse (TK)
- Projektleitung HGM (Hochschul-Gesundheitsmanagement)
- Koordinator/Koordinatorin Gesundheitsmanagement



2. Arbeitsgruppen

Zwei Arbeitsgruppen, eine für das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und eine für das studentische Gesundheitsmanagement (SGM), treffen sich jeweils einmal pro Semester. Sie sind für die operative Planung und Umsetzung konkreter Maßnahmen zuständig und arbeiten eng mit der Lenkungsgruppe zusammen.

Schwerpunkte der Arbeitsgruppe BGM

Die Arbeitsgruppe BGM befasst sich mit der Förderung der Gesundheit aller Mitarbeitenden und Lehrenden der HTWK Leipzig. Ihre zentralen Aufgaben sind:

- Analyse der gesundheitlichen Situation der Beschäftigten
- Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen
- Zielgerichtete Ansprache verschiedener Beschäftigten-gruppen sowie Gewinnung weiterer Personen zur Stärkung der Partizipation
- Beratung bei Fragen zur Krankenversicherung
- Integration gesundheitsbezogener Aspekte in Onboarding-Prozesse und Maßnahmen zur Mitarbeitendenbindung

- Verknüpfung der Themen der ASA-Sitzungen (Ausschuss für Arbeitssicherheit) wie z.B. Gefährdungsbeurteilungen, Vorsorge-angeboten, Erste Hilfe, Ergonomie
- Förderung der internen Netzwerkarbeit in den Bereichen Sport und Gesundheit
- Berichterstattung zu aktuellen BEM-Themen (Betriebliches Eingliederungsmanagement)

Mitglieder Arbeitsgruppe BGM:

- Dezernat Personal (DP)
- Techniker Krankenkasse (TK)
- Hochschulsportzentrum (HOZ)
- Koordinator/Koordinatorin Gesundheitsmanagement
- Personalrat HTWK Leipzig
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Schwerbehindertenvertretung
- Stabsstelle Diversity, Inklusion und Familiengerechte Hochschule

Arbeitsschwerpunkte der Arbeitsgruppe SGM

Die Arbeitsgruppe SGM widmet sich der Förderung der Gesundheit von Studierenden der HTWK Leipzig. Zentrale Aufgaben sind:

- Analyse der gesundheitlichen Situation der Studierenden
- Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen für die Zielgruppe
- Ansprache und Einbindung verschiedener Studierendengruppen

sowie Gewinnung weiterer Personen zur Erhöhung der Partizipation

- Aufbau und Pflege interner sowie externer Netzwerke im Bereich studentischer Gesundheit
- Förderung von Sport- und Gesundheitsangeboten innerhalb der Hochschule speziell für Studierende
- Beratung zur Krankenversicherung

Mitglieder Arbeitsgruppe SGM:

- Hochschulsportzentrum (HOZ)
- Koordinator/Koordinatorin Gesundheitsmanagement
- Dezernat Studienangelegenheiten (DS)
- Studierendenrat HTWK Leipzig
- Techniker Krankenkasse (TK)
- Studentische Projektbegleitung (siehe rechts)
- Beauftragte für Studierende mit Beeinträchtigungen



Beispiele studentischer Projektbegleitungen:

WS 18/19

- Nadine Eckert (Studium Medienmanagement)
Aufgaben: Öffentlichkeitsarbeit, Eventmanagement, Aufbau Social Media
- Alexander Schwabe (Studium General Management)
Aufgaben: Studierendenbefragung und Analyse

WS 19/20

- Hanna Schubert (Studium Medienmanagement)
Aufgaben: Öffentlichkeitsarbeit, Eventmanagement, Konzeption Imagefilme
- Jonas Thie (Studium Architektur)
Aufgaben: Konzeptentwicklung Campusgestaltung

WS 19/20-WS 20/21

- Helen Ann Reichardt (Theaterpädagogin, Sozialarbeiterin)
Aufgaben: Evaluation, Netzwerk Fakultät FAS

