

## Wandern gegen Stress

### Walk'n'Coach hilft bei Burnout-Früherkennung und Prävention

Arbeitsverdichtung, Zeitmangel, Doppelbelastungen, ständige Erreichbarkeit zeigen unserer Gesellschaft, unserer körperlichen wie auch mentalen Gesundheit immer mehr Grenzen auf, die Folgen sind Zunahme von körperlichen und psychischen Erkrankungen, Fehlzeiten und Fehlerquoten in Unternehmen, sinkende Lebensfreude und -zufriedenheit. Das Steinbeis-Beratungszentrum Burnout- und Stressprävention hat sich zusammen mit Unternehmen und einem Expertenteam aus Wirtschaft, Coaching, Psychologie und Medizin einem neuen innovativen Projekt gewidmet: „Walk'n'Coach“.

„Walk'n'Coach“ ist für die Unternehmen Teil einer langfristig ausgelegten Gesundheitsoffensive und ein Bonusprogramm für ihre Mitarbeiter. Ganz nach dem Motto „Back to the roots“ werden während eines 4-tägigen-Coaching-Wanderseminars Inhalte zur Burnout-Früherkennung und Prävention vermittelt und für die Teilnehmer unmittelbar spür- und erfahrbar. Das Konzept berücksichtigt alle heute wissenschaftlich bekannten Ebenen zur Stressprävention.

„Das Erlernen von effektiven Alltagsstrategien gegen verschiedenste Stressoren ist in der Natur mit Bewegung optimal verbunden, denn hier wird unser parasympathisches System aktiviert, welches uns ermöglicht ganz neue Erfahrungen außerhalb des Büroalltags zu machen,“ sagt Vivien Brugger und Leiterin des Beratungszentrums.

Die Unternehmen profitieren in diesem Projekt aus der Kombination von teambildenden Maßnahmen einerseits und andererseits der Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit Handwerkszeugen, die direkt in den Alltag integriert werden können. So werden langfristig Mitarbeiterzufriedenheit und damit der Unternehmenswert gesteigert.



© fotolia.de/Vege



Vivien Brugger

Steinbeis-Beratungszentrum Burnout- und Stressprävention (Friedrichshafen)

vivien.brugger@stw.de | www.steinbeis.de/su/1625

## Fertigungsgerechte Projektierung von Gussteilen Praxisschulung im Gießereilabor der Hochschule Aalen

Im März veranstaltete das Steinbeis-Transferzentrum Gießerei Technologie Aalen – GTA im Gießereilabor der Hochschule Aalen zum ersten Mal die zweitägige Praxisschulung „Fertigungsgerechte Projektierung von Gussteilen aus Grau- und Sphäroguss“. Der Kurs richtete sich an Konstrukteure, Fertigungsplaner und Einkäufer, die im Maschinen- und Anlagenbau Komponenten aus Gusseisen konstruieren und beschaffen.



Prof. Dr.-Ing. Lothar Kallien, Leiter des Transferzentrums, brachte den Teilnehmern im Theorieteil zunächst die unterschiedlichen Eigenschaften von Gusseisen mit Lamellengraphit und Gusseisen mit Kugelgraphit und

deren Herstellung näher. Dr.-Ing. Alexander Baesgen diskutierte anschließend die einzelnen Fertigungsschritte bei der manuellen und maschinellen Formherstellung. Im Praxisteil stellten die Teilnehmer Gießformen aus bentonit- und kaltharzgebundenen Formsanden her und fertigten die dazugehörigen Kerne an. Im Anschluss wurden Gusseisen mit Kugelgraphit und Gusseisenlegierungen in unterschiedlichen Sättigungsgraden im laboreigenen 100 kg-Induktionsofen erschmolzen und abgegossen.

Der zweite Tag beleuchtete die wichtigsten Prinzipien der gießgerechten Bauteilkonstruktion. Im theoretischen Teil erläuterte Dominik Krieger, Geschäftsführer der Krieger Modellbau GmbH in Aalen, wie durch geschickte Bauteilkonstruktion bereits im Vorfeld der Gussteilherstellung erhebliche Einsparungen bei der Herstellung und bei der späteren Bearbeitung der Gussteile realisiert werden können. Im Praxisteil des Tages wurden die am Vortag abgegossenen Gussteile durch die Herstellung metallographischer Schliffbilder und die Durchführung von statischen Zugversuchen ausgewertet. In einer abschließenden Diskussion wurden Gussfehler wie Lunker und unerwünschte Härteverläufe an den Testgussteilen erörtert und gezielte Abstellmaßnahmen diskutiert. Nach der erfolgreichen Premiere sind weitere Termine geplant.



Prof. Dr.-Ing. Lothar Kallien

Steinbeis-Transferzentrum Gießerei Technologie Aalen – GTA (Aalen)

su0825@stw.de | www.steinbeis.de/su/825