



Menschlich-Organisatorische Faktoren

Mentale Stärke

für Triebfahrzeugführende

Moritz Ergezinger, Senior Produkt- und Projektmanager, Gesundheits- und Krisenmanagement, DB Training, Learning & Consulting, Frankfurt am Main



Triebfahrzeugführende spielen eine zentrale Rolle im Bahnverkehr und sorgen gemeinsam mit dem Bordpersonal für die Sicherheit und Pünktlichkeit von hunderten Reisenden. Ein Beruf, der mit Verantwortung, Präzision und einem hohen Maß an sicherheitsrelevanten Aufgaben verbunden ist und Herausforderungen mit sich bringt: Im Führerstand sind sie oft allein und müssen stets konzentriert bleiben, um selbst kleinste Fehler zu vermeiden, die schwerwiegende Folgen haben könnten. Umso wichtiger ist es, sie dabei zu unterstützen.

Quelle: Schönsch/Pixabay

Der analoge Reisebegleiter – Ein leichter Lern- & Reflexionszugang
Quelle: AWARIS GmbH

Das Seminar Aufmerksamkeit@DB fördert die psychische Gesundheit der Triebfahrzeugführenden (Tf) und unterstützt sie mit innovativen Ansätzen zur Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionsregulation und Stressbewältigung. So stärkt DB Training ihre mentalen Fähigkeiten und trägt gleichzeitig zu einem sicheren und reibungslosen Fahrbetrieb bei.

Im Fokus: Aufmerksamkeit der Tf stärken

DB Training, Learning & Consulting qualifiziert und prüft jährlich 26.000 Tf. Aber um im Bahnbetrieb sicherheitsrelevante Ereignisse zu vermeiden, ist ständige Aufmerksamkeit unerlässlich. Hierzu gibt es technische sowie mechanische Hilfen und Kontrollinstanzen. Achtsamkeit und Konzentration sind menschliche Schlüsselfähigkeiten, die gut zu trainieren sind, vergleichbar mit der Trainierbarkeit eines Muskels. Genau darum geht es im Seminar.

Wie halten wir uns über die Dauer einer Nachtschicht stets fokussiert? Wie gehen wir mit einem wachsenden Stresslevel um? Wie nehmen wir Gefühle wie Wut und Ärger wahr, um diese regulieren zu lernen? Wie schaffen wir es auch in brenzligen Situationen präzise und angemessen zu kommunizieren? Diese Fähigkeiten müssen als Teil des Sicherheitsmanagements aus dem Bereich der menschlichen Faktoren unterstützt werden.

Die Methode: Eine innovative Lernreise

Das Seminar ist im Blended Learning-Ansatz designt und verbindet digitale Elemente mit Präsenzveranstaltungen. Es besteht aus zwei Tagen, die durch eine Selbstlernphase von 6 bis 8 Wochen getrennt sind. Der zeitliche Abstand und die persönliche Auseinandersetzung mit den Themen während der Selbstlernphase helfen, die Inhalte nachhaltig zu verankern und Gewohnheiten auszubilden.

1. Tag

Am ersten Seminartag liegt der Fokus auf den Themen Stressmanagement, Achtsamkeit und Fokussierung. Als besonders wertvoll wird der vertrauensvolle Austausch in kleinen Gruppen berichtet. Alle Teilnehmenden kommen aus dem gleichen beruflichen Umfeld und bewältigen täglich ähnliche Herausforderungen.

In der Selbstlernphase sind die Teilnehmenden gefragt, die vermittelten Inhalte und Methoden in ihren Alltag zu integrieren und anzuwenden. Hilfestellungen geben ein analoges Arbeitsbuch sowie eine eigens dafür programmierte App, die jedem Teilnehmenden zur Verfügung steht. Hier können angeleitete Praxisübungen abgespielt werden (z. B. der Bodyscan), Inhalte nachgelesen werden und Lernvideos angeschaut werden. Diese Lernvideos bilden die Grundlage für den zweiten Präsenztage und erklären vertiefend folgende Themen:

- Ablenkung
- Emotionen
- Routinen
- Aufmerksamkeitskontrolle
- Das Toleranzfenster
- Kommunikation

Allen Teilnehmenden ist freigestellt, ob sie in zwei Coachingsessions über ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen im Umgang mit dem Geübten sprechen möchten. In den Telefoncoachings ist auch Platz für die Fragen, die nicht vor der Gruppe gestellt wurden.

