

Hold on! Innehalten statt Ausbrennen in digitalen Zeiten

Ausgesprochen Digital, der Podcast für digitale Trends.

Intro

[00:00:12.540] - Steffen Wenzel

Fröhliche Weihnacht überall. Herzlich willkommen bei Ausgesprochen Digital. Das wird eine ganz besondere Folge heute, weil es ist die letzte für dieses Jahr, 2025. Und Sie hören es schon, es wird ein bisschen ruhiger, es wird ein bisschen entspannter. Hoffentlich können wir das durchhalten, denn wir wollen ein bisschen das Jahr nicht nur Revue passieren lassen, sondern dabei auch noch mal darauf schauen, wie wir bei diesem ganzen digitalen Stress, den wir auch haben, wie man da auch zur Ruhe kommen kann und wie man während des Arbeitens auch vorsorgen kann, dass man sich von diesem ganzen digitalen Stress nicht so anstecken lässt. So, und das ist schwer genug. Und ich freue mich sehr, dass wieder Stefanie an meiner Seite ist, mit der ich diesen Podcast moderiere.

[00:01:06.130] - Stefanie Liße

Hallo Stefanie. Hallo Steffen.

[00:01:07.800] - Steffen Wenzel

Wie geht es dir denn heute? Wie viel Puls hast du und wie war dein digitales Jahr?

[00:01:12.800] - Stefanie Liße

Na Steffen, Puls ist immer over the top bei mir. Deswegen ist Ruhe genau das, was ich eigentlich auch jetzt so Richtung Jahresende brauche, merke ich immer mehr. Und mein Jahr, 2025, war auch geprägt von ganz vielen Up and Downs. Ich glaube, das geht jedem so ein bisschen oft so. Was ich gelernt habe, und das versuche ich vor allen Dingen für 2026 besser zu machen, ist dieses Anhalten – und darum geht es ja heute auch – zu gucken, wie ich auch Pausen kriege von diesem ganzen digitalen digitalen Wahnsinn, der uns ja auch umgibt. Ich habe zum Beispiel dieses Jahr Urlaub gemacht, ganz bewusst gebucht, eine kleine Holzhütte im tiefsten Polen, ganz ohne Internet, und habe für mich dort entdeckt, dass diese Ruhe ohne Internet, ohne Social Media, ganz was viel Ruhe auch in meinen Kopf bringt. Von daher.

[00:02:02.630] - Steffen Wenzel

Interessant. Also Digital Detox.

[00:02:04.680] - Stefanie Liße

Ja, so kannst du das nennen.

[00:02:05.700] - Steffen Wenzel

Jetzt werde ich schon wieder lauter, sobald es zu Digital-Digital-Themen kommt. Ja, das nehme ich mir auch gerade vor, aber wie immer nimmt man sich die Dinge vor: Am Ende des Jahres mal schauen, was davon hängenbleiben wird. Was Sie noch erwartet neben dem Experten, den wir Ihnen gleich noch vorstellen werden, ist auch am Ende dieses Podcasts eine Klangreise. Das heißt, Sie können und das hoffen wir natürlich sehr, dass Sie auch durchhalten bis zum Ende – noch mit uns ein wenig entspannen. Und nehmen Sie sich vielleicht mal diese vier Minuten dann auch, nachdem Sie jetzt dann Input bekommen haben, mal zu schauen: Diese Pause gönne ich mir, bevor ich mich dann wieder dem nächsten Thema widme.

[00:02:50.540] - Stefanie Liße

Mensch, Steffen, es geht hier heute wirklich um Pausen, also so oft, wie das Wort jetzt schon gefallen ist. Aber ja, das ist, ich glaube, ganz, ganz wichtig. Und pausend während der Arbeit Zeit genauso wie in der Freizeit. Deswegen freue ich mich, dass Sebastian Tischer, ein geschätzter Kollege von mir, heute mit dabei ist. Er verantwortet bei uns den Gesundheitsbereich und Sebastian, schön, dass du da bist und ich hoffe, dir geht es gut.

[00:03:13.210] - Sebastian Tischer

Mir geht es super. Danke schön, dass ich da sein darf bei euch.

[00:03:16.120] - Stefanie Liße

Sebastian, wenn man an Telekom denkt, würde man wahrscheinlich sich durchaus die Frage stellen können: Warum gibt es denn bei der MMS einen Bereich, der sich Gesundheitslösungen kümmert?

[00:03:26.820] - Sebastian Tischer

Ja, wir als MMS begleiten diverse Unternehmen im Gesundheitswesen mittlerweile schon seit über 25 Jahren, darunter die Barmer, eine SBK, AOK, etc. Und es ist ein unglaublich spannendes Feld. Es ist ein unglaublich wichtiges Feld. Es hat einen hohen Digitalisierungstau und das spannende am Gesundheitssystem: Wir sind alle Teil des Gesundheitssystems, als Versicherter, als Patienten. Und mal Hand aufs Herz: Wann haben wir denn Kontakt mit Ärzten und Ärztinnen? Immer, wenn es uns nicht gut geht. Und am Ende des Tages treten wir dafür an, so ein bisschen der IT-Übersetzer im Gesundheitssystem zu sein. Das heißt, wir kennen die Sprache der IT, wir kennen technologische Sprache, wir kennen neue digitale Anwendungen et cetera. Und wir wollen so ein bisschen dieser Übersetzer sein, der diese Brücke schlägt. Wie können wir mit digitalen Lösungen im Gesundheitssystem auch diesen Digitalisierungstau so ein bisschen auflösen?

[00:04:21.820] - Steffen Wenzel

Du hast jetzt zweimal Gesundheitstau gesagt. Was ist das denn? Das ist mir überhaupt nicht

bekannt.

[00:04:26.240] - Sebastian Tischer

Digitalisierungstau im Gesundheitswesen. Das heißt ...

[00:04:28.980] - Steffen Wenzel

Ach, Gesundheitsstau.

[00:04:31.440] - Sebastian Tischer

Aber auch den gibt es. Aber auch das muss man sagen. Wenn man so ein bisschen auf die Studien aktuell schaut ...

[00:04:36.430] - Steffen Wenzel

Prophetisch.

