

## Gesund führen

### Beschreibung

Führungskräfte tragen eine zentrale Rolle für die Gesundheit, Motivation und Belastungsregulation ihrer Mitarbeitenden. Gesund Führen bedeutet, Belastungen frühzeitig zu erkennen, Ressourcen zu stärken und eine Arbeitskultur zu schaffen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig unterstützt.








Im Workshop erleben die Teilnehmenden anhand einer praxisnahen „Flugreise“-Storytelling-Methode verschiedene typische Führungssituationen, die direkt auf den eigenen Führungsalltag übertragen werden können. Durch interaktive Aufgaben, Reflexion und Gruppendynamische Einheiten entwickeln die Führungskräfte ein gemeinsames Verständnis von gesundheitsgerechter Führung und erhalten konkrete Werkzeuge für die tägliche Praxis.

Optional kann der Workshop eng an das bestehende BGM-Konzept des Unternehmens angebunden werden (z. B. in Kooperation mit der internen BGM-Referentin), inklusive Bezug zu verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen. Der Workshop ist als zweitägiges Format konzipiert und richtet sich sowohl an neue als auch erfahrene Führungskräfte.

### Inhalte

- Prinzipien & Dimensionen gesundheitsgerechter Führung
- Die „Flugreise“: Erkennen kritischer Führungssituationen & gesundes Handeln
- Belastungen erkennen: Signale, Gesprächsführung, Grenzen, Prävention
- Einfluss der Führungskraft auf Teamgesundheit & Kultur
- Mentale Gesundheit im Team fördern
- Umgang mit Jammerkultur, Unsicherheit und Veränderung
- Rolle als moderne Führungskraft: Selbstführung, Haltung & Vorbildwirkung
- Praktische Tipps zur Integration ins tägliche Führungsverhalten

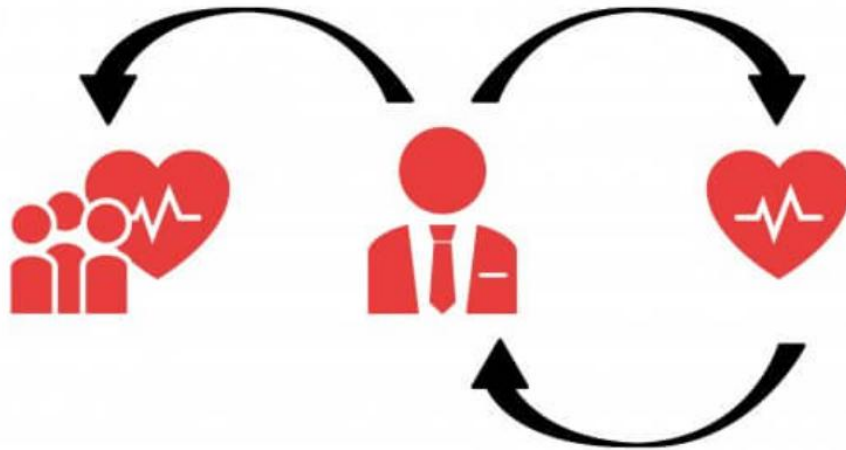
## Kompetent in Führung gehen – Dimensionen gesundheitsgerechter Führung

	Die <b>Dimension 0</b> bezeichnet das Thema " <b>self care/Selbstfürsorge</b> ". Sie stellt heraus, dass viele Führungskräfte selbst starken Belastungen ausgesetzt sind, die mit gesundheitlichen Beschwerden verbunden sein können. Demzufolge sollte eine Führungskraft die eigenen Ressourcen und Grenzen kennen, auf den eigenen Stresslevel achten, damit sie/er auf die Gesundheit der Mitarbeiter schauen kann.
	Die <b>Dimension 1</b> bezeichnet das Thema " <b>Interesse, Kontakt, Aufmerksamkeit</b> ". Sie stellt heraus, wie wichtig der persönliche Kontakt und die Pflege für einen gesunden Führungsstil ist. Kontakt ist die Grundlage für ein gesundes Führungsverhalten.
	Die <b>Dimension 2</b> bezeichnet das Thema " <b>Partizipation, Gesprächsführung, Kommunikation</b> ". Sie stellt heraus, wie wichtig die Einbindung der Mitarbeiter/innen in Entscheidungen ist. Die oft bemängelte "schlechte" Kommunikation ist meistens nur ein Wunsch nach mehr Dialog und Beteiligung.
	Die <b>Dimension 3</b> bezeichnet das Thema " <b>Stimmung und Betriebsklima</b> ". Sie stellt heraus, dass das Verhalten aller Mitarbeiter/innen und die Arbeitsverhältnisse innerhalb einer Abteilung maßgeblich für den Erfolg sind. Große Studien zeigten, dass Abteilungen mit gutem Betriebsklima weniger Rückenschmerzpatienten haben (Reflektorische Erkranken, Jammerklima).
	Die <b>Dimension 4</b> bezeichnet das Thema " <b>Transparenz, Offenheit, Durchschaubarkeit</b> ". Sie stellt heraus, dass Verunsicherungen durch Führungskräfte zu Ängsten, unnötigem Stress und Verspannungen führen, Offenheit natürlich ihre Grenzen hat, Transparenz aber einen Sinn (warum und wofür?) in die eigene Tätigkeit vermittelt.
	Die <b>Dimension 5</b> bezeichnet das Thema " <b>Belastungsabbau, Ressourcenaufbau, Stressbewältigung</b> ". Sie stellt heraus, wie wichtig der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung (siehe Nervensystem evolutionär) für den Erhalt der Erholungsfähigkeit ist. Der Mensch kann das "Herunterfahren" verlernen und somit die Fähigkeit zur Regeneration verlieren, was im schlimmsten Fall im Burnout enden kann. Explizit wird auf das Erkennen von Verhaltensänderungen bei Mitarbeiter/innen eingegangen.
	Die <b>Dimension 6</b> bezeichnet das Thema " <b>Wertschätzung, Lob, Anerkennung</b> ". Es wird praxisnah der Unterschied zwischen dem Lob und der Wertschätzung verdeutlicht (ebenfalls Lobmissbrauch und Sandwichmethode). Neben dem Gehalt gibt es weitere Möglichkeiten der Motivation. Die persönliche Wertschätzung des Mitarbeiters steht im Vordergrund.

## Gesund führen

### Methodik

- Storytelling-Elemente („Flugreise“) zur Übertragung auf reale Führungssituationen
- Selbstreflexion & praxisnahe Fallübungen
- Gruppenarbeit und dialogorientierte Sequenzen
- Konkrete Tools & Leitfäden für gesundheitsorientierte Führung



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Tage Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*