

GESUNDE FÜHRUNG

Warum sollten Sie sich mit dem Thema beschäftigen?

Studien belegen: Gesunde Führung trägt dazu bei, dass Mitarbeitenden sich wohlfühlen und zufriedener sind. Ein positives Arbeitsumfeld und ein unterstützendes Führungsverhalten können Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern.

Gesundheit und Wohlbefinden ist wiederum Grundlage für Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität und sichert am Ende des Tages den Erfolg Ihres Unternehmens.

Führungskräfte, die sich um das Wohl ihrer Mitarbeitenden kümmern, tragen dazu bei, dass diese dem Unternehmen treu bleiben. Eine wertschätzende Führungskultur erhöht die Bindekraft und trägt somit zur Stabilität und Kontinuität im Unternehmen bei.

Unser Arbeitsleben hat sich in den letzten zehn Jahren stark verändert. Das Tempo ist rasant und wir haben mehr Informationen als je zuvor zur Verfügung. Dies sind nur zwei von vielen weiteren Faktoren, die Stress auslösen können. Gesunde Führung kann diese Arbeitsbelastungen deutlich kompensieren

Gesunde Führung erreicht die Zielgruppe der Mitarbeitenden zu 100% - damit deutlich mehr als zahlreiche andere Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Bereits kleine Veränderungen im Führungsverhalten können große Wirkung zeigen – und dies ohne jegliche finanzielle Investition.

Was sagen Studien zum Impact von gesunder Führung?

- Führungskräfte haben gravierenden Einfluss auf Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden und auf deren emotionale Erschöpfung. (*Montano, Reeske, Franke & Höffmeier 2017*)
- Gesundheitsgerechte Führung führt zu weniger körperlichen Beschwerden bei Mitarbeitenden (*Franke et al. 2014*)
- Fehlzeiten stehen in klarem Zusammenhang mit dem Verhältnis zum direkten Vorgesetzten (*Bertelsmann, 2010*)
- Chronische Überlastung erhöht das Risiko an einer Depression zu erkranken um 70% (*Siegrist, Rödel, 2005*)
- Soziale Unterstützung der Mitarbeiter durch die Führungskraft senkt das Burn-out-Risiko um bis zu 10% (*Bertelsmann, 2010*)

Was sagen Studien zum Impact von gesunder Führung?

- Führungskräfte haben gravierenden Einfluss auf Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden und auf deren emotionale Erschöpfung. (*Montano, Reeske, Franke & Höffmeier 2017*)
- Gesundheitsgerechte Führung führt zu weniger körperlichen Beschwerden bei Mitarbeitenden (*Franke et al. 2014*)
- Fehlzeiten stehen in klarem Zusammenhang mit dem Verhältnis zum direkten Vorgesetzten (*Bertelsmann, 2010*)
- Chronische Überlastung erhöht das Risiko an einer Depression zu erkranken um 70% (*Siegrist, Rödel, 2005*)
- Soziale Unterstützung der Mitarbeiter durch die Führungskraft senkt das Burn-out-Risiko um bis zu 10% (*Bertelsmann, 2010*)

Gesunde Führung wirkt sich aus auf *

- das Wohlbefinden (+30%)
 - das Engagement (+19%)
 - die Unternehmensleistung (+15%)
 - die Kündigungsabsicht (-75%)
 - das destruktive Engagement (-63%)
 - die Resignation (-52%)
-
- In Unternehmen, in denen die Geschäftsführung auf die eigene Gesundheit achtet, haben Mitarbeitende um 8% bessere Werte im Bereich psychische Gesundheit*
 - Führt die Geschäftsführung gesund, ist auch die gesunde Führung des mittleren Managements um 90% verbessert*

Was sind die Prinzipien gesunder Führung?

- Selbstfürsorge
- Anerkennung, Lob, Wertschätzung
- Interesse, Aufmerksamkeit, Kontakt, soziale Unterstützung
- Kommunikation, Einbeziehen
- Transparenz, Berechenbarkeit
- Betriebsklima
- Stressbewältigung, Belastungsabbau, Ressourcenaufbau
- Gestaltung der Arbeitsbedingungen und -organisation

Wie kann ich die Prinzipien gesunder Führung im Alltag anwenden?

