

Kranke Arbeit – gesunde Arbeit

Wie Sie als Führungskraft zum aktiven Gestalter werden

Von Confidos-Trainerin und Coach | Sonja Wettlaufer

Arbeit stärkt die Gesundheit. Und Arbeit macht krank. Zwei gegensätzliche Aussagen! Die Rahmenbedingungen machen den entscheidenden Unterschied.

Schon seit geraumer Zeit ist das Thema Burnout in aller Munde. Die Medien berichten nahezu ständig darüber – und fast jeder kennt mindestens eine Person in seinem Umfeld, die aufgrund hoher Belastungen und durch starken psychischen Druck krank geworden ist. Es sieht so aus, als stünden diese Phänomene in engem Zusammenhang zur Berufstätigkeit. Zugleich verweisen einige Studien darauf, dass berufliche Arbeit für den Menschen gesünder ist als Arbeitslosigkeit.

Arbeitsanforderungen im Wandel

Die Anforderungen, die Berufstätigkeit an Menschen stellt, unterliegen einem permanenten Wandel. Mit dem Internet, der Digitalisierung und allgemeinen Technisierung hat sich unsere Arbeitswelt in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Diese Änderungen bergen Chancen und Risiken.

Insgesamt ist der Anteil an psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren gestiegen. Der Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), der auf einer Befragung von mehr als 17.000 Erwerbstätigen basiert, benennt fünf Aspekte, die bei der Arbeit als belastend erlebt werden:

1. Verschiedene Dinge gleichzeitig zu bearbeiten
2. Starker Termin- und Leistungsdruck
3. Unterbrechungen bei der Arbeit
4. An der Grenze der Leistungsfähigkeit zu arbeiten sowie
5. Unter hohem Zeitdruck zu arbeiten

Leitung und Personalentwicklung sind gefordert

Die Zunahme psychischer Erkrankungen im Zusammenhang mit veränderten Arbeitsanforderungen ist ein deutliches Signal an Unternehmensleitung und Perso-

naalentwicklung. Das Signal, alle Ressourcen zu aktivieren, um die Chancen, die diese Veränderungen bergen, zielorientiert zu nutzen und die Risiken bewusst zu minimieren. Konkret bedeutet das, sich mit dem Thema Gesunde Führung auseinander zu setzen, um Arbeit und Betriebsklima so zu gestalten, dass die Gesundheit der Beschäftigten gestärkt wird: Vitalere Mitarbeiter arbeiten produktiver und sind fröhlicher.

Berufliche und private Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Unsere Gesundheit wird von privaten und beruflichen Aspekten beeinflusst.

Berufliche Einflussfaktoren:

Führung, Arbeitsinhalte und -prozesse, Kompetenzen, Betriebsklima, Arbeitsplatzgestaltung, Informationspolitik.

Private Einflussfaktoren:

Genetische Disposition, Ernährung, Bewegung, Beziehungen, Lebensgestaltung und Lebensfreude.

Die privaten und beruflichen Aspekte sind eng miteinander vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig.

Gesund führen

Zentraler Einflussfaktor, um die Gesundheit aller Akteure im Unternehmen systematisch und nachhaltig zu stärken, ist die Führung. Ausgewählte Impulse Gesunder Führung sind

Impuls 1: Sensibilität für die eigene Gesundheit

Gesund zu führen beginnt damit, dass sich Unternehmensleitung und Führungskräfte aktiv mit dem Thema Gesundheit auseinander setzen – nicht nur mit der Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch mit der eigenen. Dies ist auch eine Einladung, sich mit der eigenen Haltung zum Thema Krankheit auseinander zu setzen.

Impuls 2: Wertschätzung

Wertschätzung kostet nichts – und bringt so viel: Sie zaubert meiner Mitarbeiterin Frau Hauser ein Lächeln ins Gesicht. Viel mehr noch: Sie stärkt ihr Selbstvertrauen und ihr Rückgrat. Sie lässt ihre Motivation nachhaltig wachsen. Und Frau Hauser entwickelt Lust, sich weiterzuentwickeln. Wertschätzung ist eine oft unterschätzte Ressource.

