

Gesund führen – leistungs- fähig, nachhaltig, zukunftsstark



Ein zukunftsfähiges Unternehmen braucht vor allem eines: **Gesunde und dauerhaft leistungsfähige Führungskräfte und Mitarbeiter.** Denn in Zeiten von Fachkräftemangel und demografischem Wandel sind gesunde, kompetente und motivierte Mitarbeiter das zentrale Kapital für die Zukunft eines Unternehmens. Das Thema Gesundheit ist daher in den letzten Jahren ein zentrales Stichwort in den Personalabteilungen geworden.

Aber auch in der individuellen Führungsarbeit zeigt sich ein Trend zur gesunden Führung. Denn mittlerweile ist durch viele Studien belegt, dass gerade Führungskräfte einen immensen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit, die Tendenz zur inneren Kündigung und auf die Krankheitsquote der Mitarbeiter im Betrieb haben.

Als Verbindung zwischen Unternehmen und Belegschaft kommt Ihnen als Führungskraft eine erhebliche Schlüsselfunktion beim Erhalt von Gesundheit und nachhaltiger Leistungskraft der Ihnen unterstellten Menschen zu. Dabei sind Sie oft selbst einem verstärkten Druck ausgesetzt. Je mehr Druck Sie selbst empfinden, desto größer ist die Gefahr, dass Sie selbst diesen empfundenen Druck auf andere übertragen.

Sind Sie als Führungskraft ausgeglichen und gesund, so können Sie das auch an Ihre Mitarbeiter weitergeben und so mit ihnen den langfristigen Unternehmenserfolg sichern. Erfahren Sie, wie Sie sich selbst als Führungskraft gesund halten und was Sie selbst für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun können.

Als Führungskraft selbst gesund bleiben

Eng verbunden mit der eigenen Gesundheit ist die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen. Jeder Mensch benötigt ein gewisses Maß an förderlichem Stress, da dieser Erregungen und Anspannungen aufbaut, die zur Bewältigung schwieriger Aufgaben benötigt werden. Bekommt der Körper aber nach Stresssituationen keine Erholungsphasen, kann Stress chronisch werden und krank machen.

Um dies zu verhindern, sollten Sie Ihren Arbeitsalltag ausgeglichen und konstant leistungsfähig gestalten. Regelmäßige Pausen sind Voraussetzung für einen gesunden Rhythmus, der letztlich Lebendigkeit ausmacht.

Gestalten Sie Ihre Erholungsphasen aktiv und individuell und versuchen Sie auch, Ihren Alltag so gut wie möglich zu genießen. Ob Sie nun in Ihrer Freizeit Ruhe tanken, spannende Aktivitäten starten oder sich neuen Herausforderungen und Lernfeldern stellen: Achten Sie darauf, dass Ihr Freizeitverhalten zu Ihrer aktuellen Situation passt und Sie wieder zu neuem beruflichen Tatendrang zurückführt. **Denn nur, wer sich selbst Gutes tut, kann dies auch anderen zukommen lassen.** Wichtig ist auch Ihre eigene „gesunde Einschätzung“ über die persönlichen Veranlagungen, die Sie in den Stress treiben. Kennen Sie Ihre Antreiber?

Zahlen, Daten, Fakten

- Krankenstand in 2010 mit 3,4 Prozent unverändert
- 13,5 % mehr Krankheitstage wegen psychischer Leiden
- psychisch Erkrankte fallen mit durchschnittlich 28,9 Tagen sehr viel länger aus als andere Kranke

Gesundes Führungsverhalten

Als Führungskraft haben Sie eine immense Bandbreite an sozialen Ressourcen, mit denen Sie das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter positiv unterstützen können. Gestalten Sie das persönliche Miteinander in Ihrem Team wohlwollend und konstruktiv, denn eine positive Arbeitsbeziehung zwischen Ihnen und Ihren Mitarbeitern ist die Basis für langfristig erfolgreiche Zusammenarbeit und den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Teams.

Folgende Prinzipien können Sie dabei unterstützen:

Soziale Unterstützung geben

Sorgen Sie für soziale Unterstützung im Team, indem Sie **ansprechbar** sind für Ihre Mitarbeiter, Ihnen stets den Rücken stärken und Ihnen auch mal einen **Fehler erlauben**.

Grundregeln der Führungskommunikation beachten

- Vereinbaren Sie mit Ihren Mitarbeitern **konkrete und realistische Arbeitsziele**.
- Geben Sie **detaillierte Rückmeldung** über Arbeitsergebnisse.
- Kümmern Sie sich um **kontinuierliche Kommunikation** im Team.

Belastungssignale erkennen

Werden Sie wachsam für **ungewohnte Belastungssignale**, die ein Mitarbeiter aussendet. Beobachten Sie **Veränderungen bei Ihren Mitarbeitern**? Ignorieren Sie diese nicht, sondern sprechen Sie die Mitarbeiter aktiv darauf an.

Erfolge feiern und erinnern – Mitarbeiter wertschätzen

Erinnern Sie Ihre Mitarbeiter an **Erfolge in der Vergangenheit** und feiern Sie **aktuelle Erfolge**. Stärken Sie das Selbstwertgefühl und zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, dass Sie ihnen verantwortungsvolle Aufgaben zutrauen und sie auch als Menschen wertschätzen.

Der Blick nach innen: Gesundheit in meiner Führungsarbeit

Sicher machen Sie schon vieles richtig in Ihrer Führung. Und genau an diesen Punkten sollten Sie Ihre „gesunde“ **Führung ausbauen**. Folgende Fragen können hilfreich sein, um Ihr gesundheitsorientiertes Führungsverhalten zu analysieren und weiterzuentwickeln:

- Wie ist es mir bisher gelungen, die Gesundheit und Motivation meiner Mitarbeit zu erhalten?
- Welches waren besonders wirksame Faktoren der Gesunderhaltung?
- Welche Abläufe und Aufgaben sind für den Erhalt von Gesundheit und Motivation besonders wirksam?
- Welche Aspekte würden Ihre Mitarbeiter benennen, die Ihnen die Gesunderhaltung im Team erleichtern würden?



Autor: Rainer Alf-Jähning

Diplomierter Naturwissenschaftler. Seit 2000 selbstständig als Berater, Trainer und Coach für Konzerne, Mittelstand und öffentliche Verwaltung. Geschäftsführer eines Instituts für Weiterbildung, Beratung und Training. Lehrtrainer.

Services

Unsere Seminarempfehlung:

55.45 ▶

Gesund führen – So halten Sie sich und Ihr Team leistungsstark

Den Führungskräften kommt eine zentrale Rolle zu: Sie können belastende Anforderungen abpuffern oder den Arbeitsalltag durch zusätzlichen Druck verschärfen. Lernen Sie, wie Sie als ausgeglichene Führungskraft mit Ihrem Team die Ziele müheloser erreichen.

www.haufe-akademie.de/55.45

Dieser Beitrag hat Ihnen gefallen?

Unsere kostenlosen Newsletter halten Sie rund um betriebliche Themen auf dem Laufenden. Einfach anmelden unter:

www.haufe.de/akademie/newsletter

Wir freuen uns über Feedback und Anregungen unter

service@haufe-akademie.de

Telefonisch erreichen Sie uns unter

0761 898-4422

