



Anne Katrin Matyssek

Mehr als nur Gesundheit:

Was Führungskräfte brauchen

*DAMIT SIE
MIT IHREM TEAM
ERFOLGREICH
BLEIBEN*

Mehr als nur Gesundheit:

Was Führungskräfte brauchen

DAMIT SIE MIT IHREM TEAM ERFOLGREICH BLEIBEN

Mehr als nur Gesundheit:

Was

Führungskräfte

brauchen

DAMIT SIE MIT IHREM TEAM ERFOLGREICH BLEIBEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Dr. Jörg-Peter Schröder.

Mit liebem Dank für die vielfältigen Anstöße und den herzlichen Austausch.

Zu der Buchreihe „Mehr als nur Gesundheit“ gehören neben den 4 Büchern

- Was Unternehmen brauchen
- Was Führungskräfte brauchen (= dieses Buch hier)
- Was wir brauchen
- Was Trainer und Berater verkaufen

auch 4 jeweils ergänzende Kalender.

In diesem Buch probiere ich mal etwas Neues, was die Männer-Frauen-Problematik angeht und verwende abwechselnd die männliche und die weibliche Form, wie es mir schon öfter in Österreich begegnet ist.

Das wirkt anfangs irritierend, aber die Gewöhnung gelingt meist schnell ☺

Impressum

© 2016 Anne Katrin Matyssek

1. Auflage

Herstellung und Verlag: BoD - [Books on Demand](#), Norderstedt

ISBN: 978-3-7431-9923-1

Über die Buchreihe und speziell über dieses Buch

Sie wollen mit Ihrem Team erfolgreich bleiben?

Dann finden Sie in diesem Buch zahlreiche Tipps zur Frage, wie Sie Ihre Mitarbeitenden auch in der Arbeitswelt 4.0 erfolgreich führen. Auf den ersten Blick haben diese Empfehlungen vielleicht nicht viel mit Gesundheit zu tun, bei näherer Betrachtung aber sehr wohl. Womöglich haben Sie dieses Buch sogar im Rahmen einer Gesund-Führen-Veranstaltung geschenkt bekommen. Wozu?

Das Ziel:

*auch morgen noch
erfolgreich sein*

Alle Menschen wollen sich bei der Arbeit wohlfühlen.

Die Buchreihe „Mehr als nur Gesundheit“ will genau dazu beitragen: dass Menschen sich bei der Arbeit wohlfühlen und gern gute Leistungen erbringen. Sie richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen, die im Betrieb mit Gesundheit zu tun haben und dabei Produktivität und Arbeitsfähigkeit erhalten und fördern sollen. Aktuell halten Sie zwar das Buch für Führungskräfte in der Hand, aber:

Der Weg:

*bei sich selbst
beginnen (dürfen)*


Zunächst geht es um Sie persönlich, nicht um Sie als Führungskraft

Denn erst wenn es Ihnen gut geht, können Sie sich in Ruhe um das Wohlergehen Ihres Teams kümmern. Das ist die Kernthese dieses Buchs: Ihr eigenes Wohlbefinden ist die Basis gesundheitsgerechter Führung. Die äußert sich nicht darin, Mitarbeitende in Watte zu packen oder aus der Arbeit eine Wohlfühl-Oase zu machen. Sondern entscheidend ist Ihre Haltung als Führungskraft. Nämlich: „Interessieren Sie sich! – Für sich selbst und für Ihr Team!“

Das Motto:

do care!