[00:04:36.760] - Sebastian Tischer

Die Studienlage ist absolut eindeutig. Also was die letzten Jahre oder auch die letzten zehn Jahre passiert ist an Depressionserkrankungen, an Burnout Erkrankungen et cetera, das ist unglaublich und das geht leider in eine ganz, ganz schlechte, traurige Richtung. Es gibt diverse Studien, wenn man halt mal draufschaut: Burnout-Fälle sind zum Beispiel um 20% gestiegen im letzten Jahr. Oder wenn ich auch so gucke, dass 68% der Befragten sich weniger Stress wünschen in ihrem Alltag, in ihrem Berufsleben, dann ist das Thema wichtiger denn je. Zu deiner eigentlichen Frage Digitalisierungstau im Gesundheitswesen, ist halt heute noch so, dass ganz, ganz viel per Fax passiert und wir haben trotzdem viele tolle Anwendungen. Wir haben seit diesem Jahr jetzt offiziell auch Pflichten für die Ärzte beziehungsweise auch ausgerollt die EPA, die elektronische Patientenakte. Trotz allem passiert damit noch viel zu wenig. Also dieses Gefühl, ich habe alle meine Gesundheitsdaten an einem Ort und alle Ärztinnen und Ärzte können damit übergreifend arbeiten. Das ist noch nicht gegeben. Und diese Reise müssen wir halt noch antreten. Dann gibt es diverse Länder, gerade wenn man so Richtung der nördlichen Länder schaut, da ist man einfach schon viel weiter, als wir das in Deutschland sind.

[00:05:46.720] - Sebastian Tischer

Und wenn wir dann einen Teil dafür beitragen können, das zu lösen, dann ist es ein tolles Gefühl am Ende des Tages.

[00:05:53.940] - Steffen Wenzel

Aber das betrifft ja jetzt auf der einen Seite zum Beispiel den Digitalisierungsgrad im Gesundheitswesen, der dann auch hilft, Dinge zu vereinfachen. Aber das ist ja jetzt für mich als Patient erst mal gar nicht so wichtig, weil es geht ja mehr Administration oder welche Auswirkung hat das auch auf mich als Patient?

[00:06:13.420] - Sebastian Tischer

Na ja, nicht nur. Ich sage mal heute ist es ja noch so: Ich habe ein Symptom, ich habe eine Erkrankung und damit gehe ich zu einem Arzt oder meiner Ärztin, ich stelle mich vor und es wird eine Diagnose gestellt und es wird drüber gesprochen. Aber wir haben diverse digitale Tools heute schon als Partner beziehungsweise auch direkt, sage ich mal, in unserem Portfolio, die diese Brücke so ein bisschen schlagen können. Das heißt, was kann ich zu Hause machen? Muss ich jetzt zu einem Arzt gehen? Kann ich zu Hause einen Symptomcheck machen und habe so eine Art Triage, nennt sich das, herauszufinden, ist das mit der Hausapotheke lösbar? Muss ich jetzt zu einem Arzt gehen oder muss ich vielleicht sogar den Notruf wählen? Ich habe die Möglichkeit, Wechselwirkungen von Medikationen zu prüfen. Ich habe die Möglichkeit, mit so einem sogenannten Vitality Check mal so Grundkenndaten meiner Gesundheit zu Hause festzustellen. Also auf der Basis gibt es unzählig viele Tools, die natürlich erst mal wirksam sind für mich zu Hause, die aber gleichzeitig auch für den Arzt oder eine Ärztin wirksam sind und eine abgewogenere Gesundheitsentscheidung treffen zu können. Also damit schlagen wir die Brücke. Das ist so das eine Feld, in das wir reingehen.

[00:07:14.740] - Sebastian Tischer

Und das andere Feld ist natürlich gerade auch zwischen Ärzten und Krankenhäusern, Systeme zu bauen, die Krankenkassen mit einzubeziehen und quasi diesen Digitalisierungsstau zu lösen.

[00:07:24.600] - Stefanie Liße

Jetzt hast du gerade „Vitality Check, glaube ich, gesagt. Das sagt mir jetzt noch nichts. Vielleicht kannst du das gleich noch mal ausführen, was das genau ist. Klingt auf jeden Fall spannend. Und auf der anderen Seite stellt sich mir gerade die Frage, ob es noch weitere, also was du sagen würdest, ob es noch weitere digitale Tools gibt, die vielleicht helfen können, so ein bisschen gesünder zu werden oder ich sage mal von der Priorisierung her, das für sich besser zu entscheiden.

[00:07:50.480] - Sebastian Tischer

Okay, ich fange erst mal an mit dem Vitality Check. Das ist ein absolut niedrigschwelliges Tool. Also es nutzt quasi die Frontalkamera deines iPhone oder deines Mobiltelefons, misst ungefähr 60 Sekunden dein Gesicht und analysiert diverse Hautveränderungen, Temperaturveränderungen, nutzt an der Seite des Auges so eine kleine Pulsmessung und kriegt Vitaldaten raus. Also Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität, Blutdruck, Stresslevel, Atemfrequenz et cetera. Und das ist ein sehr niedrigschwelliger Einstieg, mal herauszufinden: Wie geht es mir denn? Und du kannst Trends analysieren und das hast du ja auch mit wearables, mit einer Apple Watch, Smartwatch et cetera. Und ansonsten das Angebot am Markt ist unglaublich breit, mit digitalen Lösungen dafür zu sorgen, dass ich mal eine Pause mache. Das Spannende, und das ist jetzt meine persönliche Meinung, man muss

die Tools natürlich selber für sich nutzen und das liegt immer in meiner Handhabe. Das Angebot ist riesig. Das kann losgehen von, ich habe bei Teams, ich starte jetzt zum Beispiel jedes Meeting fünf Minuten später, um einfach mal kurz innezuhalten und auch mal kurz durchzuatmen. Das können Fokuszeiten sein in den Tools, aber am Ende des Tages obliegt es natürlich mir, zu sagen: Was davon nutze ich? Welche Pausen nehme ich mir wirklich aktiv?

[00:09:05.880] - Sebastian Tischer

Es ist halt einfach erst mal ein Angebot. Und genau, diese Tools bieten wir natürlich mit an und beraten auch.

[00:09:11.960] - Steffen Wenzel

Ist natürlich auch eine kleine Konfliktsituation. Auf der einen Seite wollen wir digitale Pausen, Digital Detox, und auf der anderen Seite benutzen wir wieder dann Apps und digitale Tools, um zu Pausen zu kommen, um unseren Gesundheitsstand zu überprüfen, mit der Apple Watch immer informiert zu sein, wie viele Schritte ich gegangen bin, wie meine Pulsfrequenz war, wie mein Schlaf war. Das heißt, wir sind die ganze Zeit wieder mit digitalen Geräten in Verbindung. Wie stehst du zu diesem Konflikt?

