

**Leseprobe**

# Gesunde Führung (IST-Zertifikat)

**Studienheft**

## Gesunde Führung

**Autorin**

**Christina Borschel**

Christina Borschel ist die Inhaberin von HOME of ENERGY®, Diplom-Kauffrau, Burnout-Coach, Stressmanagement Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation & Stressbewältigung, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin, Trainerin Selbst-/Zeitmanagement

## 1.2 Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit der Mitarbeiter

### 1.2.1 Führung vs. Management

Grundlegend für die Thematik der gesunden Führung ist zu klären, was Führung eigentlich bedeutet – denn es beinhaltet so viel mehr als nur Management, wird aber gelegentlich verwechselt oder synonym verwendet:

Grundsätzlich sind zwei Führungsarten zu unterscheiden:

- Management
- Leadership

Beide Arten haben je nach Bedarf ihre absolute Daseinsberechtigung.

In der heutigen Zeit des Wandels besteht allerdings die ideale Kombination aus einem moderaten Maß an Management und einem maximalen Maß an Leadership (vgl. HEIDBRINK 2017). Eine gute Führungskraft verbindet also beide Führungsarten in einer gesunden Art und Weise – ein Vorgesetzter hingegen reduziert sein Wirken auf die Aufgaben des Managements.

Doch was ist nun genau der Unterschied zwischen Management und Leadership?

Es heißt so schön:

„Managers work with things and numbers!“

**Management** und dementsprechend sind die Kernaufgaben des Managements,

- die Analyse,
- die Planung,
- die Umsetzung,
- das Controlling.

Zur Verantwortung der Manager zählt daher die Durchführung und Überwachung der Betriebsprozesse ebenso wie die Definition von Rahmenbedingungen, innerhalb derer die Mitarbeiter agieren. Hier fließen anerkannte und gelernte Methoden ein, mit denen die alltäglichen Herausforderungen des Business zu bewältigen sind. Ergänzt wird dies um den Aspekt des Personalmanagements, um letztlich den laufenden Betrieb zu gewährleisten.

## 1. Gesunde Führung – Bedeutung und Ziele

In Kürze: Ein guter Manager reduziert die Komplexität seines Verantwortungsbereichs und steuert diesen effizient durch ständige Optimierungen. Fokussiert wird die Erledigung der Tagesaufgaben.

**Tipp**

Manager laufen immer wieder Gefahr, sich im Operativen zu verlieren. Sie versäumen durch das Aufstellen von Regeln und Prozessen, angemessene Zeit in ihre Mitarbeiter zu investieren und diese entsprechend einzubinden!

Im Gegensatz dazu verhält es sich im Bereich des Leaderships wie folgt:

**Leadership**

„Leaders work with people and feelings!“

Wahre Leader vermitteln Ihrem Team eine Vision. Eine Vision, die die Bewältigung nicht alltäglicher, sondern unbekannter Herausforderungen aufzeigt. Sie verleihen damit eine Perspektive und Inspiration sowie darauf basierend im besten Falle auch die Motivation aller Beteiligten, das Beste zu geben. Oftmals ist dieser Weg verbunden mit Widerständen, die gegen die anstehenden Veränderungen aufkommen – echte Leader sind allerdings überzeugungsstark hinsichtlich der Notwendigkeit von Neuem und Unvorhergesehenem.

Leader sind zudem wertschätzend im Umgang mit ihren Mitarbeitern sowie auf deren persönliche und berufliche Entwicklung bedacht. Und dies vor dem Hintergrund ihres Verständnisses, dass zum Unternehmenserfolg alle Führungskräfte und Mitarbeiter beitragen.

In Kürze: Leader konzentrieren sich auf die Herausforderungen der Zukunft und schaffen die zu deren Bewältigung erforderlichen Veränderungen. Sie sind daher verantwortlich für das qualitative und auch quantitative Wachstum des Unternehmens und begeistern Führungskräfte und Mitarbeiter für diese Reise.

**Tipp**

Leader laufen immer wieder in die Gefahr, zu abgehobene Visionen zu kreieren. Sie verlieren dadurch viele Führungskräfte und Mitarbeiter, die oftmals schon mit der Sicherstellung des Tagesgeschäfts infolge einer arbeitsfähigen Organisation zufrieden sind.

