

profi

Sicherheit und Gesundheit für Beschäftigte

Konstruktive Fehlerkultur



Mit Fehlern umgehen.

Bei der Arbeit läuft auch mal etwas schief. Wie es dennoch gelingen kann, aus Fehlern etwas zu lernen, ist Thema bei „Kopfsache Mensch“, der virtuellen Veranstaltungsreihe der BG ETEM, am 17.03.2026. Das Motto lautet: „Unter den Teppich? – Fehlerkultur im Betrieb.“

 bgetem.de, Webcode: 23636833

Sichtbar im Dunkeln



Nicht zu übersehen.

Wer zu Fuß oder mit dem Rad in der Dunkelheit unterwegs ist, wird mit dunkler Kleidung leicht übersehen. Helle Kleidung, idealerweise aus reflektierendem Material, sorgt dafür, dass Autofahrer früher reagieren können. Speichen-Reflektoren, beleuchtete Wege und Zubehör wie eine Warnweste verbessern die Sichtbarkeit zusätzlich. Vor der Fahrt kurz prüfen, ob das Licht funktioniert.

 bgetem.de, Webcode: e24968168

Adressfeld



Wer Maschinen manipuliert, riskiert Leben

Schutzeinrichtungen an Maschinen existieren aus guten Gründen. Leider kommt es immer wieder vor, dass sie außer Kraft gesetzt werden. Vermeintlich lässt sich so schneller und effizienter arbeiten. In Wahrheit ist das russisches Roulette.

Wurde bei Ihnen im Betrieb schon einmal eine Schutztür überbrückt, ein Sensor mit Kabelbinder fixiert oder ein Not-Halt provisorisch außer Kraft gesetzt, damit die Maschine weiterläuft? Es ist nichts dabei passiert und alle waren letztlich zufrieden? Der Schein trügt, denn das Risiko war extrem hoch: Die Palette reicht von Beinahe-Unfällen bis zu tödlichen Verletzungen – von den rechtlichen und finanziellen Konsequenzen einmal ganz zu schweigen.

SCHUTZEINRICHTUNGEN SIND WICHTIG

Einige empfinden Schutzeinrichtungen als störend – besonders bei steigenden Produktionsmengen. Aber: Es gibt sie aus guten Gründen. Eine Maschine kann in Sekundenbruchteilen jemanden schwer verletzen oder töten. Die Schutzeinrichtungen verhindern das. Wer manipuliert, arbeitet in einem Bereich, den der Hersteller nie vorgesehen hat. Ein unerwarteter

Anlauf, ein falscher Griff kann dramatische Folgen haben.

NICHT WEGSCHAUEN

Oft steckt kein böser Wille hinter Maschinenmanipulationen. Zeitdruck, schlechte Ergonomie, „das machen wir doch immer so“ oder der Eindruck, dass Leistung wichtiger ist als Sicherheit, sind häufige Gründe. Aber jeder dieser „Tricks“ kann zur Katastrophe führen. Es spielt dabei auch keine Rolle, wie oft es vielleicht vorher gut gegangen ist.

DARUM GILT:

Umbauen dürfen nur Fachleute vornehmen. Wenn etwas stört, melden Sie es – aber manipulieren Sie niemals eine Maschine oder Anlage. Keine Stückzahl der Welt ist es wert, dass Sie oder jemand anderes im Krankenhaus landet. Laut DGUV Vorschrift 1, dem „Grundgesetz“ der Arbeitssicherheit, sind Beschäftigte sogar verpflichtet, festgestellte Gefahren und

Mängel an Schutzvorrichtungen zu melden und keine sicherheitswidrigen Weisungen zu befolgen. Eine manipulierte Maschine kann Leben zerstören.

RISIKEN DER MANIPULATION

- **Unberechenbare Abläufe:** Man gerät leicht in Quetsch-, Scher- oder Einzugsstellen.
- **Schwere Verletzungen möglich:** Manipulierte Schutzeinrichtungen sind immer wieder Ursache schwerer und tödlicher Unfälle.
- **Mitverantwortung:** Wer Manipulationen vornimmt oder deckt, macht den Arbeitsplatz für alle riskanter.
- **Rechtliche Konsequenzen:** Wer manipuliert, riskiert rechtliche Folgen.



„Et hätt noch immer jot jejange.“*

 Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an profi@bgetem.de.

