



## Was ist gesundes Führen?

- Gesund Führen bedeutet dafür zu sorgen, dass sich alle – die Führungskraft inbegriffen – am Arbeitsplatz wohler fühlen. (A. Matyssek)
- Um andere gesund führen zu können, muss oder sollte die Führungskraft selbst gesund sein bzw. sich zunächst selbst gesund führen können.
- Führungsverhalten hat einen wichtigen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit der Mitarbeitenden.

## Gesunde Selbstführung

- Selbstführung besteht aus Wahrnehmung, Reflektion und Steuerung der eigenen Gesundheit
- Dies geschieht in 4 Schritten: Erleben, Motivation, Wissen und Selbstwirksamkeit
- Z.B. durch Gesundheits-Checkups, Gesundheitsqualifizierungsmaßnahmen, Coaching oder Achtsamkeitsübungen

## Warum ist Gesundes Führen wichtig?

- Tatsächlich Kranke und nicht anwesende Mitarbeitende sind nur die Spitze des Eisbergs.
- Viele erscheinen auch krank am Arbeitsplatz, was langfristigen Schaden verursacht.
- Gesundes Führen setzt präventiv an und zielt auf die Schaffung und Erhaltung von Arbeitsfähigkeit und Arbeitsbereitschaft ab.

## 6 Dimensionen gesunden Führens

- Lob, Anerkennung, Wertschätzung 👍
- Aufmerksamkeit, Wahrnehmung 👁️
- Gesprächsführung und Kommunikation ?
- Information und Transparenz ⓘ
- Stimmung im Unternehmen 😊
- Work-Life-Balance, Erholung 🌴

Dazu kommt die Basis: Selbstfürsorge als Führungskraft.

## Praxistipps der Führungskräfte aus dem Landkreis Zwickau:

- Einführung von Karenztagen bei nur kurz andauernden Erkrankungen verhindert langfristige Krankenschreibungen
- Vergabe von Führungspositionen erfolgt transparent. Es gibt auch alternative Stellenangebote.