[00:09:45.340] - Sebastian Tischer

Ich bin ehrlich, ich sehe das gar nicht als einen großen Konflikt, weil wir sind alle mündliche Bürger und wir entscheiden über uns und wir haben die Aufgabe natürlich auch, unsere Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Das kann niemand für uns übernehmen. Und wir haben alle auf unseren Mobiltelefonen zig Apps, von sinnfreien Apps, die wir am Alltag irgendwie gerne nutzen, um irgendwie so ein bisschen mal belustigt zu werden, wie Instagram oder TikTok. Aber ich installiere mir die App ja selbstständig. Also ich entscheide: Möchte ich die jetzt nutzen oder nicht? Wie lange nutze ich die. Und wenn ich jetzt gerade so mal schaue, das haben mittlerweile, glaube ich, alle Betriebssysteme, sich Fokuszeiten einzurichten, sich Zeiträume am Tag zu blocken und aktiv zu sagen: „Ich lasse das Telefon jetzt mal zur Seite. Und auch der Vitality Check. Keiner sagt, dass ich den am Tag fünf Mal mache und keiner sagt, dass ich jetzt benachrichtigt werden muss, um noch mal auf meine Apple Watch zu gucken. Und keiner sagt: „Sebastian, du musst jetzt unbedingt auf deiner Couch, während du den Film guckst, noch auf dem Handy herumgucken. Das entscheidet niemand, außer ich. Das heißt, ich sehe das persönlich als ein großes Angebot am Markt und es ist auch eine gewisse Aufgabe für mich, aber natürlich auch für uns als Firma, dort Menschen durchzuleiten und vielleicht auch Empfehlungen zu geben, was ein sinnvoller Ansatz wäre und was nicht. Aber am Ende des Tages Vielleicht muss man das selber für sich entscheiden und sich auch genau solche Pausen und die Ruheräume selber nehmen.

[00:11:04.170] - Stefanie Liße

Sebastian, was du gerade angesprochen hast, jetzt habe ich mich aber ertappt gefühlt. Ich schaue mittlerweile tatsächlich Filme und habe ganz bewusst das Handy nicht mehr in Griffweite und teilweise auch auf Flugmodus. Auch das habe ich schon gemerkt, dass das irgendwie dazu führt, dass man bewusster auch einen Film schaut. Und ich bin auch bei dir mit – man sagt ja immer so schön: Jeder ist seines Glückes selber Schmied. Ich bin immer ganz schlecht in Sprichwörtern..., Schmied. Na ja. Auf der anderen Seite sind wir aber auch Angestellte und die Fürsorge eines Arbeitgebers, dass seine Mitarbeitenden ebenfalls gesund bei der Arbeit bleiben, ist ja auch nicht von der Hand zu weisen. In dem Zuge wäre, glaube ich, auch spannend, noch mal herauszufinden, deine Sichtweise, wie du das einschätzt, wie sich vielleicht auch das betriebliche Gesundheitsmanagement in den letzten Jahren verändert hat? Bei uns oder auch bei unseren Kunden, je nachdem, was du sagen kannst.

[00:11:53.390] - Sebastian Tischer

Gerne. Genau, gerne. Auch da gibt es diverse Studien. Die TU Dresden beispielsweise hat vor einigen Jahren herausgefunden und analysiert, dass gerade Kurzpausen im Alltag unglaublich relevant sind, um das psychische und auch physische Wohlbefinden hochzuhalten und zu erhöhen. Und wenn ich so auf die letzten Jahre schaue, dann sind wir seit Corona in ein hybrides Arbeiten gegangen. Das heißt, die Meeting-Flut ist mehr geworden. Und wenn ich so ein bisschen in die MMS reinschaue, aber auch in den Gespräch mit unseren Kunden, passiert eine gewisse Aufklärung. Das heißt, die Akzeptanz von Meeting startet beispielsweise nicht immer Punkt an Punkt, sondern Meeting startet fünf Minuten später. Das ist so ein Punkt, den man auch als Arbeitgeber sehr, sehr wohlwollend entgegengehen kann und sagen kann: „Das ist jetzt eine Standard-Einstellung in beispielsweise Teams. Für alle: nutzt das bitte.“, also dieser Aufklärungsfaktor. Das andere sind vielleicht auch so Akzeptanzkriterien im Sinne von: „Habe ich ein Meeting, wo ich mitrede, aber wo ich vielleicht gerade nicht mit Kamera drin sein kann und nutze ich die Phase einfach mal und ich gehe währenddessen draußen eine Runde den Block? Es heißt ja nicht, dass ich jetzt irgendwie ein schlechterer Mitarbeiter wäre, bloß weil ich gerade die Kamera nicht an habe oder damit nicht zuhöre.“

[00:13:06.660] - Sebastian Tischer

Und auch diese Akzeptanz zu schaffen, ist aus meiner Sicht oder aus unserer Sicht auch Teil von einer großen BGM-Strategie. Dazu kommt natürlich noch eine ganze Menge, was Richtung betriebliches Gesundheitsmanagement mit dazukommt. Da wären wir wieder bei dem Punkt, digitale Tools zur Verfügung zu stellen. Das können Aufklärungsvideos, Aufklärungskurse sein. Das können Angebote sein wie Yoga, das können Aufklärungssachen sein wie eine Klangreise. Das können

Angebote sein, die auch psychosoziale Dienste in dem Moment so eine Brücke schlagen. Also bei uns ist es beispielsweise das Fürstenberg Institut, was den Mitarbeitenden Möglichkeiten schafft, mit ausgebildeten Therapeuten und systemischen Coaches zu reden, um einfach vielleicht auch Sachen, die wir im Alltag mal festgestellt haben, einfach mal zu diskutieren. Und da ist aus meiner Sicht der Trend im betrieblichen Gesundheitsmanagement schon sehr, sehr gut fortgeschritten, da auch Instrumente an die Hand zu geben die mir als Mitarbeiter helfen.

[00:14:02.360] - Steffen Wenzel

Autos haben ja so eine Software, die sagt, mittlerweile, wenn man zwei Stunden gefahren ist, dass man mal eine Pause einlegen sollte. Könntest du dir so was auch vorstellen in Unternehmen, dass man sieht, dann bräuchte man natürlich wieder ein Tracking und da kommen wir ein bisschen auch an das Thema Datenschutz ran, dass man jetzt einfach sagen würde: „Sebastian, ich glaube, du hast jetzt lang genug auf den Bildschirm geschaut und hattest jetzt anhand deines Kalenders, kann ich schon sehen, wie viele Meetings du heute hattest. Geh doch bitte mal eine Runde um den Block und mach mal den Computer zehn Minuten aus.