Persönliche Wertschätzung lädt mich ein, den Blick für meine Mitarbeiterin zu schärfen. Je individueller und präziser ich meine Wertschätzung zeige, umso stärker

Unser Workshop zum Thema:

Seminar: Gesund führen mit Klarheit, Kraft und Wertschätzung

Zielsetzung: Die Teilnehmer werden für gesundheitsbewusstere Führung sensibilisiert. Sie reflektieren ihr eigenes Arbeitsverhalten und entwickeln Strategien für ein gesünderes Verhalten im Führungsalltag. Sie vertiefen praktische Ansätze, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu stärken.

Inhalte:

- Reflexion des eigenen beruflichen Werdegangs hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden
- Impuls: Gesundheit und Arbeit
- Was ist meine Tankstelle? Stärkung individueller Ressourcen für einen gesundheitsbewussteren Führungsalltag
- Impuls: Der Einfluss der Führung auf die Gesundheit
- Praktische Ansätze und Möglichkeiten, gesundheitsbewusster zu führen
- Impuls: Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Methoden: Impulse, Selbstreflexion, Übungen, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch

Dauer: 1 Tag, Inhouse oder Tagungshotel

Zielgruppe: Unternehmer und Führungskräfte, maximal 10 Personen.

Weitere ausführliche Informationen erhalten Sie hier: www.confidos-akademie.de/gesund-fuehren

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definierte für den europäischen Raum bereits 1987 Gesundheit als die zentrale Fähigkeit und Motivation, um ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen.

entfaltet sie ihre Wirkung. Und Wertschätzung darf ich mir auch selbst entgegenbringen.

Impuls 3: Klarer Blick für die Aufgaben und Kompetenzen meiner Mitarbeiter

Herr Lochner legt im vertraulichen Coaching-Gespräch dar, dass er sich den veränderten Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlt: neue Technologien, mit denen er sich schwer tut, erneut eine Umstrukturierung, ein neuer Chef, der für ihn mehr als anstrengend ist, etc.

Wir wissen, Herr Lochner ist kein Einzelfall. In Gesprächen unter vier Augen zeigt sich häufig, dass sich immer mehr Menschen den Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen, die an sie gestellt werden. Allerdings wird das zumeist nicht offen angesprochen. Darin liegt die besondere Brisanz dieses Themas: Die Kultur unserer Leistungsgesellschaft macht es speziell den Leistungsträgern schwer, Unzulänglichkeiten, Grenzen oder fehlende Kompetenzen zuzugeben. Viel zu viel Energie wird damit verbraucht, den Schein zu wahren.

Es gilt, die Kompetenzen jedes Mitarbeiters klar zu erkennen und gemeinsam mit ihm Lösungen und Perspektiven zu suchen. Wichtig: Der Mitarbeiter muss dabei jederzeit sein Gesicht wahren können.

Impuls 4: Gut ausgestattete Arbeitsplätze

Ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze sind eine wichtige Voraussetzung, um präventiv zu handeln. Das betrifft besonders Bereiche, in denen die Mitarbeiter körperlich besonders belastet sind, beispielsweise in der Produktion oder in der Pflege.

Impuls 5: Mut, Grenzen zu setzen

Gerade Führungskräfte definieren sich sehr über ihre Leistung. Wenn sich ihr Körper mit Schmerzen, Schlaf- oder Befindlichkeitsstörungen meldet, dann ist das ein wichtiges Signal, achtsamer auf die eigenen Grenzen zu blicken. Und diese Grenzen klar und angemessen zu benennen.



Sonja Wettlaufer

360-Grad-Feedback
Führungskräfteentwicklung
Führungsinstrumente
Rollenorientierte
Teamentwicklung
Professionelle Auswahl
von Mitarbeitern
Self-Assessment WAVE®
mit Profi-Feedback

In Unternehmen stellt sich zunehmend die Frage, welche Grenzen nach außen die Mitarbeiter schützen können, ohne dadurch die Marktfähigkeit des Unternehmens einzuschränken. Es ist ein Aspekt von Gesunder Führung, sich mit diesen Fragen aktiv auseinander zu setzen.

Impuls 6: Die individuelle Tankstelle

Wo tanken Sie auf? Was gibt Ihnen Kraft? Was macht Ihnen Freude, tut Ihnen gut? Und wie regelmäßig tanken Sie auf? Wie können Sie Ihre Mitarbeiter unterstützen, ihre individuelle Tankstelle nachhaltig zu pflegen?

