

GESUND FÜHREN

=

dafür sorgen, dass sich alle
– Führungskraft inbegriffen –
am Arbeitsplatz wohler fühlen;
primärer Ansatzpunkt ist
das zwischenmenschliche Wohlbefinden

beruht auf einer ganzheitlichen Gesundheitsdefinition (WHO 1946):

„Gesundheit ist der Zustand vollkommenen
körperlichen,
psychischen und
sozialen
Wohlbefindens“

Führungskräfte – als Gestalter von Arbeitsbedingungen –
nehmen Einfluss auf

- Wohlbefinden
- Gesundheit
- Anwesenheit
- Arbeitsfähigkeit

Gesund führen bedeutet nicht: Mehrarbeit.
Aber der Aufmerksamkeitsfokus liegt auch auf der Gesundheit.

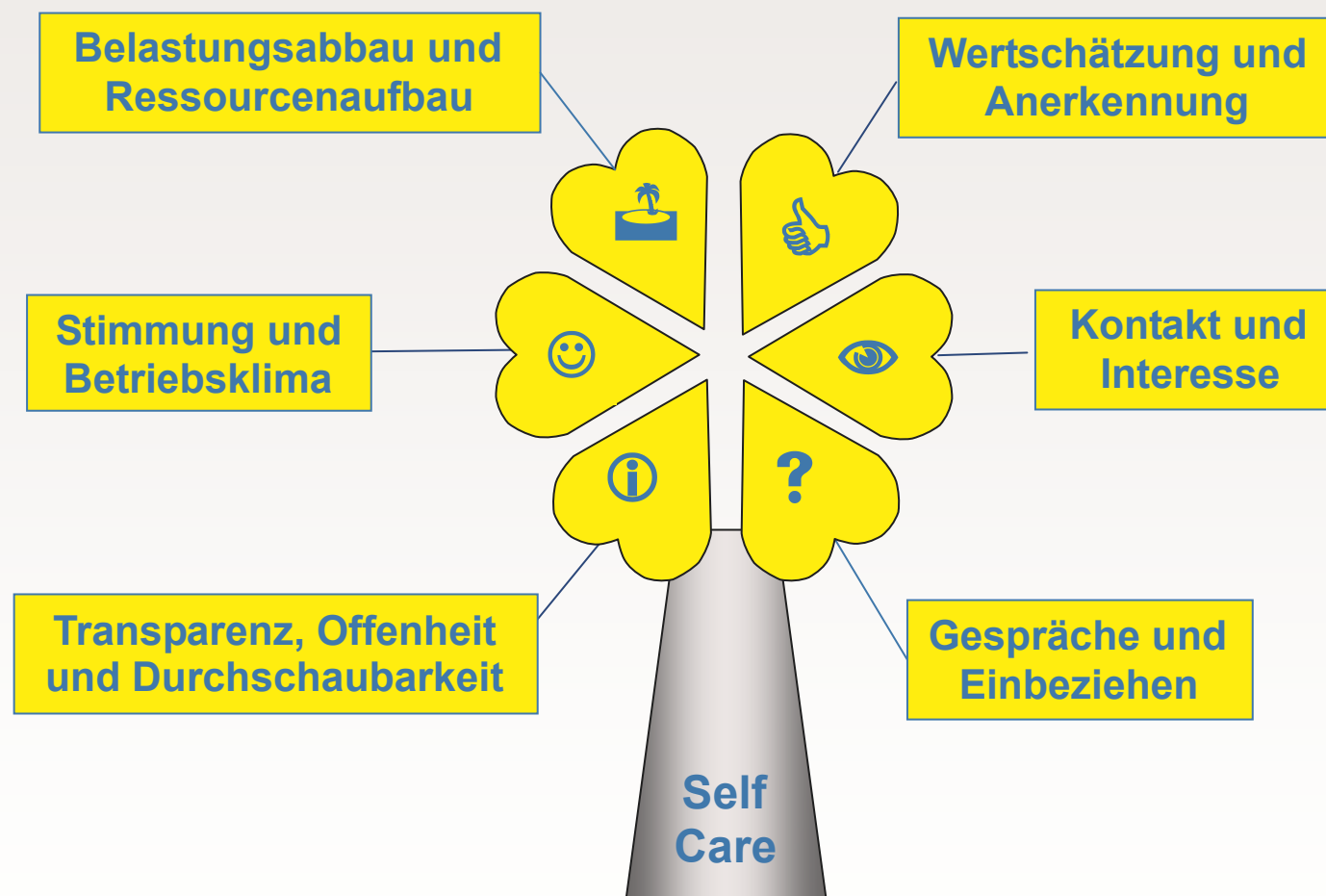
Gesundheit ist mehr als körperliches Funktionieren,
auch Psyche und Zwischenmenschliches zählen dazu.

Gesund führen heißt nicht:
sportliche Höchstleistungen erbringen oder Missionieren,
sondern: zwischenmenschliches Wohlbefinden fördern.

Die unverzichtbare Basis: gesund mit sich selbst umgehen.
Nur wer das tut, wird auch mit anderen gesund umgehen.

Also: Sie dürfen (!) bei sich selbst beginnen ...

Die 6 Dimensionen gesundheitsgerechter Führung ...



... und ihre Basis: gut für sich selbst sorgen!

Hier können Sie Ihre Ergänzungen notieren!

Selbstvertrag

Wenn Sie ab und zu – oder eben gerade jetzt – einen
Blick auf den Baum werfen:

Was wollen Sie sich vornehmen? a) für sich oder b) für Ihr Team?

Was versprechen Sie sich davon?

Was wollen Sie tun bis wann?

Wer soll Sie unterstützen? (Telefonnummer? eMail?)

Wie wollen Sie sich belohnen?

Wetten, dass Sie NIX notiert haben?! Ist aber wichtig ...
Also noch mal: Wie wollen Sie sich belohnen?

Datum

Unterschrift