[00:14:37.880] - Sebastian Tischer

Wie du sagst, ist es ein zweiseitiges Schwert. Das Thema Datenschutz muss man im Bereich Gesundheit ganz, ganz oben halten. Das sind unsere schützenswertesten Daten, unsere Gesundheitsdaten. Das heißt, da würde ich persönlich erst mal keine Abstriche machen, aber am Ende ist das auch eine Empfehlung. Also wenn wir ein Tool basierend auf dem, was es im Kalender sieht – und dafür sind die Tools ja mittlerweile alle freigeschaltet – sagt: „Ich erkenne an deinem Kalender heute, du hast 80% Meetings, Punkt an Punkt. Prüf bitte heute mal: Kannst du da und da eine Lücke einbauen oder kannst du etwas verschieben? Oder „Ich habe das Meeting für dich, fünf Minuten später würde ich dir starten. Das sind aus meiner Sicht absolut sinnvolle Empfehlungen, die sich einfach integrieren lassen in den Alltag. Und auch da, obliegt es ja immer mir: Nutze ich das oder nutze ich das nicht? Kann ich das schieben oder nicht? Und ich glaube, den Impuls von von einem Tool zu setzen, mit dem ich tagtäglich arbeite, ist schon der richtige Weg, weil sonst komme ich wieder dahin, dass ich zig Apps auf meinem Handy habe und krieg zig Push-Benachrichtigungen und verliere irgendwann die Übersicht.

[00:15:43.200] - Steffen Wenzel

Vielleicht kann ich dich mal fragen, Stefanie, wie ist denn das bei dir? Du arbeitest ja bei der MMS mit den digitalen Pausen oder den digitalen Apps, nicht den digitalen Pausen. Da sollst du ja gerade quasi Pausen von der Digitalität machen.

[00:15:57.460] - Stefanie Liße

Ja, ich nutze das, was Sebastian auch gerade schon gesagt hat. Also ich sehe auch zu, dass ich fünf Minuten eher das Meeting irgendwie beende oder so, dass man halt Pausen bekommt. Ich habe einen unschlagbaren Vorteil, auch wenn das jetzt gerade mit Gesundheit schlecht zusammenpasst. Aber ich bin ja Raucherin, von daher in einem gewissen Intervall gehe ich durchaus vor die Tür. Und manchmal begleiten mich auch Kollegen, die nicht Raucher sind, einfach aufgrund dessen, dass sie eben weg vom Arbeitsplatz mal kommen. Das freut mich irgendwie dann auch zu sehen und da liegt auch viel Magie dahinter, diese Bewegung zu haben. Von daher ja und privat nutze ich die ebenfalls. Genau das, was Sebastian schon angesprochen hat und was, glaube ich, unser Real Life heute auch ist, mit den Fitnesstrackern und so weiter. Ich habe ganz viel davon auch gelernt, wann ich gut schlafe, was die Spielregeln dazu sind, was sich ja auch im Arbeitsleben dann auswirkt. Jetzt habe ich ja nur meine Tipps und Tricks mit dir hier geteilt. Wir haben tatsächlich einige Kollegen inklusive unserer Geschäftsführung einmal gefragt, was sie denn genau machen, um kurze Pausen in ihren Arbeitsalltag zu integrieren, aber auch in ihrer Freizeit. Und dann hören wir doch mal rein.

[00:16:59.280] - Sebastian Tischer

Bin gespannt.

[00:17:01.600] - Speaker O-Ton

Ich habe mir vor ein paar Jahren dann mal so eine Sache abgeschaut. Das war, glaube ich, ein indirekter Tipp von Tim Höttges. Und zwar hat uns ein Trainer erklärt: Atmen hilft. Dachte ich, atmen, ja, das mache ich auch einen ganzen Tag. Ich habe es noch mal probiert mit viermal einatmen, viermal in den Bauch atmen und dann achtmal lange ausatmen und dabei noch so die Ruhe bewahren, vielleicht die Augen schließen. Und mir hilft das total. Jobseitig hilft mir insbesondere vor wichtigen Meetings. Ich schreibe auf ein Blatt Papier meine fünf wichtigsten Botschaften und überlege mir dann, bin ich denn gut vorbereitet und es gibt mir ein gutes Gefühl. Und darüber komme ich dann auch schon mal jobmäßig ganz gut zur Ruhe. Privat sind es eher so die Klassiker. Also Familie, Freunde, ist da immer ganz gut, sich zu kalibrieren. Klassiker ist natürlich Sport. Also ich gehe dann schon auch mal laufen und dann sortieren sich die Gedanken und das hilft dann schon.

[00:17:55.500] - Speaker O-Ton

Also für eine kurze Pause mal so fünf bis zehn Minuten irgendwie ein Stück Serie gucken. Das hilft, mal zu entspannen, mal komplett woanders hinzukommen. Oder das andere, wenn ein bisschen länger, Viertelstunde, 20 Minuten, dann auch gerne mal einen Podcast. Das hilft dann immer, wirklich von den Gedanken wegzukommen und mal woanders hin abzuschweifen. Und am Wochenende oder wenn ich in Jena bin abends, dann auf jeden Fall eine Runde mit meinem Leihhund drehen.

[00:18:19.920] - Speaker O-Ton

Raus an die Luft, also spazieren gehen in der Pause oder einfach mal Fenster auf und ins Weite gucken. Also gerade in der kalten Jahreszeit ist tatsächlich Puzzeln. Das holt mich runter und da vergesse ich die Zeit total.

[00:18:31.660] - Speaker O-Ton

Mir hilft immer, Fenster aufmachen und mit dem Kaffee in die Ferne schweifen, den Blick schweifen lassen und einfach mal fünf Minuten schauen, wie das Wetter draußen ist. Nach dem Feierabend gehe ich gerne mit meiner Familie im Wald spazieren und lasse alle digitalen Geräte mal hinter mir und genieße nur die Natur.

[00:18:47.900] - Speaker O-Ton

Im Arbeitsalltag ist es ja total schwierig, kurze Pausen zu nutzen um mal in die frische Luft zu gehen, was ich natürlich am liebsten tun würde. Im Büro habe ich uns deswegen einen Stepper installiert. Das heißt, wenn mal kurze Pausen sind, rauf auf das Ding und ein paar Schritte getan. Ich finde, das ist eine super Abwechslung und wirkt sehr aktivierend. I like. Und in meinem Alltag habe ich jetzt das Stricken für mich entdeckt. Ich finde, das ist ein super Fokus und eine sehr schöne Ablenkung, weil man sich wirklich auf den Prozess und die Maschen konzentrieren muss und das Ziel vor Augen hat, da bald ein kleines neues Wunder vollbracht zu haben.