Austausch: Gestaltung Gesunder Arbeit

Arbeit kann Menschen bereichern, sie kann ihre Gesundheit stärken und sie darin unterstützen, aufzublühen und in ihrer Persönlichkeit zu wachsen. Es ist eine spannende Herausforderung unserer Zeit, die Arbeit so zu gestalten, dass die Vitalität aller Akteure im Unternehmen aktiv gestärkt wird.

Unsere Trainerin und Coach:

www.confidos-akademie.de/sonja-wettlaufer



Lebensmotto

Man muss noch Chaos in sich tragen, um einen tanzenden Stern gebären zu können. (Nietzsche)

Themen

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Gesund Führen
WAVE®-Analyse
Personalauswahl
Teamentwicklung mit Wave®
Führungskräfte-Entwicklung
Gestaltung und Implementierung von Führungsinstrumenten

Zertifizierung

WAVE®-Trainerin bei Saville Consulting
Organisationsaufstellung bei Gunthard Weber
Systemische Beraterin bei Fritz B. Simon
Organisationsentwicklung bei ITO, Ingolstadt
Diplom-Psychologin, Uni Würzburg

Berufliche Stationen

Geschäftsführerin einer Firma
für Personalentwicklung und IT
Freiberufliche Beraterin
Projektleiterin für Assessment-Center und Potenzialanalysen

Confidos Akademie Hessen

Weiterbildung mit Qualitätssiegel



Wir entwickeln Potenziale – nicht nur für den Mittelstand

Die Entwicklung und Förderung von Potenzialen ist ein Kernelement der in Gießen ansässigen Confidos Akademie Hessen. Das zertifizierte Weiterbildungsinstitut bietet maßgeschneiderte Trainingskonzepte sowie Beratungs- und Coachingleistungen von der Führungsebene bis zum Sachbearbeiter, dem Werkstattmitarbeiter oder Azubi. Und das alles verbunden mit hohen Qualitätsstandards.

Den Kundenwunsch im Blick

Die persönliche Betreuung der Kunden und Nachhaltigkeit stehen im Leitbild der Akademie weit oben. So werden die Anforderungen sowie die Vorgehensweise individuell mit dem Auftraggeber abgestimmt. Mit einem interdisziplinären Trainer- und Beraterteam setzt die Akademie überwiegend Inhouse-Trainings um. Je nach Bedarf und Anforderung werden die Kunden auch bei anspruchsvollen Restrukturierungsprozessen begleitet. Das qualifizierte Backoffice kümmert sich dabei routiniert um alle administrativen Aufgaben.

Szenische Vorträge und interaktive Workshops

Einige Teammitglieder verfügen neben der Trainingserfahrung gleichzeitig über eine langjährige Schauspielausbildung und Regiearbeit. In einigen Trainingsmodulen kommen gezielte Elemente aus der Theaterpädagogik

zum Einsatz. Unternehmens- oder Improvisationstheater schafft Emotionen und erreicht den Verstand und das Herz der Mitarbeiter, Kunden oder Geschäftspartner. Zu unterschiedlichen Fragestellungen bietet das Weiterbildungsinstitut szenische Vorträge zur Sensibilisierung für verschiedene Themen wie Vertrieb, Führung oder Ernährung an.

Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

Seit Februar 2012 führt die Akademie das Gütesiegel „geprüfte Weiterbildungseinrichtung“ des Vereins Weiterbildung Hessen e. V. Alle festen und freiberuflich tätigen Mitarbeiter haben sich zur Einhaltung der Qualitätsstandards verpflichtet. Hierzu zählt u. a. eine inhaltlich und methodisch hochwertige Seminargestaltung, ein transparentes Angebot, eine sachkundige Betreuung und Beratung sowie seriöse Teilnahmebedingungen und die Verpflichtung, sich in Streitfällen einem Schlichtungsverfahren zu unterziehen. Im Anschluss an die Workshops oder Trainings erhalten die Teilnehmer ein persönliches Zertifikat mit dem Gütesiegel einer geprüften Weiterbildungseinrichtung.

Weitere Angebote, Hintergrundthemen sowie die Vorstellung unseres Teams finden Sie auf unserer Webseite www.confidos-akademie.de



Sprechen Sie uns an:

Confidos Akademie Hessen

im Technologie- und Innovationszentrum Gießen
Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen

Inhaber: Dipl.-Sozialwissenschaftler Holger Fischer

Telefon: 0641 9721953-0

Telefax: 0641 9721953-9

info@confidos-akademie.de

www.confidos-akademie.de