Mehr spannende Infos rund um ARBEITS-SICHERHEIT, GESUNDHEITS-SCHUTZ sowie spektakuläre RISKBUSTER-VIDEOS finden Sie auf dem Portal.



<https://profi.bgetem.de>

Passwort

„JamesBond007“?

Cyberangriffe sind Alltag. Doch die größte Schwachstelle sitzt oft vor dem Bildschirm. Ein Moment der Unachtsamkeit, ein falscher Klick – schon steht das Unternehmen offen wie eine unverschlossene Tür. Torin Zander, IT-Sicherheitsbeauftragter bei der BG ETEM, gibt Tipps zu Cybersicherheit. Er bringt auf den Punkt, wie Beschäftigte mit wenigen klaren Regeln digitale Gefahren erkennen, Pannen vermeiden und zum stärksten Schutzschild ihres Betriebs werden.

6. Dubiose QR-Codes

QR-Codes können unbe-merkt zu bösartigen Web-seiten umleiten. Deshalb bei jedem QR-Code vor dem Öffnen die eingeblendete URL prüfen. Stimmt sie nicht mit dem gedruckten Text überein, gilt: **Nicht scannen. Nicht öffnen. Nicht zahlen.**

7.

Größtes Sicherheitsrisiko

Flüchtigkeit kann gefährliche Türen öffnen. Wer 100 un-gelesene Mails hat, klickt oft viel zu schnell – und genau darauf warten Angreifer. Cyberkriminalität lebt vom Moment der Unaufmerksamkeit.

DESHALB: lieber einmal tief durchatmen, statt einmal zu viel öffnen.

8.

Gefährliche E-Mails

Das sollte Sie misstrauisch machen: Druck, Dringlichkeit, Drama. Wenn Sie „SOFORT handeln müssen“, der Sprachton fremd klingt oder der Absender unbekannt ist – Finger weg. **Erst denken, dann klicken.**

5. Ohne Passwort anmelden

Ein Passkey ist ein sehr sicherer Ersatz für ein Passwort. Statt sich etwas zu merken, ist der Anmeldeschlüssel im Smartphone, Tablet oder PC gespeichert. Beim Anmelden bestätigt Ihr Gerät mit Fingerabdruck, Gesicht oder einer PIN der Webseite automatisch, dass Sie es sind. Es muss kein Passwort eingetippt werden und niemand kann es Ihnen per Trick (Phishing) stehlen. Wichtig ist hier, dass Ihre Gerätesperre (PIN, Fingerabdruck, Face-ID) gut geschützt ist.



Sehr sicher ist auch ein FIDO-Key, der als Sicherheits-Stick daher-kommt (z.B. USB). Beim Anmelden steckt man ihn ein oder hält ihn ans Gerät und bestätigt das kurz. Eine PIN ist hier wichtig. Ein Passwort wird nicht gebraucht. Ein FIDO Key ist vergleichbar mit einem Haustürschlüssel. **Schwachstelle:** Geht er verloren, kommt man ohne Ersatz nicht mehr an seine Konten.



3.

Umgang mit Dateien

PRINZIP „ERST PRÜFEN, DANN KLICKEN“

- Kenne ich den Absender?
- Erwarte ich diese Datei?
- Passt die Adresse hinter dem Link wirklich?

Klicken Sie Links oder Dateien nicht einfach an oder laden sie he-runter. Prüfen Sie Absender und Domains genau. Schreibfehler können ein Hinweis auf Angriffe sein. Ein einziges PDF mit schäd-lichem Code kann ausreichen, ganze Systeme lahmzulegen.

TIPPS FÜR STARKE UND SICHERE PASSWÖRTER

Ein Passwortmanager bietet wirkungsvollen Schutz: Er erzeugt starke Passwörter, speichert und verschlüsselt sie und füllt sie automatisch aus. Man muss dafür ein starkes Master-Passwort aus-wendig lernen und darf es niemals verraten.

Wer keine Verschlüsselung nutzt, sollte immer ein individuelles Passwort pro Dienst verwenden. Keinesfalls dieselbe Kombination für E-Mail, Shop, Firmenkonto, Cloud oder PC nutzen. Wird ein Passwort gestohlen, bleiben alle anderen Konten sicher.

Verwenden Sie lange Passwörter mit mindestens 16 Zeichen: Dabei Groß- und Kleinbuchstaben so-wie Zahlen und Sonderzeichen nutzen. Längere Satzpasswörter wie: 9Wer_Kennt_Ein_Besonders_Sicheres_Pass-wort?@3, eignen sich gut.