2. Tag

Am zweiten Präsenztage kommt die Gruppe in gleicher Teilnehmerkonstellation zusammen, das fördert das Vertrauen. Es werden die Erfahrungen aus der Selbstlernphase reflektiert und darüber gesprochen,

wie der Praxistransfer gelingen kann. Und es stehen die Themen wertschätzende Kommunikation und Zusammenarbeit sowie der Umgang mit Emotionen auf dem Lehrplan. In allen Themen werden bahnspezifische Beispiele gesammelt und bearbeitet.

Das Ziel: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken

Die Tf lernen anhand von eigenen bahnspezifischen Praxisbeispielen wie sich Gesundheit und Wohlbefinden direkt auf die Sicherheit ihrer Fahrten auswirkt. Hier sind die Faktoren Selbstwirksamkeit und Selbstregulation entscheidend. Diese werden im Training wiederholt und geübt und zahlen direkt auf die Verbesserung der Betriebssicherheit ein.

Selbstwirksamkeit bezeichnet dabei das Vertrauen einer Person in die eigenen Fähigkeiten, um Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Eine Art Selbstvertrauen in das eigene Handeln. Wenn Mitarbeitende an ihre Fähigkeiten glauben, handeln sie entschlossen und kompetent, insbesondere in kritischen Situationen. Dieses Vertrauen fördert proaktives Verhalten, das entscheidend für das frühzeitige Erkennen und die effektive Bewältigung von Problemen ist.

Selbstregulation wiederum umfasst die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern, insbesondere unter Einwirkung von Stress. In sicherheitskritischen Bereichen, wie beispielsweise im Bahnbetrieb oder der Energieversorgung, ist es unerlässlich, dass Fachkräfte auch unter Druck ruhig und konzentriert bleiben. Durch eine gute Selbstregulation können sie ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die sicherheitsrelevanten Aufgaben richten, Ablenkungen minimieren und impulsive Entscheidungen vermeiden.

Zusammen stärken Selbstwirksamkeit und Selbstregulation das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

und die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen ruhig und überlegt zu handeln. Dies führt zu einer höheren Betriebssicherheit, da Mitarbeitende besser in der Lage sind, Risiken frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren, wodurch Fehler und Unfälle vermieden werden.

Ergebnisse der Achtsamkeits-Forschung

In den vergangenen Jahren hat das Interesse an Achtsamkeitstrainings erheblich zugenommen, was sich unter anderem in der wachsenden Zahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen auf diesem Gebiet widerspiegelt. Ein Hauptgrund dafür sind die zahlreichen positiven Effekte, die mit gesteigerter Achtsamkeit auf verschiedene Aspekte des menschlichen Funktionierens einhergehen, darunter Aufmerksamkeit, Kognition, Emotionen, Impulskontrolle sowie physiologische Prozesse.

Internationale Studien zeigen, dass Achtsamkeitstraining in Berufen mit hohen Anforderungen an die Aufmerksamkeit, wie dem Schienenverkehr, signifikant zur Sicherheit beitragen kann (Amishi et al. 2016, Langer 2021). Verschiedene Organisationen setzen auf Achtsamkeitstrainings mit dem Ziel, Fehler durch Ablenkungen vorzubeugen. Studien belegen, dass Achtsamkeitstrainings nicht nur die Aufmerksamkeit fördern, sondern auch kognitive Ausfälle und gedankliches Abschweifen reduzieren können, insbesondere in stressintensiven Berufen (Lui et al. 2023).

Insgesamt lässt sich sagen, dass Achtsamkeit nicht nur in beruflichen Kontexten von Bedeutung ist, sondern sich auch in privaten Lebensbereichen als hilfreich erweist. Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, berichten häufig von einem gesteigerten Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität (Navarrete et al. 2022). Diese Entwicklung

verdeutlicht, wie wichtig Achtsamkeit als Fähigkeit in unserer modernen, oft hektischen und stressbelasteten Welt geworden ist.

Die durch uns erhobenen Daten zeigen vergleichbare Ergebnisse und bestätigen die wissenschaftlichen Erkenntnisse. Im Piloten konnte gezeigt werden, dass die implementierten Maßnahmen zur Förderung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeitskontrolle am Arbeitsplatz auf Akzeptanz gestoßen sind und nachhaltige Veränderungen in den Arbeitsroutinen der Teilnehmenden bewirkt haben.

93 Prozent der Teilnehmenden gaben an, die erlernten neuen Gewohnheiten erfolgreich in ihren Arbeitsalltag integriert zu haben. Weiter berichteten 74 Prozent der Teilnehmenden von einer verbesserten Aufmerksamkeitskontrolle, um Ablenkungen zu vermeiden und so Unregelmäßigkeiten im Betrieb vorzubeugen.