[00:19:26.800] - Speaker O-Ton

Ich gehe sonst gerne mit Kollegen essen in die Theke oder so. Ich gehe zum Ruheraum, wenn es einen ähnlichen Raum gibt. Dann gehe ich da und ich entspanne mich, ich erhole mich ein bisschen, ich höre vielleicht dann Musik. Nach der Arbeit gehe ich erst mal nach Hause. Ich erhole mich ein bisschen vielleicht oder koche. Ich wohne jetzt alleine mittlerweile. Ich kaufe gerne ein und dann probiere ich dann zu Hause neue Rezepte aus. Das ist für mich auch eine Therapie, so.

[00:20:00.080] - Speaker O-Ton

Auf jeden Fall weg vom PC. Also wenn ich jetzt im Homeoffice bin, finde ich es immer cool, ans große Fenster in meiner Küche zu gehen und in den Garten raus zu gucken. Gerade jetzt im Herbst mit den schönen Farben, das sieht echt schön aus und erholt mich sehr gut. Und im Büro ist der Austausch mit den Kollegen, Kolleginnen dann natürlich sehr cool, weil man den zu Hause natürlich nicht hat. Ich komme auf jeden Fall von der Arbeit absolut gut weg in meiner Freizeit, weil ich zwei kleine Kinder habe. Und wenn man dann die Kinder holt und in der Betreuungssituation ist, da vergisst man doch schon ziemlich alles, was den tagüber so im Büro los war. Aber so Rituale, ich gehe zweimal die Woche zum Sport, also die Dinge, die dann wirklich nur für mich sind. Sport, Hörbücher, lesen.

[00:20:45.380] - Speaker O-Ton

Was hat wirklich hilft, ist bouldern gehen. Da kriegt man den Kopf frei. Bei gutem Wetter gern auch mal Motorrad fahren, kriegt man den Kopf auch frei.

[00:20:51.220] - Speaker O-Ton

Also meine Lieblingsübung ist aktuell eine spezielle Atemtechnik, die kohärente Atmung. Dabei atmet man 5,5 Sekunden ein und dann 5,5 Sekunden aus. Die Theorie besagt, dass dabei die autonomen Körperfunktionen besser im Einklang sind, also Atmung, Verdauung, Blutdruck, all diese Dinge. Das kommt dann besser zur Ruhe und ich merke das vor allen Dingen, dass der Kopf auch zur Ruhe kommt. Das heißt, dadurch, dass man sich auf die Atmung konzentriert, bleibt wenig Raum für andere Gedanken oder Grübeleien. Also ganz gut, um vielleicht auch besser wieder einschlafen zu können.

[00:21:35.940] - Steffen Wenzel

Sebastian, hast du schon mal was von kohärentem Atmen gehört? Wie machst du denn eigentlich Pausen bei der MMS?

[00:21:42.700] - Sebastian Tischer

Also ich habe noch nichts von kohärentem Atmen gehört um ehrlich zu sein. Ich kenne so ein paar Studien, wie gut Nasenatmung im Vergleich zur Mundatmung ist. Das ist sehr, sehr spannend. Es gibt ja auch verschiedene Ideen, sich nachts das Pflaster auf den Mund zu kleben, quasi durch die Nase zu atmen. Habe ich versucht, hat nicht funktioniert bei mir. Aber das ist der persönliche Exkurs. Zum Thema Pausen: Ich muss ehrlich sein, im Alltag fällt mir das schon auch schwer zwischen den Meetings. Ich versuche das. Ich versuche dann zu Hause manchmal auf dem Laufband irgendwie zu laufen, so ein bisschen Bewegung noch mal reinzubekommen und dann halt vielleicht auch wirklich mal zwischen den Meeting mal kurz irgendwie mal raus zu gucken und so ein bisschen auch die Augen zu entspannen, nah, fern. Ansonsten mache ich viel im privaten Sinne von, es gibt so eine feste Zeit, die ich mir so gut wie nicht nehmen lasse. Ich liebe das, am Abend eine Runde laufen zu gehen, im Dunkeln, Horrorhörbuch an, am besten, wenn es regnet. Das ist für mich so eine Zeit, die gehört mir und das steuert mir eigentlich nichts rein. Oder darüber hole ich sehr viel Kraft für mich und da kann ich irgendwie den Kopf gut durchlüften und kann den Tag auch noch mal so Revue passieren lassen.

[00:22:49.100] - Steffen Wenzel

Jetzt wissen wir, dass Pausen wichtig sind und natürlich sind sie das nicht nur, aber ein Teil deiner Arbeit ist ja auch natürlich, das mit dem Kunden entsprechend auch umzusetzen. Also wie macht ihr das genau? Wie geht ihr auf Kunden zu? Und kannst du vielleicht auch ein paar Best Practices uns schon mal mitgeben?

[00:23:08.160] - Sebastian Tischer

Wie wir auf Kunden zugehen, meinst du?

[00:23:09.780] - Steffen Wenzel

Ja, mit dem Thema.

[00:23:11.000] - Sebastian Tischer

Ja, sehr vielfältig. Wir haben natürlich einen großen Bestandskundenpool, wo wir auch immer mit neuen Ideen reingehen. Wir gehen auf verschiedenste Veranstaltungen. Die DMEA ist zum Beispiel eine der größten Leitmesse im Gesundheitswesen, wo wir auch greifbare Lösungen zeigen, wo wir das visuell und auch haptisch präsentieren. Wir haben einen Hackathon, wo wir mit Studierenden zusammenarbeiten, um zu gucken, was sind denn coole Lösungen, die man auch mal für die Zukunft gemeinsam bauen kann. Daraus kommt auch sehr, sehr viel Impuls mit raus. Wir als MMS, aber auch privat, engagieren uns in Dresden beim Sonnenstrahl.e.v, also den Verein für krebskranke Kinder. Auch da zweistufig. Wir lernen viel, es erdet ungemein. Wir nehmen aber auch Impulse mit, wo man sagt, das könnte man jetzt noch mal mitnehmen. Das kann man auch mit einem Kunden mal diskutieren. Und ansonsten versuchen wir wirklich, viel zuzuhören und dann viele Ideen einfach zu diskutieren und sagen: Wäre das was für euch? Passt das mit rein? Passt das nicht mit rein? Und es gibt auch ganz viele Kunden, bei denen das nicht reinpasst. Es gibt Kunden, bei denen das gut mit reinpasst. Aber am Ende des Tages: Menschen kaufen Menschen, Menschen arbeiten mit Menschen. Von daher muss es immer diesen Faktor haben. Und deswegen, letzter Satz dazu: Finde ich das Gesundheitswesen auch so extrem spannend, weil es halt um Menschen geht und Mitmenschen.