SoSe 2021

- Uta Schubert (Studium Bibliotheks- und Informationswissenschaften)
Aufgaben: Öffentlichkeitsarbeit

WS 22/23

- Julia Sabsch (Studium Bibliotheks- und Informationswissenschaften)
Aufgaben: Öffentlichkeitsarbeit

SoSe 23-SoSe 25

- Maria Kapa (Studium Medienmanagement)
Aufgaben: Projektmanagement, Eventplanung, Öffentlichkeitsarbeit

Analysetools



A: Onlinebefragung *Und du so? – Gesundheit an der HTWK Leipzig im Fokus*

Im Jahr 2018 führte das Studentische Gesundheitsmanagement der HTWK Leipzig eine Befragung durch, um herauszufinden, welche gesundheitlichen Themen den Studierenden besonders wichtig sind und in welchen Bereichen die Hochschule aktiver werden sollte.

Ziel der Befragung

Ziel war es, sowohl die aktuelle Situation der Studierenden zu erfassen, als auch deren Interessen und Bedarfe im Hinblick auf gesundheitsfördernde Zusatzangebote neben dem Fachstudium zu identifizieren.

Inhalte des Fragebogens

Der Fragebogen konzentrierte sich auf zwei inhaltliche Schwerpunkte:

Aktuelle Studiensituation

- Rahmenbedingungen wie Prüfungsabläufe, Rückzugsorte und Informationskanäle
- Persönliche Herausforderungen, z. B. Strategien zur Stressbewältigung

Interesse an Zusatzangeboten

- Themen und Formate über das eigentliche Studium hinaus, etwa Workshops, Kurse oder Beratungsangebote

Durchführung und Unterstützung

Die Online-Befragung wurde mit Unterstützung des Qualitätsmanagements der HTWK Leipzig technisch umgesetzt und statistisch ausgewertet. Zudem wurde das Projekt durch den StuRa der HTWK Leipzig aktiv unterstützt.

Zur Steigerung der Teilnahmebereitschaft wurden zwei Gutscheine im Wert von jeweils 250 € für das Bike Department Ost verlost.

Teilnahme und Auswertung

Insgesamt nahmen 1010 Studierende an der Befragung teil.

- Eine Kurzauswertung ist im Zeitstrahl auf Seite 11 dargestellt.

- Darüber hinaus wurden fakultätspezifische Auswertungen erstellt.
- Diese Ergebnisse wurden im Nachgang mit den jeweiligen Fakultätsleitungen (Dekaninnen und Dekane) besprochen, um konkrete Maßnahmen auf Fakultätsebene abzuleiten.



B: Analyseworkshops

Gesundheit an der HTWK Leipzig im Fokus

Im Zeitraum von Juni bis Dezember 2022 organisierte das Gesundheitsmanagement Analyseworkshops mit Beschäftigten und Lehrenden aus dem Rektorat, den Stabsstellen, den Fakultäten, den zentralen Einrichtungen sowie den Dezernaten und Referaten. Von Juni 2023 bis Juni 2024 wurden Analyseworkshops für Studierende angeboten.

Ziel der Workshops

- psychische Belastungen im Arbeits- und Studienkontext analysieren
- Maßnahmen aus Sicht der Betroffenen ableiten

Inhalte der Workshops

Inhalte der Workshops waren vier Themenfelder:

- Arbeits- bzw. Studienaufgabe z. B. Handlungsspielraum, Mitbestimmung
- Arbeits- bzw. Studienorganisation z. B. mobile Arbeit, Stunden- und Prüfungsorganisation
- Soziale Beziehungen z. B. Führungsverhalten, Peer-Programme, Lehrstrategien
- Arbeitsumfeld z. B. räumliche Bedingungen, Rückzugsorte, Bewegungsangebote

Durchführung und Unterstützung

- Die Workshops der Mitarbeitenden wurden mit Unterstützung externer Moderatorinnen geplant, durchgeführt und ausgewertet. Die Workshops für Studierende wurden vom Gesundheitsmanagement moderiert.
- Die Techniker Krankenkasse unterstützte das Vorhaben finanziell und beratend.
- Zur Steigerung der Teilnahmebereitschaft fanden Präsentationen und Planungsgespräche in allen Bereichen statt.