Leader sollten daher darauf achten, auch dem normalen Tagesgeschäft genug Beachtung und Zeit zu schenken!

# Kapitel 4

## 4. Gewusst wie – Wege zur erfolgreichen Umsetzung der gesunden Führung

### 4.1 Praxistipps für den Arbeitsalltag

4.1.1 Gelassenheit durch erfolgreiche Stressbewältigung

4.1.2 In Bewegung bleiben statt „Weiter wie bisher“

4.1.3 Erfolgreiches Zeitmanagement

### 4.2 Individueller Aktionsplan für gesunde Führung

4.2.1 Die ersten Schritte

4.2.2 Stark im Team – das kollegiale Coaching

4.2.3 Konkretisierung des individuellen Aktionsplans

#### 4. Gewusst wie – Wege zur erfolgreichen Umsetzung der Gesunden Führung

##### Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die Kernelemente der Stressbewältigung zu erläutern;
- die Vorteile des Change Managements in Bezug auf gesunde Führung darzustellen;
- bedeutende Elemente des Zeitmanagements wiederzugeben;
- kollegiales Coaching zu erläutern;
- die wesentlichen Inhalte eines Aktionsplans zu beschreiben.

## 4.1 Praxistipps für den Arbeitsalltag

### 4.1.1 Gelassenheit durch erfolgreiche Stressbewältigung

Auch für die Thematik der erfolgreichen Stressbewältigung werden separate Weiterbildungen angeboten, da diese sehr umfassend ist. Im Folgenden werden daher nur die wichtigsten Eckpunkte skizziert, um zu einem elementaren Grundverständnis beizutragen.

Der Begriff Stress ist in aller Munde. Und meistens ist er negativ belegt. Doch wenn wir beim Gegenüber nachhaken, was ihn gerade stresst und warum, so bekommen wir oft keine griffige Antwort.





### Übungsaufgabe

#### Wie gestresst sind Sie?

Wie schaut es bei Ihnen aus? Fühlen Sie sich gestresst?

Manches Mal sind wir in hohem Maße gestresst, sind aber auch Meister des Verdrängens – was sich bei einer chronischen Stressentwicklung deutlich negativ auswirken kann (vgl. Kapitelabschnitt 1.1.2 „Psychische Erkrankungen als Zeichen unserer Zeit“). Auf Alarmsignale sollte daher frühzeitig geachtet werden.

Einem Hinweis gibt Ihnen der nachfolgende kleine Selbsttest – wie immer bei Tests dieser Art ist zu berücksichtigen, dass er zum einen lediglich den Trend indiziert und daher nicht als absolute Wahrheit verstanden werden sollte. Zum anderen spiegelt er als Blitzlicht den aktuellen Status. Die Ergebnisse können daher auch je nach Tagesverfassung und auch auf Dauer variieren.

Lassen Sie sich für die Thematik sensibilisieren und kreuzen an, welche der folgenden elf Aussagen auf Sie zutreffen:

- Abschalten nach der Arbeit fällt mir schwer. Häufig gelingt es mir gar nicht.
- Nicht das Einschlafen, sondern das Durchschlafen ist das Thema: Oft wache ich in der Nacht auf und das Gedankenkarussell startet.
- Für eine gute Erholung reicht mir ein Wochenende kaum aus.
- Ehrlich gesagt trinke ich mehr Alkohol, als mir gut tut.
- Für Freunde, Hobbys und Familie habe ich deutlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch gar keine Zeit mehr – da ich sie nicht mehr habe und auch die Kraft dafür fehlt.
- Seit kurzem fällt mir konzentriertes Arbeiten schwer.
- Manchmal erkenne ich mich aufgrund meiner Stimmungsschwankungen selbst nicht wieder, z. B. wenn ich so gereizt reagiere.
- Den persönlichen Austausch mit meinen Mitarbeitern oder Kollegen vermeide ich häufig, weil mich dieser zu sehr anstrengt und mich zu viel Zeit kostet.
- Meine körperlichen Beschwerden haben zugenommen, z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Mein Arzt findet allerdings keine körperlichen Ursachen.
- Wenn es im Job nicht so gut läuft, dann reagiere ich häufiger resigniert als früher.
- Das Hamsterrad ist mir wohlvertraut geworden: Ich renne und renne, komme aber nie an!