[00:24:37.090] - Stefanie Liße

Sehr schön gesagt. Würde ich mich auch anschließen. Frage an der Stelle wäre noch: Würdest du oder wie ist deine Sicht darauf: gibt es Unterschiede zu genau diesem Thema Gesundheitswesen oder betriebliches Gesundheitsmanagement hinsichtlich der Branche, wo unsere Kunden unterwegs sind?

[00:24:55.320] - Sebastian Tischer

Ja, gerade alles, was im produzierenden Gewerbe ist, hat natürlich viel, viel mehr Anforderungen an das betriebliche Gesundheitsmanagement, weil man muss dazu sagen, das ist ein Oberbegriff. Das ist ein Begriff, wo gesetzlich verpflichtende Rahmenbedingungen drin sind, so was wie Arbeitsschutz, Fürsorge, betriebliches Eingliederungsmanagement et cetera. Das sind gesetzlich verpflichtende Sachen. Alles, was dazu noch so an digitalen Lösungen, an Mehrwertdiensten, was wir vorhin schon durchdiskutiert hatten, kommt. Das ist noch ein freiwilliges Thema, was die Firmen ihren Mitarbeitenden zur Verfügung stellen. Und man hat natürlich an das ganze Thema BGM in einem produzierenden Gewerbe viel mehr Anforderungen, weil man sagen muss, wir müssen die Mitarbeiter

auch ganz anders schützen auf dem Shopfloor oder in den Bereichen, wo wirklich produziert wird. Das ist natürlich bei uns in dem digitalen Umfeld, was das angeht, ist das mal ein bisschen einfacher. Wir müssen aber wiederum in andere Sachen reinschauen. Bei uns ist weniger das Physische ein Thema, während aber das Psychische wiederum ein großes Thema ist. Und damit hast du automatisch in den Branchen unterschiedliche Fokusrichtungen, auf die man gehen sollte.

[00:26:00.000] - Steffen Wenzel

Wir werden als Gesellschaft ja immer älter. Auf der anderen Seite haben wir – und deswegen seid ihr in den Unternehmen ja auch aktiv und bei euch selbst – immer mehr Burnouts und Stress aus den Unternehmen heraus kommend, also in der Arbeitswelt. Das heißt, anscheinend funktioniert die ganze Gesellschaft und das Gesundheitswesen sehr gut, dass wir immer älter als Gesellschaft werden können, aber im Berufsleben ist die Belastung so groß, dass die Krankheitsfälle immer mehr werden. Wie können wir diesen Konflikt lösen?

[00:26:36.480] - Sebastian Tischer

Ich glaube, die Antwort wird vielschichtig sein. Ja, Burnout aufgrund der Studien ist immer mehr geworden. Ich glaube, persönlich, das hängt bei weitem nicht nur an der Arbeit, sondern das hängt auch an diesen Multikrisen, in denen wir uns jetzt gerade bewegen. Und wenn ich jetzt mal so ganz persönlich die letzten Jahre Revue passieren lasse, da war kein Jahr dabei, wo nicht irgendetwas dazugekommen ist von Krieg, Corona, Konflikte, neue Themen, die uns begegnen, auch Fake-News et cetera. Also die Aufgabe von uns als Menschen in dieser Gesellschaft, die ist im Arbeitskontext riesig, weil ganz viele neue Sachen kommen, wie auch KI, die Teil der Arbeit wird, werden muss und Sachen umstellt. Aber auch im Privaten, das ist meine Wahrnehmung, es fehlt irgendwie so diese Möglichkeit einer Konstanz, die man zumindest so einen gewissen Rahmen hat. Das heißt, dass wir diese Resilienz, von der wir alle sprechen, entwickeln müssen, diesen Multikrisen zu begegnen. Und ich glaube, das ist unglaublich schwer. Und da haben wir als Gesellschaft, aber auch als Gesundheitswesen, als Firmen, allesamt noch eine ganze Menge zu tun, diese Resilienz zu stärken und diesen ganzheitlichen Einfluss reinzunehmen, weil es ist der Teil der Arbeit, der sich verändert und verändern wird.

[00:27:58.160] - Sebastian Tischer

Den kann man auch mit gewissen Grad KI begegnen, im Sinne von: Wie kann vielleicht eine KI dir Arbeitsthemen abnehmen im Alltag, wo du vielleicht sagst: „Das hat jetzt geholfen. Ich brauche jetzt keine halbe Stunde, ich brauche 20 Minuten und die 10 Minuten nutze ich mal für eine Pause, mal durchzuatmen und nicht, schon wieder die nächste Aufgabe anzufangen. Das kann ein Thema sein. Das andere ist aber auch als Gesellschaft und als Gesundheitssystem darauf einzuwirken, dass aus

diesem großen Spektrum an Krisen und an Veränderungen wir dafür sorgen, dass wir diese Ruhe finden und auch wirklich mal durchatmen können. Ob das deine Frage jetzt beantwortet, weiß ich nicht.

[00:28:34.380] - Steffen Wenzel

Die Frage war auch ein bisschen schwer. Das muss ich schon zugeben, weil sie natürlich auch noch ein bisschen den Blick dahin weitet, zu sagen: Warum schaffen wir das auf der einen Seite, eine Gesellschaft immer wieder gesünder werden zu lassen, aufzuklären, besser zu werden in bestimmten medizinischen Bereichen. Aber wir schaffen es in der Arbeitswelt nicht einen normalen Fokus hinzubekommen, der auch mal auf die Gesundheit der Mitarbeiter Arbeitenden ausgerichtet ist, sondern da lassen wir sie relativ im digitalen Wahnsinn, sage ich mal, oft auch alleine. Das wäre jetzt so meine These dabei gewesen. Und ich weiß natürlich, dass es auch darum geht, dass es auch nicht irgendwie nur ein Erholungsfaktor ist, arbeiten zu gehen.

[00:29:17.980] - Stefanie Liße

Da vielleicht noch die Sichtweise aus meiner ursprünglichen Rolle. Ich bin ja im Vertrieb bei uns tätig und die häufigste Anfrage, die wir eigentlich von Kunden immer gestellt bekommen, ist: „Wie schaffe ich es denn, dass alle meine Mitarbeiter und egal welches Alter, diese digitale Reise mit begleiten und sich öffnen?“ Und du hast das gerade schon angesprochen, Steffen, mit, ich sage mal, diese Digitalisierungsthematik. Das ist ja ein sehr, sehr schnelllebiger Prozess und ich glaube, dass daher auch sehr viel Über- und auch Unterforderung vorherrscht. Also ich glaube, wir werden heute nicht final die Antwort finden, schaffen, wie auch immer. Warum nicht? Da weißt du ja, was sie dir zu Weihnachten Nein, Quatsch.