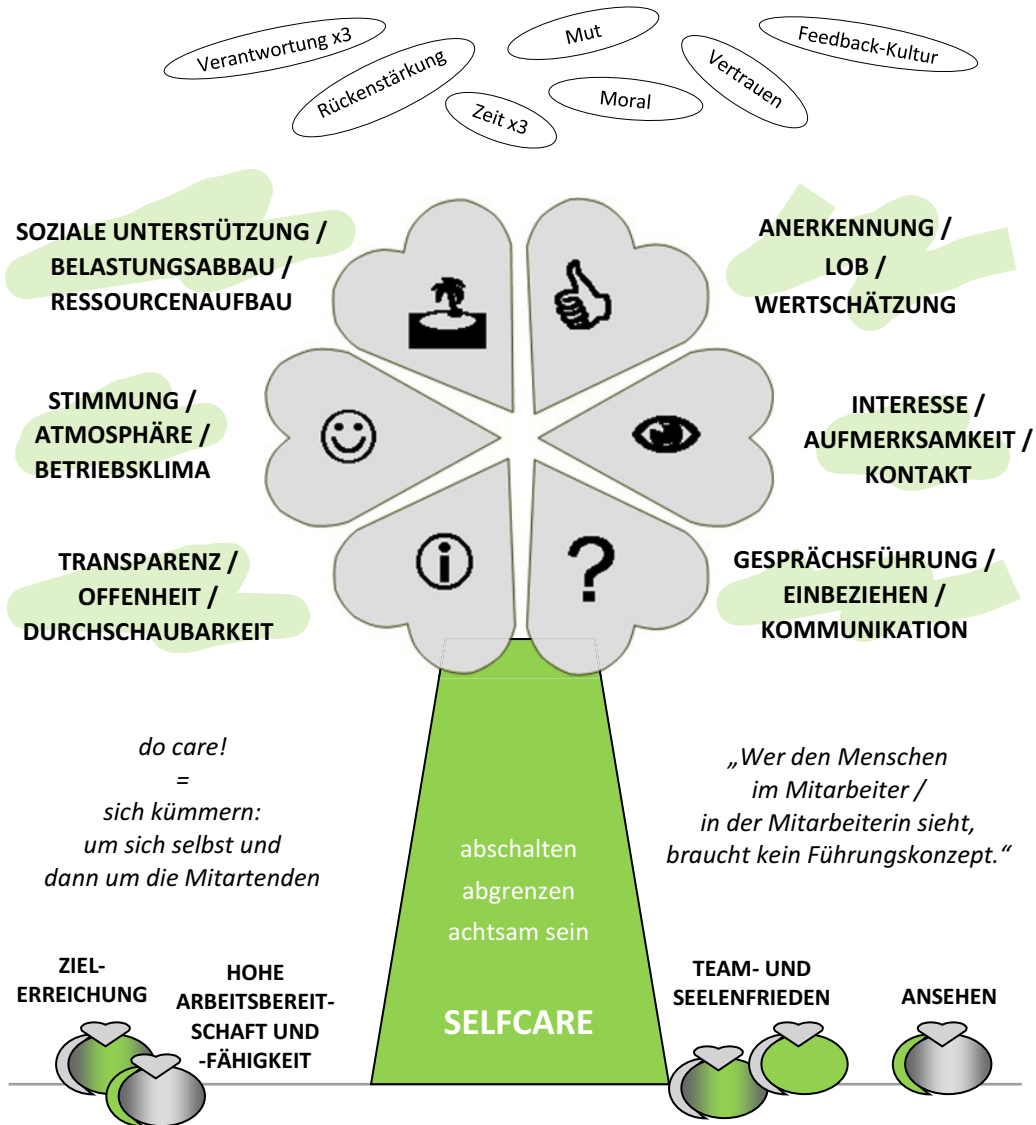
In diesem Sinne: do care!

Anne & Gabrin Ratzesch 

im Oktober 2016

Was Führungskräfte brauchen

Die Dimensionen wertschöpfender Führungstätigkeit



Mehr als nur Gesundheit ...

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Diener oder Herr? – Was sind Sie?

Warum Sie als Führungskraft mehr als nur Gesundheit brauchen 11

wie geht's Ihnen? * Ziel-Erreichung und Anforderungen an Führung in der Arbeitswelt 4.0 * lässt man Sie eigentlich führen? * überleben in der Sandwich-Position * macht Gesund-Führen krank? * wie Sie Derailment verhindern

Welche Grundhaltung für Sie als Führungskraft hilfreich ist + Ihre Rolle im BGM 19

SelfCare first! * abschalten * abgrenzen * achtsam sein für Einflüsse auf Gesundheit * erwachsen sein lassen * ermutigen * keine Angst vor der GB Psych * Gesundheits-coach? Ihre Rolle im BGM * Krank-Sein gehört dazu * 4-M-Regel: Ressourcen im Blick

