



# **Gesund arbeiten** **Gesunde Selbstführung** **für Führungspersonen**

eDossier, Visana

Wir verstehen uns. **visana**

# Gesunde Selbstführung

## Worum geht es?

«So oder so... Sie haben eine Wirkung!»

Obwohl Gesundheit ein sehr persönliches Thema ist, gelten Sie für Ihre Mitarbeitenden als Vorbild. Wenn Sie gesund, ausgeglichen und motiviert sind, überträgt sich das auf die einzelnen Teammitglieder und beeinflusst nachhaltig das Wohlbefinden und die Stimmung im Team.

- *Wann und wie kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit?*
- *Wie merken Sie, wann der Akku leer ist und was tun Sie dagegen?*
- *Wie denken Sie über Stress und Erschöpfung – bei sich und bei Ihren Mitarbeitenden?*



- Health oriented Leadership (HOL\*)
- Die 3 Ansatzpunkte für gesunde Selbstführung:
  - Wichtigkeit
  - Achtsamkeit
  - Verhalten

Soucek. Achtsamkeit im organisationalen Kontext, 2018.

\*Health oriented Leadership. Instrument zur Erfassung gesundheitsförderlicher Führung, 2017.

# Gesunde Selbstführung

## Was Sie für sich selbst und Ihr Team tun können

Im Konzept des **Health-oriented Leadership** wird Selbstführung als wesentliche Voraussetzung für gesundheitsförderliches Führen von Mitarbeitenden benannt.

**Selbstführung** wird beeinflusst durch

- **kognitive Aspekte**, z.B. Gesundheitsbewusstsein und gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit
- **emotional-motivationale Aspekte**, z.B. Gesundheitsvalenz und Gesundheitsverhalten

*Welche Konsequenzen hat mein Gesundheitsverhalten für mich persönlich?*

*Welchen Einfluss hat mein Gesundheitsverhalten auf mein Führungsverhalten?*

*Woran möchte ich arbeiten? Was möchte ich ändern?*

# Health-oriented Leadership Quick-Check

	Trifft nicht zu			Trifft zu	
Ich merke schnell, wenn mit mir gesundheitlich etwas nicht stimmt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich merke frühzeitig, wann ich eine Erholungspause brauche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich gesundheitlich an meine Grenzen stoße, merke ich das schnell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich merke häufig erst zu spät, dass ich mir zu viel zugemutet habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mich überfordere, bemerke ich das oft gar nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne die gesundheitlichen Risiken bei meiner Arbeit bzw. an meinem Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne die Situationen, welche mich besonders stressen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte bewusst auf gesundheitliche Warnsignale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Health oriented Leadership. Instrument zur Erfassung gesundheitsförderlicher Führung, 2017.

# Health-oriented Leadership

## Aspekte der Selbstführung

### Gesundheitsbewusstsein

- Eigener Gesundheitszustand und Beanspruchungsgrad
- Kennen persönlicher Stresssituationen
- Wahrnehmung persönlicher Warnsignale

### Gesundheitsvalenz

- Stellenwert der eigenen Gesundheit
- Wichtigkeit gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen

### Gesundheitsbezogene Selbstwirksamkeit

- Wissen, was bei Stress zu tun ist
- Wissen, wie Stress vorzubeugen ist

### Gesundheitsverhalten

- Eigener Lebensstil
- Persönliches Arbeitsverhalten
- Aktive Gestaltung der eigenen Arbeitsbedingungen

# Gesunde Selbstführung

## Wahrnehmung persönlicher Warnsignale



Quelle: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html>

# Gesunde Selbstführung

## Drei Ansatzpunkte

### Wichtigkeit

Überlegen Sie, welchen Stellenwert Ihre Gesundheit hat und wie Sie Familie, Karriere, Selbstverwirklichung und Geld im Vergleich dazu gewichten.

Je wichtiger Ihnen Ihre Gesundheit ist, desto motivierter sind Sie, etwas für sie zu tun!

### Achtsamkeit

Nehmen Sie Ihren individuellen Beanspruchungsgrad und Ihre persönliche Warnsignale wahr:

- Körperliche Symptome
- Verhaltensveränderungen
- Gedanken und Gefühle

Machen Sie den Mini-Stress-Selbsttest [hier](#)

### Verhalten

Dem Stress die Stirn bieten und **Anti-Stress Strategien** nutzen:

Reduzieren Sie Belastungen

- Verändern Sie Ihre **Arbeitsbedingungen** und verringern Sie arbeitsbezogene Stressoren

Stärken Sie Ressourcen

- Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Bereich Zeitmanagement und setzen Sie Prioritäten

# Gesunde Selbstführung

## Verhalten: Anti-Stress-Strategien

### Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen – Fachliche Kompetenzen ausbauen
2. Soziales Netz auf- bzw. ausbauen
3. Grenzen setzen / sich selbst behaupten
4. Selbst- und Zeitmanagement optimieren

### Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der Realität
2. Anforderungen konstruktiv bewerten
3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken
4. Persönliche Stress-verstärker entschärfen

### Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)
2. Freizeit als «regenerative Gegenwelt»: Genuss und Muße
3. Körperlich und mental entspannen
4. Sport und Bewegung im Alltag



# Gesunde Selbstführung

## Und zum Schluss noch dies...

Jeder Mensch hat eine individuelle Toleranzschwelle für Belastungen – und es fällt vor allem Führungspersonen oft nicht leicht, sich einzugestehen, dass man überfordert ist.

- Gehen Sie umsichtig mit sich selber um!
- Formulieren Sie realistische Erwartungen Ihnen selber gegenüber!
- Überwinden Sie den Drang, zu viel auf einmal erreichen zu wollen!
- Treffen Sie mit sich selber Vereinbarungen, die Sie motivieren und die Sie auch einhalten können!



Wir sind für Sie da!

Bei Fragen oder Anliegen können  
Sie das Team Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
erreichen unter:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74