Selbstfürsorge zeigen

- Ich kann nur gesund führen, wenn ich mich selbst gesund führe.
- Lernen (üben) Sie, nein zu sagen!
- Denken Sie langfristig und finden Sie Ihre Ressourcen!
- Seien Sie sich Vorbildrolle bewusst.

Anerkennung, Lob, Wertschätzung geben

- Hören Sie sich das Lob wirklich aussprechen?
- Richtig loben: konkret, mit Blickkontakt, echt, individuell, beim Erfolg erwischen
- Interesse, Aufmerksamkeit, Kontakt, soziale Unterstützung

Interesse und Aufmerksamkeit zeigen, Kontakt und soziale Unterstützung suchen

- Kennen Sie ein Thema, bei dem Ihre Mitarbeitenden jeden Stress vergessen?

Kommunikation verbessern, Mitarbeitende einbeziehen

- Aufmerksames, zugewandtes (aktives) Zuhören versus Pseudo-Zuhören
- Feedback erfragen. Sie können sich nur verbessern, wenn Sie Feedback über Ihr Führungsverhalten vom Team bekommen.

Transparenz schaffen, berechenbar bleiben

- Sagen Sie, was Sie meinen und meinen Sie, was Sie sagen!
- Bleiben Sie auch bei schlechter Laune berechenbar und vermeiden Sie das Kopfkino Ihrer Mitarbeitenden!

Betriebsklima wahrnehmen

- Wenn im Team mehr übereinander als miteinander gesprochen wird, stimmt etwas nicht.

Stressbewältigung ansprechen, Belastungsabbau erarbeiten, Ressourcenaufbau sichern

- Erkennen und erfragen Sie Belastungen und erarbeiten Sie Lösungen unter Einbezug des Teams!
- Thematisieren Sie besonders belastende Situationen, geben Sie den Mitarbeitenden ein Ventil.

Gemeinsame Gestaltung der Arbeitsbedingungen und -organisation

- Besprechen Sie die Arbeitsbedingungen mit Ihrem Team. Kleine Veränderungen können große Effekte erzielen.

Weiterführende Informationen zu dem Thema:

- [Trendstudie: Gesunde Führung - Gesunde Chefs sind gut für die Mitarbeitenden \(topjob.de\)](https://www.topjob.de/aktuelle/trendstudie-gesunde-fuehrung-gesunde-chefs-sind-gut-fuer-die-mitarbeitenden-101222392-c48bac6820f322e038b37d7a0e7339cd-fuehrung-gesundheit-oefam-data.pdf)
- <https://www.bgw-online.de/re-source/blob/22392/c48bac6820f322e038b37d7a0e7339cd/fuehrung-gesundheit-oefam-data.pdf>
- <https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/gesund-fuehren/gesund-fuehren-tipps-fuer-fuehrungskraefte/>
- <https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung/fuehrung-im-wandel-gesundes-fuehren-2035464>
- <https://www.barmer.de/firmenkunden/workshops-und-seminare-unternehmen/bgm-trainings-team-workshops/gesunde-fuehrung-1057042>
- <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/new-work-wie-gelingt-gute-fuehrung-in-unternehmen-2559274.html#/>

Literatur:

- Mit dem Herzen führen, Deepak Chopra
- Das neue Führen, Bodo Janssen
- Führung wagen, Brené Brown
- Weniger tun, mehr bewirken, Alfred Faustenhammer
- Die 4 effektivsten Führungsstrategien, Stephen R. Covey
- Business Slow Down, Svenja Hofert
- Demut, leise Führung für eine laute Zeit, Dietrich von der Oelsnitz
- Der Selbstentwickler, Jens Corssen
- Gesünder Arbeiten. Besser leben. Carola Kleinschmidt
-