Fremdanrufe

Misstrauen ist der beste Schutz. Bei merkwürdigen For-derungen am Telefon absichern: Nicht gleich reagieren, sondern zurückrufen – über die bekannte Nummer, nicht über die, die im Display steht. Dringlichkeit ist das Lieblingswerkzeug der Betrüger. Wenn jemand nach Ihrem Passwort fragt, ist das IMMER ein Alarmzeichen. IT-Abteilungen (oder Banken) würden das nie tun.

4.



1.

2.



GEFAHR DURCH PHISHINGMAILS

Phishingmails sind gefälschte E-Mails, die aussehen, als kämen sie von einer echten Stelle – beispielsweise von der IT-Abteilung, der Bank, einem Paketdienst oder sogar einem Kollegen. Ihr einziges Ziel: Sie dazu zu bringen, etwas anzuklicken, herunterzuladen oder Vertrauliches preiszugeben. Rufen Sie im Verdachtsfall die IT-Abteilung, die Kollegen oder die Bank an – nutzen Sie dabei niemals eine Telefonnummer aus der E-Mail.

9.

Sicherheit unterwegs

Der Sitznachbar im ICE muss nicht wissen, welche neuen Entwicklungen im Betrieb geplant sind oder wer auf der Kundenliste steht. Unterwegs, aber auch am Arbeitsplatz, immer den Sperrbildschirm aktivieren, wenn man den PC verlässt. Ein klasse Passwortschutz nützt nichts, wenn PC oder Laptop offen bleiben.

SPERRBILDSCHIRM: Win+L (windows) oder cmd+ctrl+Q (Mac) drücken – fertig.

Eine Blickschutzfolie am Monitor und am Handy ist sehr zu empfehlen. Und lautes Telefonieren zwingt praktisch alle anderen dazu, mitzuhören.

Darum ist mein Verhalten so wichtig

Menschen sind die Türöffner – nicht die Technik. 99 Prozent aller Angriffe setzen deshalb auf die Schwachstelle Mensch. Systeme können viel, aber sie können nicht wissen, ob Sie gerade müde, gestresst oder abgelenkt sind.

IHRE AUFMERKSAMKEIT IST DIE ERSTE FIREWALL.

Krisenmanagement

Bei einem akuten Problem: Netzwerkzugang kappen, IT informieren, nichts vertuschen. Wer Probleme früh meldet, verhindert Schaden. Wer zögert, macht es richtig teuer.

UNBEDINGT REINHÖREN:

Der BG ETEM-Podcast zum Thema Cybersecurity: PSA für den PC

 [bgetem.de](https://www.bgetem.de), Webcode: 25318644 und überall, wo es Podcasts gibt



ANSCHAUEN UND LERNEN

Gefahren auf der Spur

Holger Schumacher ist Stuntman und Business Stunt Coach. Doch er sorgt nicht nur dafür, dass in Film und Fernsehen spektakuläre Szenen gedreht werden können. Als RiskBuster untersucht er für die BG ETEM Gefahren im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz. Er zeigt, was passieren kann, wenn Menschen aus Überzeugung, Nachlässigkeit, Faulheit oder auch aus Unwissenheit auf Sicherheit verzichten.

SCHWEREN UNFALL ERLITTEN

Zum Thema Arbeitssicherheit hat Holger Schumacher eine besondere Beziehung. Während seiner Zeit als Stuntman hatte er bei Dreharbeiten selbst einen schweren

Arbeitsunfall, musste eine lange Genesungsphase durchstehen. Die mehr als 70 verfügbaren RiskBuster-Videos zeigen, wo Gefahren lauern. Sie verdeutlichen in wenigen Minuten anschaulich, welche Sicherheitsaspekte übersehen werden können und wie man es richtig macht. Sie erklären etwa, wie ein Lichtbogen entstehen kann, was passiert, wenn man ungesichert in Hubarbeitsbühnen arbeitet und welche Risiken im Straßenverkehr lauern.

