

## Gesund führen – nachhaltig & wirksam

### Beschreibung

Führungskräfte tragen eine zentrale Verantwortung für die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Gesund Führen bedeutet, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, Ressourcen gezielt zu stärken und eine Arbeitskultur zu gestalten, die langfristig gesundes Arbeiten ermöglicht.

Im 2tägigen Präsenz-Workshop erleben die Teilnehmenden anhand der praxisnahen „Flugreise“-Storytelling-Methode typische Führungssituationen, die direkt auf den eigenen Führungsalltag übertragbar sind. Durch interaktive Aufgaben, Selbstreflexion und gruppendifamische Elemente entwickeln die Führungskräfte ein gemeinsames Verständnis von gesundheitsgerechter Führung und erarbeiten konkrete Werkzeuge für ihre tägliche Praxis.

Der Online-Refresher & Vertiefungsworkshop findet alle 6–8 Wochen statt für 3-4 Stunden und dient der nachhaltigen Verankerung der Inhalte. Erfahrungen aus dem Führungsalltag werden reflektiert, Herausforderungen besprochen und ausgewählte Themen gezielt vertieft. So wird der Transfer in den Alltag unterstützt und gesundheitsorientierte Führung langfristig gefestigt.

Optional kann das Konzept eng an das bestehende BGM-Konzept des Unternehmens angebunden werden (z. B. in Zusammenarbeit mit dem BGM-Verantwortlichen), inklusive der Einbindung verhaltens- und verhältnispräventiver Maßnahmen. Das Angebot richtet sich an neue wie erfahrene Führungskräfte.

## Gesund führen – nachhaltig & wirksam

### Inhalte Präsenz-Workshop (2 Tage)

- Prinzipien & Dimensionen gesundheitsgerechter Führung
- Die „Flugreise“: Erkennen kritischer Führungssituationen & gesundes Handeln
- Belastungen frühzeitig erkennen: Warnsignale, Gespräche, Grenzen & Prävention
- Einfluss der Führungskraft auf Teamgesundheit & Unternehmenskultur
- Mentale Gesundheit im Team fördern
- Umgang mit Jammerkultur, Unsicherheit und Veränderungsprozessen
- Rolle der Führungskraft: Selbstführung, Haltung & Vorbildfunktion
- Praktische Tools zur Integration in den Führungsalltag

### Inhalte Online-Refresher & Vertiefung (3-4 Std.)

- Erfahrungsaustausch: Was hat funktioniert, wo gab es Herausforderungen?
- Reflexion konkreter Führungssituationen aus dem Alltag
- Vertiefung ausgewählter Themen (z. B. mentale Gesundheit, Kommunikation, Selbstführung)
- Auffrischung zentraler Modelle & Tools aus dem Präsenz-Workshop
- Individuelle nächste Schritte zur nachhaltigen Umsetzung

## Workshop - Storytelling

# 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 Erkrankungen, 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 – nachhaltig & wirksam

### Methodik

- Storytelling-Elemente („Flugreise“) zur Übertragung auf reale Führungssituationen
- Selbstreflexion & praxisnahe Fallarbeit
- Gruppenarbeit, moderierter Dialog & Erfahrungsaustausch
- Konkrete Tools, Leitfäden & Transferimpulse für gesundheitsorientierte Führung

### Hinweis Präsenzformat:

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

**Teilnehmeranzahl:** Empfehlung max. 15

**Dauer des Workshops:** 2 Tage in Präsenz, alle 6-8 Wochen Refresher 3-4h online

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!*