

GESUND FÜHREN

6 Dimensionen gesunder Führung

Stress und psychische Belastungen am Arbeitsplatz beeinträchtigen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Führungskräfte können gezielt gegensteuern, indem sie die Resilienz und Leistungsfähigkeit ihres Teams stärken. Voraussetzung dafür ist das eigene Wohlbefinden. Darauf aufbauend beschreibt die Psychologin Anne Katrin Matyssek in ihrem Baum-Modell sechs Dimensionen gesunder Führung sowie deren positive Einflüsse, die im Folgenden kurz zusammengefasst werden.

KOMMUNIKATION/ EINBEZUG

- **offene, wertschätzende, urteilsfreie Kommunikation** reduziert Stress und erhöht das Vertrauen der Mitarbeitenden in die Führungskraft
- **Feedbackgespräche** haben eine positive Wirkung auf das Arbeitsumfeld
- (Rück-)Fragen und eine **offene Haltung** identifizieren die Bedürfnisse der Mitarbeitenden

STIMMUNG/ KLIMA

Die Stimmung und das Klima im Team haben Einfluss auf die Gesundheit.

- Halten Sie nach Möglichkeit mit allen Beschäftigten im Team Kontakt.
- Gesellen Sie sich zu Schwätzchenrunden dazu.
- Führung braucht neben Information Herzlich- und Freundlichkeit.

STRESSBEWÄLTIGUNG

- **Achten** Sie auf Belastungssignale, die die Beschäftigten aussenden.
- **Reflektieren** Sie regelmäßig Ihr eigenes Handeln, um realistische Ziele zu setzen und klare Aufgaben zu formulieren.
- **Optimieren** Sie Ihre Arbeitsweise und reduzieren Sie unnötigen Druck.
- **Planen** Sie feste Zeitfenster für Ihre Selbstreflexion ein und nutzen Sie diese konsequent

GESUND FÜHREN – und seine Früchte

do care!



WERTSCHÄTZUNG / LOB/ ANERKENNUNG

Anerkennung für Leistung, Wertschätzung und Lob können das Arbeitsumfeld und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden verbessern.

- Lob für Leistung (zeitnah, konkret, mit Begründung, 3:1 Lob/ Kritik)
- Wertschätzung für die Person (Danke sagen, gratulieren, grüßen, Zeit nehmen)

Zeigen Sie Anerkennung am besten zeitnah, gezielt und nicht nur mit Worten, sondern auch durch konkrete Taten und Gesten.

INTERESSE/ KONTAKT

Beobachtet, gesehen, verstanden. gelobt, gemocht und gefragt werden sind menschliche Bedürfnisse im zwischenmenschlichen Kontakt. Willkommensgespräche nach dem Urlaub/ Krankheit, namentliche Begrüßung, Aufmerksamkeit, Veränderungen beobachten sind Ausdruck gesunder Führung und signalisieren Interesse an den Mitarbeitenden.

TRANSPARENZ/ OFFENHEIT

- Erteilen Sie eindeutige und klare Aufträge.
- Geben Sie klare Ziele und Informationen.
- Geben Sie Rückmeldung zu erbrachten Leistungen.

Eine Führungskraft, die klar kommuniziert was sie will und ihr wichtig ist, gibt Sicherheit.

Sagen Sie was Sie meinen, und meinen Sie was Sie sagen!