Nichts verpassen und in die RiskBuster-Mediathek schauen unter:

 profi.bgetem.de

KOMMUNIKATION IM TEAM

Wertschätzung statt Wortgefecht



Eine hitzige Diskussion im Pausenraum. Zwei Kollegen reden gleichzeitig, keiner hört zu, die Nerven liegen blank – währenddessen steht eine Maschine still und die Zeit läuft. Jeder ist sich sicher, der andere habe den Fehler gemacht. Stimmen werden lauter, Argumente weniger, die Stimmung kippt. Genau hier entscheidet sich, ob ein Team auseinanderdriftet oder gemeinsam weiterkommt. Wertschätzende Kommunikation ist das Schmieröl jedes Betriebs – besonders, wenn es hektisch wird. Sie schafft Vertrauen, verhindert Missverständnisse und hält Teams handlungsfähig. Das allgemeine Wohlbefinden profitiert obendrein. Es lohnt sich immer, das eigene Kommunikationsverhalten zwischen durch zu reflektieren und gegebenenfalls zu verbessern.

DIE NACHFOLGENDEN PUNKTE HELFEN BEI DER UMSETZUNG:

1. Klar sprechen. Kurze Sätze, eindeutige Botschaften.

2. Aktiv zuhören. Ausreden lassen, nachfragen, bevor man urteilt.

3. Ich-Botschaften nutzen. Eigene Wahrnehmung schildern statt Schuldzuweisungen.

4. Respekt zeigen. Höflich bleiben, kein spitzer Ton, keine Ironie.

5. Kritik sachlich äußern. Beschreiben, nicht bewerten: „Mir ist aufgefallen...“

6. Mit Lob nicht sparen. Anerkennung stärkt Kooperation – gerade bei Stress.

7. Konflikte zeitnah klären. Nicht aufstauen lassen, aber einen ruhigen Moment wählen.

8. Nonverbales beachten. Blickkontakt, offene Haltung, keine flüchtigen Gesten.

9. Digital genauso höflich sein. Kurze Mails, klare Betreffzeilen, keine Schnellschüsse.

 [bgetem.de](https://profi.bgetem.de), Webcode: p24770760

Schlaf macht sicher



Schlechter Schlaf mindert die Leistungsfähigkeit. Die psychische und physische Gesundheit leidet, das Unfallrisiko steigt. Was Sie über gesunden Schlaf wissen sollten.

Stellen Sie sich vor, Sie bedienen eine Maschine. Sie sind müde. Immer wieder fallen Ihre Augen zu. Solche Momente können fatal enden. Guter Schlaf gibt uns die Energie, die wir im Tagesverlauf brauchen. Ohne ihn funktionieren wir nur eingeschränkt. Es gibt sicher auch Menschen, die mit fünf Stunden Schlaf pro Nacht funktionieren, die Regel ist das jedoch nicht. „Wissenschaftliche Studien zeigen vermehrte Herz-Kreislauf-Ereignisse bei fünf Stunden Schlaf pro Nacht“, sagt Schlafmediziner Dr. Riccardo Stoohs. Dasselbe gilt für eine Schlafdauer von neun Stunden pro Nacht. Zu viel Schlaf kann also ebenfalls schädlich sein. Ganz entscheidend ist in jedem Fall die Schlafqualität.

DISZIPLIN, DISZIPLIN, DISZIPLIN
Alkohol verringert die Schlafqualität: Obwohl er durchaus beim Einschlafen helfen kann, wirkt er sich negativ auf das Durchschlafen aus. Auch Nikotin und späte Mahlzeiten sind Risiken. Wer häufiger Probleme mit dem Schla-

„Wer schlecht oder zu wenig schläft, reagiert langsamer. Das kann zu katastrophalen Unfällen führen.“

Dr. Riccardo Stoohs,
Schlafmediziner

fen hat, sollte es auch vermeiden, sich tagsüber hinzulegen. Dr. Stoohs empfiehlt, „regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen“. Zudem hilft es, zwei bis drei Stunden vor dem Einschlafen entspannende Tätigkeiten zu betreiben und sich nicht aufzuputschen. Wer seinen Schlaf trotz

Disziplin nicht verbessern kann, sollte einen Arzt aufsuchen, um individuell geeignete Maßnahmen zu finden.

