

Gesunde Führung. Leistungsfähige Mitarbeiter.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass insbesondere das Führungsverhalten der Vorgesetzten die Gesundheit der Mitarbeiter stark beeinflusst – positiv wie negativ.

Führungskräfte tragen die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.



Darum ist es wichtig, **zwischen „Managen“ und „Führen“ klar zu unterscheiden**. Was macht den Unterschied?

Kompetenzen eines guten Managers sind Fähigkeiten zum Strukturieren, Prozesse erstellen und steuern und Fachkompetenz. Das macht aber noch keine gute Führungskraft aus.

Vorgesetzte, die „gesund Führen“ haben eine große Sozialkompetenz, sehen Beziehungsaufgaben im Fokus und fördern Arbeitszufriedenheit und Motivation. Sie schaffen es, individuelle und soziale Bedürfnisse und Ziele der Mitarbeiter in Einklang mit den Zielen der Organisation zu bringen.

Was gehört zu einem gesundheitsfördernden Führungsstil?

Zahlreiche Studien konnten 6 Hauptfaktoren für „gesundes Führen“ von weiblichen und männlichen Chefs identifizieren:

1. Sicherheit - entsteht durch Transparenz und Berechenbarkeit.
2. Wertschätzung - ist das 2. Gehalt des Arbeitnehmers
3. Adäquate Belastung - richtiges Maß pro Mitarbeiter in Abhängigkeit von Fähigkeiten
4. Sog statt Druck - Motivation erzeugen, fördern und halten
5. Handlungsspielräume - der einzelnen Mitarbeiter fördern und gezielt entwickeln
6. Soziales Betriebsklima - ein gutes Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten

Zu gesunder Führung gehört auch gesunde Selbstführung!

Führungskräfte sind selbst auch hohen Belastungen ausgesetzt. Grundlage für eine gesundheitsförderliche Mitarbeiterführung ist daher ein gutes Gesundheitsverständnis und die Eigenverantwortung der Führungskraft. Ein **bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit** beeinflusst den gesundheitsförderlichen Umgang der Mitarbeiter. Wie der Vorgesetzte mit seiner eigenen Gesundheit umgeht dient als **Vorbild** wie der Mitarbeiter mit seiner Gesundheit umgeht.

Gesunde Selbstführung bedeutet in diesem Zusammenhang, sich mit dem eigenen Stressleben, persönlichen Belastungsfaktoren und Ressourcen auseinanderzusetzen und bewusst auf die eigene Gesundheit und mögliche Warnsignale zu achten.

Fazit: Für jede Führungskräfte ist es also sinnvoll den eigenen Führungsstil zu überprüfen. Der tägliche Umgang mit den Mitarbeitern und mit sich selbst prägt die Gesundheit aller und ist so eine Kern- Voraussetzung für gesunde Leistung, erfolgreiche Zielerreichung und nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Das Gute daran: Ein "gesunder Führungsstil" lässt sich erlernen und trainieren.

„Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.“ (Aus Spanien)

Weitere Informationen finden Sie unter: http://www.shift-thinking.de/fit_for_balance.php

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*