Besonders erfreulich ist die langfristige Perspektive: 93 Prozent der Teilnehmenden äußerten die Intention, auch zukünftig regelmäßig Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag zu integrieren. Dies unterstreicht die nachhaltige Wirkung der im Piloten erlernten Methoden und legt den Grundstein für eine anhaltend positive Entwicklung.

Ausgezeichnet!

Der innovative Aufbau und die maßgeschneiderten Inhalte des Seminars Aufmerksamkeit@DB hat auch die Jury des HR Excellence Awards (HREA) überzeugen können. Der HREA gilt als die wichtigste Auszeichnung für herausragendes Personalmanagement im deutschsprachigen Raum. Das Gemeinschaftsprojekt von DB Training und Awaris überzeugte die 40-köpfige Jury in der Kategorie „Learning and Development“.

Fazit

Dieses Seminar ist ein entscheidender Schritt, um die Sicherheit im Schienenverkehr nachhaltig zu erhöhen und gleichzeitig das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu fördern. Unachtsamkeit und Ablenkung dürfen nicht die Ursache vermeidbarer Unfälle sein – durch gezielte Schulung, Bewusstseins-schärfung und die Optimierung von Organisationsstrukturen schaffen wir nicht nur eine sichere, sondern auch eine effizientere und gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung für alle.

Über den Arbeitsalltag hinaus berichten viele Teilnehmende, dass die Übungen nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Kontext eine große Hilfe sind. Das Seminar bietet praktische Unterstützung und schafft zusätzlich ein Gefühl der Gemeinschaft und des gegenseitigen Verständnisses, was für das persönliche und berufliche Wachstum von großem Wert ist.

Schaut doch mal vorbei

Das Gesundheits- und Krisenmanagement bei DB Training bringt umfassende Erfahrung und Expertise in der Entwicklung von bahnspezifischen Workshops, Seminar- und Beratungsangeboten im Bereich von (psychischer) Gesundheit am Arbeitsplatz mit.

Kontakt

Moritz Ergezinger
 ▶ moritz.ergezinger@deutschebahn.com
 ▶ www.db-training.de

Weiterführende Links

- ▶ Zum Seminar Aufmerksamkeit@DB:
- ▶ Landingpage von DB Training zu Aufmerksamkeit@DB:



