

Jahresbegleiter 2017  
**Der Gesund-Führen-Kalender**  
- Leseprobe A -



**Ab August 2016 im Handel erhältlich**

ISBN: 978-3-8391-8654-1

**Dieser Kalender für Führungskräfte ergänzt in jeder Woche den Stark-im-Job-Kalender für Mitarbeitende und bietet so wöchentliche Gesprächsanlässe über Gesundheit.**

*Ab 200 Stück auch als Sonderausgabe erhältlich:  
Mit Ihrem Cover und Ihrem Vorwort.*

**Für eine rechtzeitige Lieferung bestellen Sie am besten bis  
spätestens Mitte September.**



**SIE SIND NICHT DER PAPA**

Und auch nicht die Mama, versteht sich.

**Wenn Sie sich im Umgang mit einzelnen Mitarbeitenden anders verhalten, als Sie es sonst von sich kennen, dann ist vermutlich Übertragung am Werk.**

Sprich:

Dann bringt diese Mitarbeiterin in den Kontakt zu Ihnen Erwartungen mit, die sie aus früheren Beziehungserfahrungen kennt. Häufig sind das die Beziehungen zu den Eltern.

Und Sie reagieren dann so wie damals die Eltern, obwohl dieses Verhalten gar nicht zu Ihnen passt.

Das ist normal! Wichtig ist, dass Sie es schaffen, eine professionelle Distanz einzunehmen. Und dann reden Sie miteinander wie 2 Erwachsene.

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Im Buch „Was Führungskräfte brauchen“ finden Sie auch ein Kapitel zu dem Thema „Sie sind nicht der Papa“

**16.  
KW**

Um sich für dieses Phänomen zu sensibilisieren, können Sie sich ja nach den Feiertagen mal fragen, welche/r Mitarbeiter/in wohl was in Ihnen sieht. Und mit wem haben Sie selbst besonders gern Umgang, und was könnte das mit Ihren eigenen früheren Lebenserfahrungen zu tun haben?



**17.04. Ostermontag  
MO**

**18.04.  
DI**

**19.04.  
MI**

**20.04.  
DO**

**21.04.  
FR**

**22.04.  
SA**

**23.04.  
SO**





## SINNERLEBEN = PRIMÄRE MOTIVATION

**Viktor Frankl war der Meinung,  
dass der Mensch fast alles ertragen kann,  
wenn er das „Wozu“, also den Sinn kennt.**

Sinnvoll ist nur, was im Rahmen unserer  
Gestaltungsmöglichkeiten liegt.  
Wenn wir etwas ohenhin nicht beeinflussen können,  
brauchen wir uns dort auch nicht unnötig zu  
engagieren. Wir würden heute sagen:  
„Das macht auch keinen Sinn.“

Wer Sinn erlebt, handelt aus Überzeugung. Er ist  
motiviert, man muss ihn nicht extern motivieren  
(etwa durch Prämien). Sinn vermitteln,  
das geht nur im Gespräch. Es kostet also Zeit.  
Macht aber auch mehr Spaß als  
„Motivationsgespräche“.

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Zum Thema „Sinn“ finden Sie auch ein Kapitel im Buch „Was Führungskräfte brauchen“.  
Genau genommen sogar mehrere.

**17.  
KW**

Und Sie selbst? Sehen Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit? Und agieren Sie primär dort, wo Sie etwas gestalten können? Suchen Sie sich unbedingt Bereiche, notfalls im Privatleben, in denen Sie Ihr Handeln als sinnvoll erleben.



**24.04.  
MO**

**25.04.  
DI**

**26.04.  
MI**

**27.04.  
DO**

**28.04.  
FR**

**29.04.  
SA**

**30.04.  
SO**





## GRENZEN ERKENNEN

**Es ist wichtig, dass Sie Ihren Mitarbeitenden den Rücken stärken und sich um sie kümmern. Genauso wichtig ist aber, dass Sie auch erkennen, wann Ihre Grenze erreicht ist.**

Es ist niemandem damit gedient, wenn Sie als fürsorgliche Führungskraft sich aus Verantwortungsgefühl verausgaben und womöglich die eigene Gesundheit riskieren.

In dem unten erwähnten Blog-Beitrag finden Sie eine Liste mit Kriterien, anhand derer Sie erkennen können, ob Ihre Grenze – jetzt bezogen auf ein einzelnes Team-Mitglied – bereits erreicht ist.

Am besten nehmen Sie schon weit früher Kontakt zu den unterstützenden Instanzen auf.  
do care!

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP: Im Buch „Was Führungskräfte brauchen“ wird das Thema aufgegriffen, aber auch auf der Website, und zwar in diesem Beitrag:

<http://www.do-care.de/grenzen-der-fuehrungskraft>

**47.**  
**KW**

Die unterstützenden Instanzen im Betrieb – die Sozialberatung, HR, der Werksarzt, der Betriebsrat – sind nicht nur für die Mitarbeitenden da, sondern auch für Sie! Die Sozialberaterin z.B. versteht sich oft auch als Dienstleister der Führungskraft. Damit auch Ihr Team dieses Angebot tabufrei kennenlernt: Laden Sie sie doch mal zum Meeting ein!



**20.11.**  
**MO**

**21.11.**  
**DI**

**22.11.**  
**MI**

**23.11.**  
**DO**

**24.11.**  
**FR**

**25.11.**  
**SA**

**26.11.**  
**SO**





## BEWEGUNG BEWEGUNG BEWEGUNG

### Meetings im Stehen? Meetings im Gehen?

Von Professor Kastner stammt der Spruch:  
„Bei Immobilien zählt Lage, Lage, Lage;  
beim Menschen Bewegung, Bewegung, Bewegung.“

Wenn Sie 1. Meetings auflockern wollen und 2. in kürzerer Zeit zu besseren Ergebnissen kommen wollen (und 3. etwas für die Gesundheit tun ...),

dann testen Sie doch mal:

- ein Meeting im Stehen
- ein Meeting im Gehen

Und beobachten Sie auch, ob dabei kreativere Lösungen gefunden werden als sonst. Vielleicht macht jemand aus dem Team dann noch weitere Vorschläge für mehr Bewegung.

*Ihr Kommentar dazu:*

.....

.....

.....

TIPP:

Der Gesund-Führung-Podcast trägt den Titel „Besprechungen positiv gestalten“.

<http://www.gesund-fuehren-podcast.de>



**50.  
KW**

Und wenn Sie grundsätzlich mehr körperliche Bewegung ins Team tragen wollen, erkundigen Sie sich doch mal bei Ihrer Kranken- oder Unfallkasse, ob sie Fitness-Tracker sponsort, damit Sie gemeinsam z.B. zur Konzernzentrale walken können (Km zählen ...). Oder evtl. spendet sie Ihrem Team ein Trampolin oder Massagebälle.



**11.12.  
MO**

**12.12.  
DI**

**13.12.  
MI**

**14.12.  
DO**

**15.12.  
FR**

**16.12.  
SA**

**17.12.  
SO**