[00:30:00.700] - Steffen Wenzel

Da kommen wir später dazu.

[00:30:02.940] - Stefanie Liße

Aber ich glaube, und das ist ja genau das, was du auch schon gerade angesprochen hast, Sebastian, es ist so super wichtig, nicht nur auf sich selber zu achten, sondern auch zuzusehen, was kann ein Arbeitgeber, also als Unternehmen, eigentlich seinen Mitarbeitern noch an Möglichkeiten anbieten, dass überhaupt das Bewusstsein da ist: „Okay, Digitalisierung ist irgendwie auch gut, aber bietet vielleicht hier und da auch Gefahr für einen selber.“

[00:30:27.000] - Sebastian Tischer

Ich glaube, wie ich das vorhin sagte, die Firmen müssen die Angebote geben. Oder was heißt 'müssen', es wäre sehr hilfreich, wenn man in den Mitarbeitenden investieren möchte, diese Angebote zur Verfügung zu stellen. Am Ende obliegt es immer dem Menschen, das zu nutzen. Und ich glaube,

es muss ein ganz großer Faktor dabei sein, der halt auf die Kultur einzahlt. Also was für eine Firma möchte ich sein und was möchte ich meinen Mitarbeitenden für einen Raum bieten? Und genau dieses „Ich biete dir den Raum, ich biete dir die Angebote und du kannst sie und du sollst sie nutzen.“ Und mal Hand aufs Herz: Natürlich sind wir hier nicht zum Pausen machen. Also das wäre vermessen, das jetzt zu sagen. Wir sind hier zum Arbeiten und das ist der Großteil unserer Arbeit. Aber wenn du das kombinierst und Teil deiner Kultur, deiner DNA ist, diesen Raum zu schaffen, ich glaube, dann hat man als Firma das geschafft.

[00:31:14.200] - Steffen Wenzel

Und das ist ja auch Das ist ganz uneigennützig für die Firma, weil es dann einfach weniger Krankheitsausfälle gibt. Sag mal, Sebastian, gibt es denn da für dich auch schon so Erfolgszahlen, dass du sagen kannst, die Unternehmen, die diese Apps einsetzen, die sich da aktiv quasi engagieren im Gesundheitswesen und im betrieblichen Gesundheitsmanagement – wollen wir es besser nennen –, die haben da auch Erfolge so auf dieser Ebene?

[00:31:40.240] - Sebastian Tischer

Also ich habe jetzt keine Zahlen dazu, gerade, aber aus den Gesprächen mit unseren Kunden sieht man natürlich, dass zum Beispiel auch Krankenkassen sehr, sehr viel in die eigenen Mitarbeitenden investieren, – was auch logisch ist. Das ganze Wissen ist natürlich da und damit hast du natürlich schon sehr, sehr positive Entwicklungen. Und ich nehme das jetzt auch, sage ich mal, aus dem Kollegenkreis wahr. Man sagt, wir schaffen diesen Raum, auch wenn das einmal in den Teams ist, dann merkt man schon, was für Auswirkungen das hat. Global hat das, wie gesagt, ganz, ganz viele Einflussfaktoren, weil da zählt halt ganz viel mit rein. Es ist halt immer nicht nur die Arbeit, sondern auch das Umfeld. Und ich persönlich, jetzt aus den Teams heraus, habe schon das Gefühl, diesen Raum zu schaffen und diesen Raum zu geben und dafür zu sorgen, dass es halt nicht nur Arbeit Arbeit wahrgenommen wird, aus der Zeit sind wir Gott sei Dank raus, sondern dass Arbeit auch immer auf mehr einzahlt. Und das bringt schon sehr, sehr viel für die einzelnen Mitarbeitenden.

[00:32:39.340] - Stefanie Liße

Sebastian, jetzt bist du ja viel auch im Kundenkontext unterwegs, genau eben mit der Mission. Hast du dort schon mal was entdeckt, vorgefunden, wo du gesagt hast, das ist mir besonders positiv in Erinnerung geblieben? Das war so ein Best Practice, was du hier mit uns und den Zuhörern teilen möchtest?

[00:32:57.460] - Sebastian Tischer

Ich glaube, es gibt nicht das Perfekte oder das, was ich jetzt alles teilen möchte. Ich finde, wir haben ganz, ganz viele tolle Projekte mit den Kunden, wo ich immer wieder denke: „Das ist ein cooler Schritt.

Ob das ein Krebsregister mit der Stadt Dresden war oder ob das ein Mehrwertdienst mit der Barmer war, wo wir sagen, wir packen mal in die elektronische Patientenakte einen Mehrwert, der die für die Versicherten wirklich einen richtigen Mehrwert bringt. Das sind alles so tagtägliche Sachen, wo ich denke: Das macht Spaß.

[00:33:27.120] - Steffen Wenzel

Welches war denn der Mehrwert?

[00:33:28.560] - Sebastian Tischer

Der nimmt quasi die Impfdaten aus der elektronischen Patientenakte und gibt quasi Impfempfehlungen, Kreuzimpfungen, Updates, wann du welche Impfung brauchst et cetera. Oder wie gesagt, auch wenn wir mit dem Sonnenstrahl.ev arbeiten und du weißt, wofür das gerade ist. Oder wenn ich auf andere Projekte schaue, wir gucken jetzt gerade in Richtung der Altenpflegeheime, was können wir an sinnvoller Sensorik einbauen, um es für die Pfleger und Pflegerinnen einfacher zu machen, zu wissen, wo ist gerade Not am Mann? Das sind eigentlich tagtäglich so Sachen, die darauf einzahlen und sagen: Dafür stehen wir eigentlich hier. Und das macht Spaß und hast du das Gefühl, du bewegst was am Menschen und mit dem Menschen. Also wie du merkst, ich kann nicht eins heraushaben. Es sind irgendwie ganz viele Sachen toll. Ja.

[00:34:17.180] - Stefanie Liße

Und dazu muss man sagen, du strahlst auch die ganze Zeit. Von daher merkt man das und ich glaube, das hört man sogar.