Teilnahme und Auswertung

- Insgesamt nahmen 205 Mitarbeitende und Lehrende und 31 Studierende an 27 Workshops teil.
- Eine Gesamtauswertung wurde dem Rektorat zur weiteren Bearbeitung und zur Erstellung eines hochschulweiten Maßnahmenplans übergeben.
- Darüber hinaus wurden bereichs- und fakultätsspezifische Auswertungen erstellt und mit den jeweiligen Führungskräften besprochen.
- Die Umsetzung der Maßnahmenpläne wurde gemeinsam mit den Führungskräften und der Hochschulleitung abgestimmt.

C: Weitere Analysetools

Gesundheit an der HTWK Leipzig im Fokus

Kurzfragebögen / Umfragen

- 10/2017: Aktionstag – *Die Hochschule als Aquarium* mit HTWK-Infostand und Befragung im Foyer des Lipsius-Baus
- 06/2018 und 06/2019: Befragung auf dem Hochschulsommerfest
- 04/2025: Aktionstag *Gesund studieren an der HTWK* mit Infostand und Befragung im Foyer des Lipsius-Baus

Interviews

- 01–03/2020: Interviews mit Dekaninnen und Dekanen
- 06/2022: Interviews mit Studierenden auf dem Hochschulsommerfest



Quellen für psychische Belastung



Arbeits- bzw. Studienaufgabe

z. B. Handlungsspielraum,
Mitbestimmung

Arbeits- bzw. Studien- organisation

z. B. mobile Arbeit, Stunden-
und Prüfungsorganisation



Soziale Beziehungen

z. B. Führungsverhalten,
Peer-Programme



Arbeitsumfeld

z. B. räumliche Bedingungen,
Rückzugsorte, Bewegungsangebote

Gesundheitsmanagement in der Lehre



Im Rahmen des *Studium generale* haben Studierende der HTWK Leipzig die Möglichkeit, ECTS-Punkte in überfachlichen Lehrveranstaltungen zu erwerben. Dabei werden Kurse mit gesundheitsbezogenen Inhalten angeboten, die einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitsmanagement leisten.

Diese Angebote stärken Kompetenzen im Bereich Gesundheitsmanagement und Prävention – Fähigkeiten, die sowohl im Studium als auch im späteren Berufsleben von Bedeutung sind.

A: Projekt- und Eventmanagement in der Gesundheitsförderung



DURCHFÜHRUNG

- Zeitraum: 2015–2019
- Anbieter: Hochschulsportzentrum – Gesundheitsmanagement im *Studium generale*
- Struktur: Seminartermine, Planungstreffen, praktische Eventdurchführung

ERGEBNISSE UND ORGANISATION:

- *Suchst du Stress?* (vgl. S. 10)
- *Alle Sinne an* (vgl. S. 12)
- Teilnehmende: ca. 15 Studierende pro Semester
- Arbeitsaufwand: 2 ECTS-Punkte

ZIEL DER LEHRVERANSTALTUNG

- Vermittlung theoretischer Grundlagen und praktischer Kompetenzen im Projekt- und Eventmanagement
- Planung und Durchführung eines Hochschulevents zum Thema Gesundheit

SEMINARINHALTE

1. Eventkonzept

- Strategische Grundlage
- Leitidee & Zielsetzung
- Festlegung zentraler Eckpunkte
- Sicherung des roten Fadens für alle Beteiligten

3. Zieldefinition

- Qualitativ: Imageaufbau, Markenstärkung, Zufriedenheit der Teilnehmenden
- Quantitativ: Besucherzahlen, Umsatz, Reichweite

2. SWOT-Analyse

- Strengths: Stärken nutzen
- Weaknesses: Schwächen erkennen
- Opportunities: Chancen ausbauen
- Threats: Risiken minimieren