Was Sie als Führungskraft brauchen – und wie Sie bekommen, was Sie brauchen 41

- 1. Anerkennung, Lob, Wertschätzung** erfordern Zeit **42**
Selbstwertgefühl * soziale Motivation * Antipathie * mitnehmen in Veränderungen
- 2. Interesse, Aufmerksamkeit, Kontakt** erfordern Achtsamkeit **52**
Willkommensgespräche gegen Fehlzeiten * Überlastung erkennen und ansprechen
- 3. Gesprächsführung, Einbeziehen, Kommunikation** erfordern Verantwortung **62**
über Gesundheit reden * Konflikte * gesund mit Kranken, Älteren etc. umgehen
- 4. Transparenz, Offenheit, Durchschaubarkeit** erfordern Vertrauen **72**
Sinn vermitteln? * glaubwürdig bleiben * Fehler + Feedback nutzen * gläserner Chef?
- 5. Stimmung, Atmosphäre, Betriebsklima** erfordern Moral **80**
Team-Rituale pflegen: Erfolge feiern * (auch psychisch) Langzeit-Kranke integrieren
- 6. Soziale Unterstützung, Belastungsabbau, Ressourcenaufbau** erfordern Mut **90**
das Team + Selbstgefährder schützen * Erreichbarkeit regeln * Rückenstärkung

Wozu Sie als Führungskraft die 6 Dimensionen brauchen 101

Arbeitsbereitschaft * Zielerreichung * Team-/Seelen-Frieden * Ansehen * Freude

Selbst-Check, Lese- und Link-Tipps, weiterführende Hinweise und „Über mich“

Vorwort: Was dieses Buch für Sie leistet

Personalverknappung, Arbeitsverdichtung, Zeitdruck – und dann auch noch Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)!

Ganz schön hohe Anforderungen!

Die Arbeitswelt 4.0 verlangt Ihnen als Führungskraft noch mehr ab als früher. In der Sandwich-Position allzeit agil, mobil, flexibel sollen Sie sein – und stets bereit für erhöhte Zielvorgaben und weitere Umstrukturierungen. Zudem hören Sie, dass Sie „gesund führen“ sollen und Führung in digitalen Zeiten anders geht. Da ist es nicht leicht, in der Spur zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren.

Dieses Buch zeigt, wie es gelingt, trotzdem gesund mit sich und den Mitarbeitenden umzugehen. Es gibt Tipps zum Umgang mit Erkrankungen und Fehlzeiten, aber auch für andere schwierige Situationen des Führungsalltags. Denn um auch in Zukunft erfolgreich zu bleiben, brauchen Ihr Team und Sie mit Sicherheit:

Weit mehr als „nur“ Gesundheit!

Sinnvoll produktiv sein ...

... erfordert mehr als nur einen funktionierenden Körper.

Freude an der Arbeit, ein gutes Miteinander im Team, Sinn und Erfüllung bei dem, was Sie tun: Diese Punkte gehören mindestens dazu, wenn Sie Ihre Ziele erreichen und Spaß am Leben haben wollen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) kann sie dabei unterstützen. Ihre Rolle dabei wird deshalb auch in diesem Buch ein Thema sein.

Aber keine Sorge, es geht nicht um „noch mehr Arbeit“, sondern im Gegenteil um Ihre Entlastung und auch um Ihre Gesundheit: Damit Sie noch fit in Rente und Pension gehen können. Dieses Buch aus der Reihe „Mehr als nur Gesundheit“ ist damit eine Quintessenz aus meiner Tätigkeit als Seminarleiterin für Führungskräfte – ergänzt um einige aktuelle Erkenntnisse aus der Wirtschaftspsychologie.

** Viele Tipps finden Sie auf den verlinkten Webseiten!*

Das Buch ist eine Anleitung zum Thema: So geht „Gesund Führen – und dabei gesund bleiben“. Mit Tipps*, Trost und Rückenstärkung ...

Herrschen Sie oder dienen Sie?

Wie würden Sie selbst Ihre Rolle als Führungskraft definieren? Sind Sie der Boss oder der Dienstleister Ihres Teams? Der Manager Hubertus von Grünberg meint in einem Interview mit der Bundeszentrale für politische Bildung:

„Ein Chef ist immer zugleich auch Diener.“

Also stehen die Mitarbeitenden im Fokus mit ihren Bedürfnissen und Entwicklungswünschen? Vermutlich deckt sich diese Einstellung heute noch nicht ganz mit Ihren Erfahrungen im Alltag. Aber:

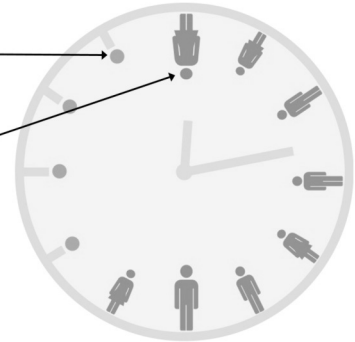
Übrigens, dienende Führungskräfte haben engagiertere Mitarbeitende ...