GANZ SICHER

Diese Informationen und mehr zum Thema Schlaf finden Sie auch in einer Folge unseres Podcasts „Ganz sicher“. Dort ist Dr. Riccardo Stoohs zu Gast bei Moderatorin Katrin Degenhardt.



bgetem.de, Webcode: 25746821 oder auf Spotify und bei anderen Podcast-Anbietern

DGUV INFORMATION 206-027

Tipps für die Schichtarbeit

Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Gesundheit. Viele Betroffene wissen: Wer im Schichtdienst arbeitet, sollte tagsüber möglichst viel Tageslicht tanken und nach einer Nachtschicht erst mal helles Licht vermeiden. Dies verhindert eine zusätzliche Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Es gibt weitere Aspekte, die Beschäftigte im Schichtdienst beeinflussen können. Die DGUV Information „Leben mit Schichtarbeit – Tipps für Beschäftigte“ bündelt sie und beantwortet Fragen rund um Schlaf, Ernährung, Licht und körperliche Aktivität. Sie informiert darüber, wie sich Beruf, Familie und Freizeit besser vereinbaren lassen, und gibt konkrete Verhaltenshinweise für den Alltag. Auch Risiken wie Dauernachtschicht, Suchtmittelkonsum und digitale Überlastung werden thematisiert. Beratungsangebote und Hinweise auf gesetzliche Regelungen runden die Broschüre ab.

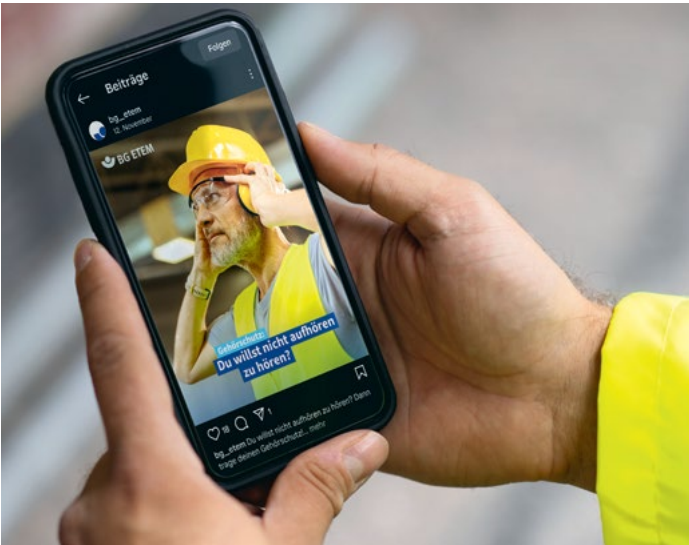
medien.bgetem.de, Webcode M19874166



Tipps der Woche



bgetem.de/medien-service/karikaturen



SOCIAL MEDIA BG ETEM auf Instagram

Wissen, was läuft. Kennen Sie schon die Inhalte der BG ETEM auf Instagram? Wir zeigen Ihnen mit praxisnahen und bildstarken Beispielen, wie Sie Risiken für Arbeitssicherheit und Gesundheit konkret vermeiden. Sie erfahren außerdem frühzeitig von neuen Kampagnen und Aktionen der BG ETEM. Schauen Sie doch mal auf Instagram vorbei, folgen Sie dem Kanal und teilen die Inhalte mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Wir freuen uns auf Sie.

instagram.com/bg_etem

AKTUELLE PLAKATSERIE



Bereit für den Ernstfall

Erste Hilfe. Niemand möchte Zeuge eines Unfalls werden. Doch was tun, wenn es passiert? Das Wissen aus einem Erste-Hilfe-Kurs hilft – wenn es aktuell ist. Mitgliedsbetriebe können dieses und weitere Plakate kostenlos bestellen.

bgetem.de, Webcode: M25966997

IMPRESSUM
Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln, Telefon: 0221 3778-0 **Internet:** www.bgetem.de; E-Mail: profi@bgetem.de **Verantwortlich für den Inhalt:** Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer **Redaktionsleitung:** Corinna Kowald **Konzept/Redaktion/Gestaltung:** TERRITORY GmbH **Druck:** Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf **Erscheinungsweise:** sechsmal jährlich **Copyright Grafik und Fotos:** S. 1: iStock Getty Images Plus/FroggyFrogg; Getty Images DigitalVision/Uwe Krejci; BG ETEM; S. 2: Adobe Stock; iStock/Getty Images Plus/ohishiistk; Territory/Emma Liedtke; S. 3: Territory/Jörg Sänger; Getty Images/skynesher; S. 4: Getty Images E+ DjelicS; iStock/Getty Images Plus/aquaArts studio; iStock/Getty Images Plus/DA4554; Michael Hüter; BG ETEM