[00:34:22.460] - Steffen Wenzel

Ja, dann lass uns doch mal auch ein bisschen in die Zukunft blicken. Wir sind jetzt am Ende des Jahres 2025 angekommen. Die Frage ist, was passiert jetzt in 2026 in deinem Bereich? Wenn ich das so ein bisschen versuche zu interpretieren, was du gesagt hast, sind wir noch ziemlich am Beginn einer Entwicklung in deinem Arbeitsfeld. Also beispielsweise jetzt mit der elektronischen Patientenakte, die ja wirklich eine schwere Geburt war. Und wenn du das jetzt als Mehrwert ansiehst, würden wir natürlich sagen: Na ja, ist doch klar. Man muss doch. Das müsste doch normalerweise ... Liegt das ja komplett auf der Hand. Das heißt also, da müssen noch einige Bretter gebohrt werden. Was sind deine Aufgaben? Was sind deine Visionen für 2026?

[00:35:07.580] - Sebastian Tischer

Also für 2026 fokussieren wir uns natürlich ganz, ganz stark genau in das Feld elektronische Patientenakte, Mehrwertdienste. Wie können wir aus dieser riesen Liste an digitalen Lösungen die Sinnvollen rauswählen und sie nicht als einzelne Insellösungen sehen, sondern über die Tools hinweg quasi eine sogenannte Journey bauen oder einen sogenannten Pfad bauen, dass es nicht

Einzellösungen sind, die dann am Ende stoppen, sondern dass wirklich eine Geschichte auf der einen Seite erzählt werden kann und toolübergreifend die Informationen weitergegeben werden. Das ist ein ganz großes Thema, das uns auf jeden Fall nächstes Jahr extrem begleitet, wo wir sehr, sehr viel investieren. Das Thema Altenpflege ist für uns ein ganz, ganz wichtiges Thema. Du hast es angesprochen: Menschen werden älter. Uns allen wird das im Alltag immer mehr begegnen, von Familie, Verwandten et cetera. Es gibt Demenz. Das ist ein Fakt und auch da ist die Statistik eindeutig. Und wenn wir das da schaffen, diese Zeit für Angehörige ein bisschen einfacher zu machen und für die Pflegenden auch, dann ist das der Weg. Und ansonsten, persönlich, die tollste Sache für mich: Ich werde Vater nächstes Jahr.

[00:36:16.610] - Steffen Wenzel

Herzlichen Glückwunsch.

[00:36:18.240] - Sebastian Tischer

Danke schön.

[00:36:19.120] - Steffen Wenzel

Ja, schön. Da sind wir gespannt. Wollen wir Bilder sehen.

[00:36:21.840] - Sebastian Tischer

Auf jeden Fall.

[00:36:23.460] - Steffen Wenzel

Spätestens Weihnachten dann im ersten Weihnachtspullover.

[00:36:26.860] - Sebastian Tischer

Ja, auf jeden Fall. Also ich glaube, da habe ich eine gute Auswahl.

[00:36:30.000] - Steffen Wenzel

Sebastian, vielen Dank, dass du heute hier zu Gast warst.

[00:36:32.920] - Sebastian Tischer

Danke schön.

[00:36:33.510] - Stefanie Liße

Danke dir. Ja, Steffen, jetzt hast du ja selber schon angesprochen, Weihnachten steht vor der Tür und jetzt haben wir hier eigentlich gerade über Pausen gesprochen. Vom Gefühl her geht jetzt bei manchen die stressige Zeit eigentlich los, die Weihnachtszeit. Wie sieht es denn aus, Steffen? Hast du schon alle Weihnachtsgeschenke, oder?

[00:36:52.080] - Steffen Wenzel

Entschuldigung, ich entspanne mich gerade so ein bisschen und bereite mich auf die Klangreise vor. Deswegen lasse ich mich jetzt von dir gar nicht unter Druck setzen. Gut, gut. Ich habe natürlich noch

kein einziges Geschenk. Ich hatte mal eine Zeit, da bin ich wirklich am Vormittag von Heiligabend los und habe die letzten Geschenke geholt. Ich fand das immer sehr entspannt für mich, weil ich wusste, da ist nicht mehr viel los. Das hat sich aber auch geändert, das muss man sagen. Also wirklich, vor zehn Jahren war das noch so. Mittlerweile ist es so, dass man dann die ganze Panik der Welt im Karstadt beispielsweise trifft. Alle Menschen mit Augen voller Angst und Verzweiflung. Nein, also ich bin da wirklich ein bisschen last minute, aber ich führe Listen. Ich schreibe mir Dinge auf, die ich Menschen zuordne. Das heißt, das ist wirklich bei mir schon ein bisschen strukturiert. Ich bin einfach ein bisschen faul, glaube ich. Und es muss auch ein bisschen in die Stimmung reinpassen. Wie ist denn das bei dir?

[00:37:52.200] - Stefanie Liße

Ich bin schon fertig. Also ich habe auch diese Listen und übers Jahr hinweg ...

[00:37:57.580] - Steffen Wenzel

Also für 2026 Weihnachten bist du schon fertig?

[00:37:59.920] - Stefanie Liße

Nein, Nein, Gottes Willen, nein. Dieses Jahr. Und dieses Jahr bin ich, glaube ich, im Juni oder Juli hatte ich alle Geschenke schon soweit final überlegt, organisiert, beschafft. Das Einzige, was für mich jetzt noch ansteht, ist das Verpacken. Und da freue ich mich immer besonders drauf, weil dieses Geschenke-Einpacken, das führt mich in diese Weihnachtszeit ein und das bringt mich auch zur Ruhe, weil ich da was mit meinen Händen machen darf und eben ganz ohne Digitalisierung das tue.

[00:38:25.080] - Steffen Wenzel

Sehr gut, dann bringe ich die Geschenke zu dir, weil Geschenke einpacken kann ich überhaupt nicht. Da bin ich wirklich sehr ungeschickt mit. Da freue ich mich immer über den Einpackdienst.

[00:38:37.180] - Stefanie Liße

Ja, wahrscheinlich brauchst du einfach nur die Geduld dazu und die Ruhe.

[00:38:40.940] - Steffen Wenzel

Und das ist eine wunderschöne Überleitung zu unserer Klangreise. Bevor ich die jetzt noch mal ankündige – das habe ich ja gerade schon getan –, können Sie natürlich auch wie immer in den Show Notes noch weitere Informationen zu diesem heutigen Thema finden. Wir freuen uns sehr, dass Sie heute zugehört haben, dass Sie vielleicht das ganze Jahr bei uns waren und auch im nächsten Jahr wieder zu Gast sind. Und wir wünschen Ihnen ein frohes Fest und einen guten Rutsch natürlich und freuen uns auf 2026 mit Ihnen. Und jetzt genießen Sie unsere kleine Klangreise. Ciao. Ciao