



do care! – Praxishilfen:  
Ihr Infobrief für  
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!  
Urbacher Weg 80c  
51149 Köln  
info@do-care.de  
www.do-care.de

## 17. Ausgabe (20. Juli 2011)

### PERSÖNLICHES: Meine „gesunde Selbstführung“ (ein Versuch)

In meinem Lieblings-Blog – dem [www.unternehmenskick.de](http://www.unternehmenskick.de) – las ich letzte Woche einen Beitrag unter der Überschrift „**HOMEOFFICE MACHT FETT**“, und ich dachte sofort: Erwischt! Die Autorin, Gitte Härter, wünscht sich, von ihren Büchern leben zu können, hat darum das Seminare-Geben zurückgefahren und arbeitet mehr am Schreibtisch. Kommt mir alles sehr bekannt vor ...

15 Kilo sind es bei mir noch nicht, aber im Gegensatz zu Gitte schreibe ich ja über das Thema Gesundheit – und jetzt auch noch den Trainerleitfaden zu dem Seminar „Gesund führen – sich und andere!“ (erscheint im August; das Arbeitsheft für 5,00 Euro gibt's schon!). Jedenfalls bin ich ja auch oft auf Tagungen oder Kongressen, und alle stehen unter der Überschrift „Gesundheit“. Mein Part bezieht sich dabei ja gar nicht auf die körperlichen Aspekte von Gesundheit, mir geht's ja mehr um das gesunde Miteinander, aber das Drumrum ist immer höchst gesund: Es gibt gesundes fettarmes und ballaststoffreiches Essen, man hört Vorträge über Ernährungsprogramme und über die Wunderwirkungen von Ausdauertraining auf die psychische Gesundheit, man trinkt Gemüsecocktails und nimmt an Yoga-Schnupperkursen und Achtsamkeitstrainings teil.

Und da kommt eben schnell das schlechte Gewissen, das wohl viele plagt, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv sind und sich ab und zu mal gesundheitliche Sünden leisten: Mein BMI liegt nicht gerade bei 22, ich liebe Schokolade und öfter auch mal Pommes und Fisch in Sahnesoße, ich rauche weiterhin sehr gern 1 Zigarette pro Monat (sagen Sie nicht, das ginge nicht! ich schaffe es mittlerweile seit 6 Jahren!), und bewegen tu ich mich auch nicht soooo viel: ein bisschen radeln, und je 1x / Woche Pilates und Aerobics (ja, das gibt's noch! es leben die 80er!).

Insgesamt nicht schlecht, aber auch nicht sooo üppig. Zumindest reicht's nicht (immer) für eine Vorbildfunktion in Sachen gesunder Selbstführung. Die Kernthese meiner Arbeit lautet aber: „Man kann andere nur dann gesund führen, wenn man auch sich selbst gesund führt“. Ich muss / darf / soll als Vorbild also auch bei mir selbst anfangen. Und das nehme ich von nun an ein bisschen ernster, und Sie sind Zeugen: Ich habe mir ein Laufband gekauft!!! Nach einigen Monaten Anlauf ist es endlich so weit. Morgen wird es geliefert, und ich bin schon höchst gespannt, ob ich zum Jahreswechsel immer noch dem Spruch von Gitte Härter (oben) zustimmen werde ...

Ich bin nun also auf einem gesünderen Weg als zuvor. Aber abgesehen davon finde ich, dass wir, wenn Betriebliches Gesundheitsmanagement unser Thema ist, nicht in Perfektion gesundheitsgerecht leben müssen. Perfektion schreckt andere ab, kleine Fehler hingegen machen menschlich und sympathisch. Gesundheit ist mehr als der Körper. Und Genuss – das kann eben auch mal heißen: Ran an den Speck (mal im wörtlichen und mal eben im übertragenen Sinne) ...!

So, nun schreibe ich schnell weiter an dem Trainerleitfaden, damit er wirklich im August erscheinen kann. Dazu gibt's seit neustem bereits den Gesund-Führen-Trainer-Blog ([www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)), wo Sie schon viele Kapitel des Trainerleitfadens vorab lesen können.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei Ihrer Selbstführung immer das gesunde Maß finden ... ☺

In diesem Sinne sonnige Zeiten  
wünscht Ihnen Ihre

Anne Katrin Matyssek 

#### BÜCHER ([www.do-care-shop.de](http://www.do-care-shop.de)), DIE ZUM THEMA PASSEN:

- **FÜHRUNG UND GESUNDHEIT.** Ein praktischer Ratgeber zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb. 208 S., 22,90 € (D)
- **GESUND FÜHREN.** Das Handbuch für schwierige Situationen. 2010, 100 Seiten, 18,80 € (D).
- **SELBSTÄNDIG ALS GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN.** Markenbildung, Nischenfindung, Kundenbindung. 2010, 22,90 € (D).