

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

Gesunde Führung

Alexandra Scheifgen

GABAL

30 Minuten
Gesunde Führung

Alexandra Scheifgen

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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.

ISBN 978-3-96740-439-5

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | www.buddelschiff.de

Lektorat: Silke Martin, Kriftel

Autorinnenfoto: Rainer Holz

Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Copyright © 2024 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort	6
1. Den Dreiklang von Selbst-, Mitarbeiter- und Unternehmensführung erkennen und nutzen	9
Erkennen Sie die Selbstführung als wichtigstes Führungsprinzip	10
Gehen Sie den Schritt von der Selbstführung zur Mitarbeiterführung.....	13
Ergänzen Sie Menschenorientierung durch Ergebnisorientierung	16
2. Wertschätzend führen: Perspektivenwechsel empfohlen	19
Berücksichtigen Sie den Wert der Wertschätzung	20
Verwirklichen Sie gesunde Führung durch eine wertschätzende Haltung	24
Führen Sie wertschätzende Mitarbeitergespräche.....	29
Sorgen Sie für Wertschätzung auch in den Kundenkontakten	33
3. Widerstandsfähigkeit entwickeln: Resilienz stärken .	37
Machen Sie sich mit den Resilienzfaktoren vertraut .	38
Überprüfen Sie den Resilienzgrad	41
Erhöhen Sie den Resilienzgrad.....	46
Vergessen Sie die Sinnstiftung nicht	50

4. Wohlfühlmomente durch Achtsamkeit schaffen:	
Gesundheit fördern	55
Bekämpfen Sie die Stressoren Ihrer Mitarbeitenden.	56
Etablieren Sie eine gesunde Unternehmenskultur mit Erholungszeiten	60
Sorgen Sie für ein gesundes Betriebsklima	63
Betreiben Sie Burn-out-Prophylaxe	66
5. Mit Werten führen	71
Beachten Sie die Dimensionen werteorientierter Führung	72
Verwirklichen Sie das Konzept der Selbsttreue	76
Führen Sie Wertegespräche	79
Damit Veränderung gelingt	82
Die zehn Erfolgsregeln gesunder Führung	84
Fast Reader	87
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95

Digitales Zusatzangebot!

Die zehn Erfolgsregeln gesunder Führung

Kennen ist nicht gleich können – mit den Videos zum Buch lernen Sie anhand von geführten Übungen, wie gesunde Führung im Dreiklang aus Selbstführung, Mitarbeiterführung und Unternehmensführung aussehen kann. Erfahren Sie, wie Sie Interventionen im Team umsetzen, und vertiefen Sie mit den Übungen Ihr Leseerlebnis. Scannen Sie den Code und schauen Sie sich unser Angebot an.



Vorwort

Gesunde Führung – warum überhaupt? Haben die Unternehmen nicht mit anderen Problemen als mit diesem „weichen“ Management-Thema zu kämpfen? Ich sage: Nein! Die Gründe: Mitarbeitende legen zunehmend Wert auf Top-Arbeitsbedingungen, die nicht krank machen, sondern für die Gesundheit förderlich sind. Bewerber stellen im Vorstellungsgespräch entsprechende Fragen und haben Erwartungen. Ob ein Unternehmen auf Mental Health Wert legt, wird zunehmend entscheidender für einen erfolgreichen Recruitingprozess. Das berichten mir Führungskräfte, Personalentwickler und Unternehmer immer öfter.

Auf der anderen Seite steigt die Arbeitsunfähigkeit infolge psychischer Erkrankungen an. Die Krankmeldungen und damit die Fehlzeiten schießen in die Höhe, die Motivation der Menschen leidet. Das führt zu Produktivitätsverlusten und gefährdet schlimmstenfalls die Existenz des Unternehmens. Dies sind nur einige Gründe, die bei Ihnen die „Lust auf Gesundheit“ wecken sollten. Arbeit darf nicht krank machen, sie soll Sinn stiften, Freude bereiten und das Leben bereichern. Gesunde Führung ist kein Selbstzweck, sondern für Unternehmen, die ausreichend Mitarbeitende beschäftigen, ihre Ziele erreichen und ihre Marktposition stärken wollen, essenzielle Notwendigkeit.

Wie lässt sich auch Ihr Unternehmen zu einem gesunden Umfeld entwickeln, in dem die Menschen gern arbeiten und für das sie leistungsbereit und mit Freude ihr Bestes geben?

Entscheidend ist eine „gesunde Führung“, durch die die mentalen und physischen Kräfte der Menschen eine Stärkung erfahren und die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit steigen.

Werteorientierte Selbstführung, Mitarbeiterführung und Unternehmensführung in einer Atmosphäre des Vertrauens – dieser Dreiklang ist in unseren hektisch-stressigen Zeiten Voraussetzung für eine Führung, die sich durch wertschätzende Menschenorientierung und wertschöpfende Ergebnisorientierung zugleich auszeichnet. Gesunde Führung ist möglich, wenn sowohl der immateriell-ideelle (wertschätzende Menschenorientierung) als auch der materiell-praktische (wertschöpfende Ergebnisorientierung) Aspekt Berücksichtigung finden und zudem ein Gesundheitsmanagement installiert und gelebt wird, bei dem die Burn-out-Prophylaxe nicht zu kurz kommt.

Damit dies nicht nur schöne Worte bleiben, ist es notwendig, Führungsstrukturen, Arbeitsmethoden und Organisationsformen aufzubauen, bei denen die Dimensionen gesunder Führung im Mittelpunkt stehen: Wertschätzung, Wertschöpfung, Wohlfühlen und mit Werten führen. Wie Ihnen dies gelingt, erfahren Sie in den nächsten 30 Minuten!

Ihre
Alexandra Scheifgen

Selbstführung als Grundlage: Wie führe ich mich?

Seite 10

Mitarbeiterführung: Wie führe ich andere?

Seite 13

Unternehmensführung: Inwiefern tragen Selbst- und Mitarbeiterführung zur Weiterentwicklung des Unternehmens bei?

Seite 16