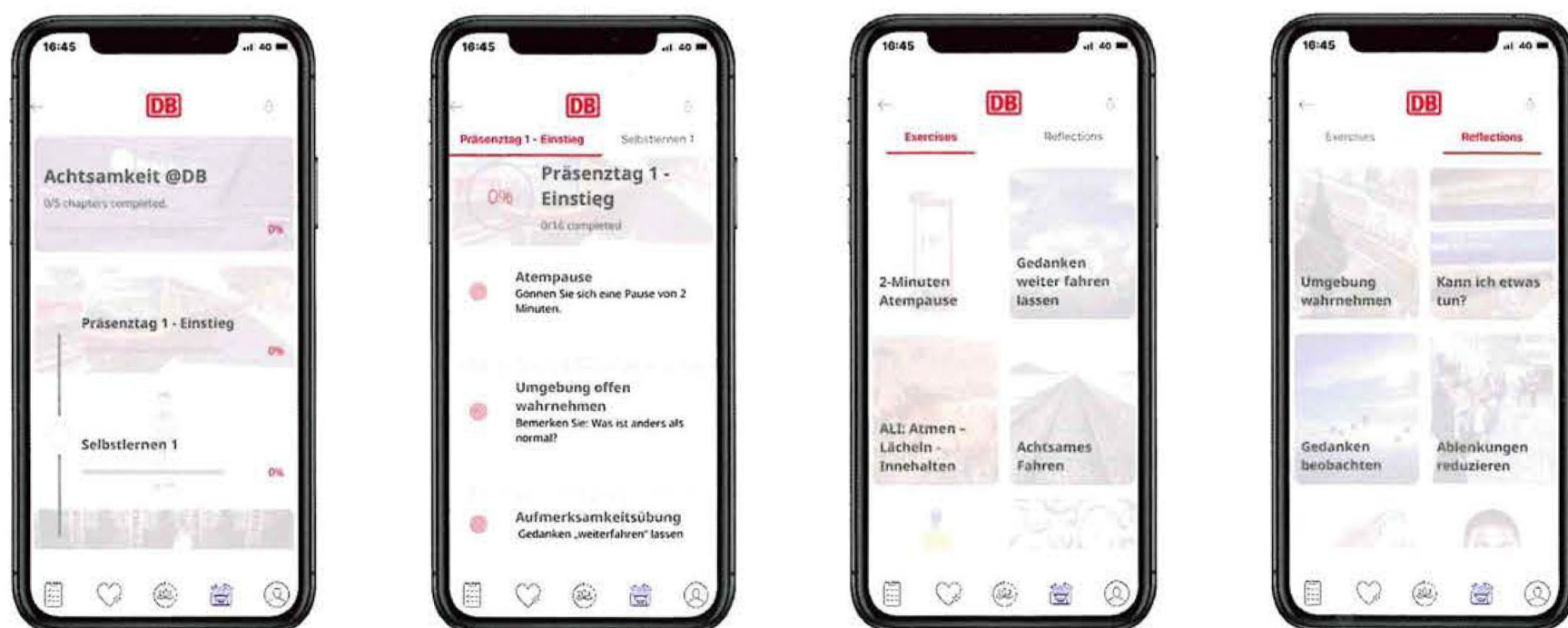
Literatur

Goldin T. R. & Gross J. J., (2020): Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorders, *Frontiers in Psychology* 11.
 Liu, Y., Hou, Y., Quan, H. et al. (2023): Mindfulness Training Improves Attention: Evidence from Behavioral and Event-related Potential Analyses. *Brain Topogr* 36, 243–254.
 Navarrete, J., García-Salvador, M.Á., Cebolla, A. et al. (2022): Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: A Non-Randomized Pilot Study. *Mindfulness* 13, 695–711.

Lesen Sie auch

Der Faktor Mensch im Sicherheitsgefüge der Eisenbahn
 Deine Bahn 6/2020

Die begleitende App
 Quelle: AWARIS GmbH



Redaktion

Martin Nowosad	Chefredakteur
Thorsten Breustedt	Stellv. Chefredakteur
Thomas Tschepke	Chef vom Dienst
Marion Buchholz	Verband Deutscher Eisenbahnfachschulen
Joachim Bullmann	Qualifizierung EBL
Sven Hantel	Personal und Führung
Jürgen Janicki	Fahrzeugtechnik
Marcel Jelitto	Personenverkehr
Jörg Kiehn	NE-Bahnen
Armin Krieger	Betrieb
Karl-Heinz Mühleck	Fernverkehr
Michaela Quante	Qualifizierung Fahrzeugtechnik und Instandhaltung
Tobias Riesbeck	Leit-, Sicherungs- und Elektrotechnik
Sylke Schmidt	DB Training, Learning & Consulting
Katja Schreiber-Heidingsfelder	Qualifizierung Betrieb
Udo Warch	Güterverkehr und Logistik
Elke Sachs	Redaktionsassistentin

Sprache

In der Zeitschrift Deine Bahn bemühen wir uns um eine Sprache, die alle Geschlechter anspricht. Dazu verwenden wir für Personen- oder Berufsbezeichnungen eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wo dies aufgrund der Lesbarkeit (z.B. Überschriften) oder inhaltlichen Gründen (Bezug auf Regelwerke) unterbleibt, gelten die gewählten Formulierungen ausdrücklich für alle Geschlechter.

Verlag

Bahn Fachverlag GmbH
Lottumstraße 1 B, 10119 Berlin
Telefon 030.200 95 22 0
info@bahn-fachverlag.de
www.bahn-fachverlag.de
Geschäftsführer: Sebastian Hüthig und Thorsten Breustedt

Sitz, Registergericht und Umsatzsteuer-ID-Nummer

Charlottenburg HRB 122900 B, DE 143457323

Layout und Gestaltung

Christian Mathis

Druck

Laub GmbH & Co KG, Brühlweg 28,
74834 Elztal-Dallau

Anzeigenpreise

Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 27
Kontakt: anzeigen@deine-bahn.de

Content Partner

Mit „Content Partner“ gekennzeichnete Beiträge informieren über Produkte und Dienstleistungen unserer Partner. Für den Inhalt ist das werbende Unternehmen verantwortlich.

Abonnenten-Service

Leserservice Deine Bahn, 65341 Eltville
Telefon 0 61 23.92 38 237 | Fax 0 61 23.92 38 238
leserservice@deine-bahn.de

Erscheinungsweise

12-mal jährlich.

ISSN 0948-7263

Alle Rechte vorbehalten; Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auf fotomechanischem Wege, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

► www.system-bahn.net
► www.bahn-fachverlag.de