4. Zielgruppenanalyse

- Alter, Interessen, Bedürfnisse
- Erwartungen & Mediennutzung
- Anpassung von Inhalt, Stil & Kommunikation

B: Podcast-Werkstatt — *Podcast für Deine Gesundheit*



DURCHFÜHRUNG

- Zeitraum: 2020–2024
- Anbieter: Hochschulsportzentrum – Gesundheitsmanagement im *Studium generale*
- Struktur: Seminartermine, Konsultationen
- Ergebnisse: Podcasts zu den jeweiligen Themen, siehe *Highlights aus den Jahren 2017–2025*
- Teilnehmende: ca. 15 Studierende pro Semester
- Arbeitsaufwand: 2 ECTS-Punkte

SEMINARINHALTE

- Podcast-Geschichte
- historische Meilensteine
 - Aktuelle Trends
 - Erfolgskriterien für Reichweite und Hörerbindung

Audiokonzept

- Ideenfindung & inhaltliche Ausrichtung
- Aufbau, Dramaturgie und Formatgestaltung

Aufnahme & Postproduktion

- Technische Grundlagen: Mikrofone, DAW (Digital Audio Workstation)
- Bewusstes Hören und Sprechen
- Schnitt- und Nachbearbeitungstechniken

ZIEL DER LEHRVERANSTALTUNG

- Vermittlung theoretischer Grundlagen und praktischer Kompetenzen in der Podcast-Produktion
- Recherche und Textarbeit
- Erlernen der Grundlagen der Tontechnik
- Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

C: TK-Mentalstrategien



DURCHFÜHRUNG

- Seit: 2018
- Anbieter: Hochschulsportzentrum – Gesundheitsmanagement im Studium generale
- Struktur: Seminartermine
- Teilnehmende: ca. 12 Studierende pro Semester
- Arbeitsaufwand: 1 ECTS-Punkt

SEMINARINHALTE

- Stress im Studium – Ursachen und Herausforderungen
- Stress und seine Auswirkungen – körperlich & mental
- Stress entsteht im Kopf (ganztägiger Termin) – mentale Mechanismen verstehen
- Sich vor Stress schützen – präventive Ansätze
- Zeit- und Lernmanagement – effektive Methoden für Studium und Alltag
- Prüfungsangst bewältigen – Strategien zur mentalen Vorbereitung

ZIEL DER LEHRVERANSTALTUNG

- Entwicklung langfristiger Strategien im Umgang mit Stress
- Förderung eines gelungenen Selbstmanagements
- Kompetenzen im Umgang mit individuellen Stressfaktoren und zur Stärkung persönlicher Ressourcen

WIRKSAMKEIT

Die positiven Effekte des Workshops *TK-Mentalstrategien* wurden in einer Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen.
→ Damit ist es das erste evidenzbasierte Stresstraining für Studierende in Deutschland.

Laufende Angebote

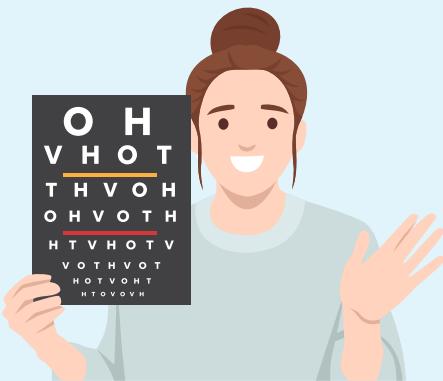


Für alle HTWK-Angehörigen



Bike-Day & Fahrradreparaturwerkstatt

- Zum Semesterstart im Sommer- und Wintersemester
- In Kooperation mit dem Bikelab der Fakultät Ingenieurwissenschaften



Stadtradeln im September

- Teilnahme im Team „HTWK Leipzig“
- Infos und Anmeldung: www.stadtradeln.de/home