(Quelle: www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de, 20160219)

Das Selbstverständnis der Führungskraft hat sich gewandelt

Zum Beispiel beim Thema Fehlzeiten ging die Entwicklung „vom Blaumacher-Verfolger zum Kümmerer“. Während man sich früher vor allem um die Abwesenden kümmerte, ging es dann um die Anwesenden, und heute steht die Arbeitsfähigkeit im Fokus, wie die Fehlzeiten-Uhr bildlich zeigt.

FRÜHER:
Absentismus
im Fokus.
DANN:
Anwesenheit
im Fokus.
HEUTE:
Arbeitsfähigkeit
im Fokus
(= gesamte Uhr)



Die Rolle der Führungskraft

Sind Sie Aufpasser, Verwalterin, Coach, Trainer, Arbeitserleichterer? Superwoman? Sie entscheiden selbst, in welcher Rolle Sie sich sehen und welche Ausgestaltung Ihnen gut tut. Dieses Buch will Ihnen kein Konzept vorgeben, sondern Sie mit Denk-Anstößen ermutigen, Ihre Führungsrolle und -arbeit zu reflektieren. Und gut auf sich achtzugeben. Superman-Dasein ist nämlich arg anstrengend.

Falls meine Meinung dazu Sie jetzt schon interessiert: Zumindest die Rolle des Gesundheitscoach halte ich für Mumpitz

Hören Sie einfach
einmal rein:

[http://www.
gesund-fuehren-
podcast.de](http://www.gesund-fuehren-podcast.de)
(ja, mit „ü“)

Ergänzung zu
diesem Buch:

der Gesund-Führen-
Kalender

ISBN für 2017:
978-3-7392-3519-6

ISBN für 2018:
978-3-7412-7352-0

Schopenhauer: „Gesundheit ist nicht alles, aber ...“

Den Spruch kennen wir alle. Ohne Gesundheit ist alles nichts. Da hat der Philosoph ganz sicher recht. Ohne unbescheiden zu sein: Nicht nur Sie als Führungskraft brauchen für ein erfülltes Leben aber noch mehr. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, dieses „mehr“ in den Fokus zu rücken.

450 Seminare und Workshops bilden die Basis dieses Buchs

Fast 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Führungskräften sind in die Buchreihe und die zugehörigen Kalender eingeflossen. Hinzu kamen zahlreiche Vorträge mit zum Teil lebhaften Diskussionen. Außerdem auch Rückmeldungen zu meinen Video-Kursen, eBooks und Podcasts für Führungskräfte. Als Diplom-Psychologin „von draußen“ konnte ich mir ein umfangreiches Bild machen von dem, was Führungskräfte Tag für Tag bewegt.

Viele Teilnehmende sind auch nach den Veranstaltungen mit mir in Verbindung geblieben und haben mich über Jahre hinweg an ihren Erlebnissen im Betrieb oder ihrer Behörde teilhaben lassen. Solche Entwicklungen begleiten zu dürfen, fand ich sehr spannend. Wenn Sie also hier meine persönliche Meinung lesen, können Sie sicher sein, dass sie sich im Kontakt mit anderen Führungskräften gebildet hat. Aber deren bzw. meine Meinung muss nicht Ihre sein. Beziehen Sie selbst Position und suchen Sie sich für Ihre Tätigkeit das aus, was zu Ihnen und Ihrem Betrieb passt. Und was Ihnen gut tut!

Tipps für die Umsetzung, Woche für Woche

Der Jahresbegleiter zu diesem Buch nennt sich „Gesund-Führen-Kalender“ (Untertitel: „nur für gute Chefinnen und Chefs“ ...). Er ist im Buchhandel erhältlich und wird in jedem Jahr neu aufgelegt.

Warum Sie als Führungskraft mehr als nur Gesundheit brauchen

Wie geht's Ihnen?

Überleben in der Sandwich-Position

Ziel-Erreichung + Anforderungen an Führung in der Arbeitswelt 4.0

Lässt man Sie eigentlich führen?

Macht Gesund-Führen krank?

Wie Sie Derailment verhindern