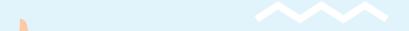


Gesundheitstage, Vorträge & Screenings

- Regelmäßige Aktionen und Angebote zu Gesundheitsthemen

Entspannung & Beweglichkeit

- Ziel: Steigerung von Entspannung, Beweglichkeit und Wohlbefinden
- Inhalte: Übungen aus Yoga, Pilates, Rückentraining sowie verschiedene Entspannungstechniken



Ballsport, Fitness, Turniere & Klettern

- Ziel: Spaß, Fitness und sportlicher Wettbewerb
- Inhalte: Volleyball, Fußball, Badminton, Tennis, Tischtennis, Floorball, Klettern, Fitness mit und ohne Geräte
- Infos: www.sport.htwk-leipzig.de



Für Mitarbeitende

Work Life Portal-App

- Alle Angebote kompakt in einer App (siehe Seite 16)
- Infos und Anmeldung: sport.htwk-leipzig.de



Sportangebote für Mitarbeitende

- Angebote wie Rückentraining, Yoga, Fußball, Badminton, Pausensport, funktionelles Krafttraining
- Infos: sport.htwk-leipzig.de



Teamstage & Erlebnispädagogik

- Organisation von Teamtagen
- Schnupperangebote in der Erlebnispädagogik – indoor und outdoor

Workshops & Beratungen

Für alle HTWK-Angehörigen

Zukunfts bild

Ziel: Entwicklung einer gemeinsamen Zukunftsvision

- Inhalte: Rückblick und Ausblick, Visionsarbeit, Analyse des IST-Standes, Erstellung einer Timeline
- Dauer: 60 Minuten bis Tagesworkshop



Teamentwicklung

- Ziel: Reflexion und Potenziale im Team fördern

• Inhalte: Konfliktlösung, Ressourcenaktivierung, Wertschätzung, Rollenklärung, Entwicklungsbereiche

- Dauer: 60 Minuten bis Tagesworkshop

Ernährung

- Ziel: Reflexion von Essgewohnheiten und Anregung zu gesünderen Verhaltensweisen
- Inhalte: Individuell abgestimmt
- Dauer: 60 Minuten bis Tagesworkshop



Gesundheitstage

- Ziel: Förderung der Gesundheitsprävention
- Inhalte: Screenings, Vorträge, Einzelberatungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Dauer: 15–30 Minuten pro Person
Theorie-Input und Workshops: 30–180 Minuten



Schnuppertag Erlebnispädagogik

- Ziel: Rollenverständnis und Teamzusammenhalt in der Natur stärken
- Inhalte: Orientierung und Bewegung in der Natur, Rollenreflexion, Zukunftsarbeit, Rituale
- Dauer: Halb- oder Ganztagestouren



Kanu-, Wander- & Radtouren

- Ziel: Teambuilding und gemeinsame Naturerlebnisse
- Inhalte: Geführte Halb- oder Ganztagestouren



Aktuelle Angebote jederzeit online finden unter:
www.htwk-leipzig.de/leben/gesundheit/aktuelles

Impressum

Herausgeber:

Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig
Hochschulsportzentrum (HOZ)

Postadresse:

Karl-Liebknecht-Straße 132
D-04277 Leipzig, Germany
Telefon: +49 (0)341 3026820
www.htwk-leipzig.de/leben/gesundheit

Ansprechpartner Hochschulsportzentrum:
Peter Pausch & Robert Schiffler
hochschulsport@htwk-leipzig.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Andy Schönbeck
Hochschul-Gesundheitsmanagement der HTWK

Kontaktadresse:

Arno-Nitzsche-Straße 29
D-04277 Leipzig, Germany

Satz und Layout:

www.michaelkewitsch.com

Bildnachweise:

Illustrationen: Lio Putra — vecteezy.com

Fotografien: Andy Schönbeck

Stand: 01/2026 V.03

Die Broschüre sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Mikroverfilmung, die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie die Wiedergabe und den Nachdruck.

*„Mut steht
am Anfang des
Handelns,
Glück am Ende.“*

Demokrit





www.htwk-leipzig.de/leben/gesundheit

