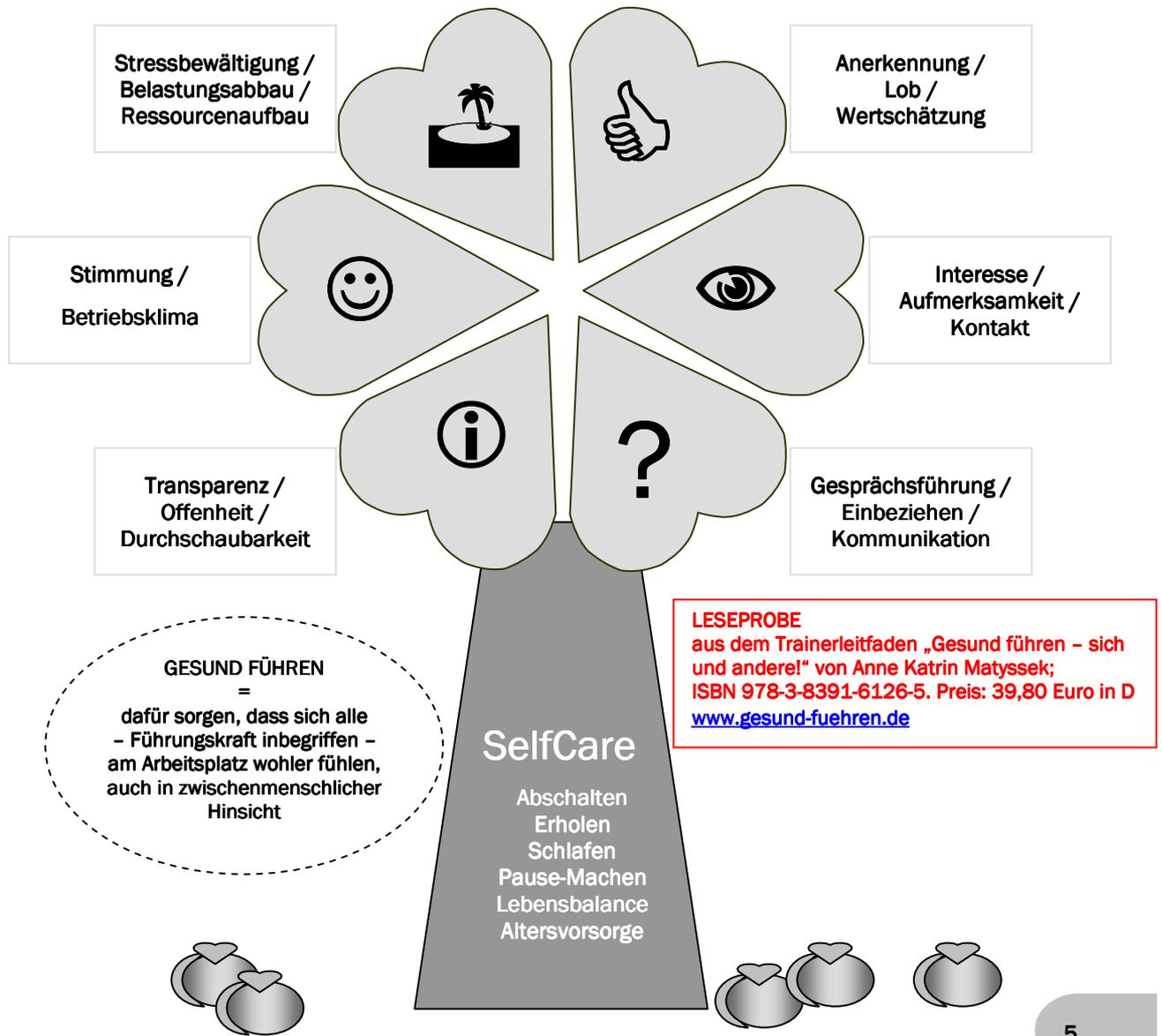


# Gesund führen – sich und andere!

Eine Übersicht über den Aufbau des Seminarkonzepts



## Vorwort

Wie schön, dass Sie sich für gesundheitsgerechte Führung interessieren! Damit liegen Sie im Trend. Arbeitsschutz und Betriebliches Gesundheitsmanagement haben heutzutage mehr und höhere Ziele als nur eine Reduzierung krankheitsbedingter Fehlzeiten. Angesichts der Zunahme psychischer Erkrankungen und des drohenden Fachkräftemangels im demographischen Wandel geht es um mehr: Wer als Arbeitgeber ein attraktives Image haben möchte, der muss das Wohlbefinden am Arbeitsplatz auch in psychischer und zwischenmenschlicher Hinsicht fördern, um die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten und eine gesunde Lebensbalance zu ermöglichen.

*der Markt  
boomt*

Dabei spielen Führungskräfte eine wichtige Rolle. Sie fungieren als Vorbild, gestalten das Klima und können die Gesundheit fördern oder krank machen. Viele Führungskräfte sind auf diese Aufgabe nur unzureichend vorbereitet. Immer mehr Unternehmen erkennen hier einen Handlungsbedarf und wollen ihre Leitenden diesbezüglich „fit machen“. Dazu greifen die meisten bislang noch auf externe Unterstützung in Form von Beratern oder Trainern zurück. Dementsprechend boomt der Markt zum Thema „Gesund Führen“.

### Warum schreibe ich dieses Buch?

*wachsende  
Nachfrage*

Als ich vor neun Jahren das erste von vier Büchern zu diesem Thema schrieb und zum ersten Mal Kunden Angebote für diese Seminare machte, wusste noch kaum jemand, was das ist: „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“ (geprägt wurde der Ausdruck übrigens von Ute Westerhoff vom BKK-Bundesverband, die ihn in den Leitfaden der Krankenkassen-Spitzenverbände zum SGB V einbrachte, siehe hinten: Seite 35). Mittlerweile werden meine drei Kolleginnen und ich von Seminar-Anfragen regelrecht überrollt. Die Nachfrage hat ein Ausmaß erreicht, das wir nicht mehr allein bewältigen können.

*Bringen Sie's  
unters Volk ... !*

Und ich bin in den letzten Jahren so vielen hoch kompetenten Menschen in Behörden und Betrieben begegnet, von denen ich dachte „Die könnten das Seminar auch prima selber geben“, dass mir die Entscheidung ganz leicht fiel: Dieses Seminarkonzept soll unters Volk ☺ Und zwar nicht für sagenhaft hohe Lizenzgebühren, elitäre Ausbildungsniveaus oder als Zertifikat am Ende einer jahrelangen Ausbildung (die sind auch sinnvoll, aber nicht für diese Veranstaltung) – sondern offen und preisgünstig, für jeden erschwinglich, der ein Mindestmaß an Qualifikation und Interesse mitbringt.

### Worum geht es in diesem Buch?

Dieses Trainingsmanual zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb beinhaltet ein höchst bewährtes Seminarkonzept und ermöglicht Ihnen, Veranstaltungen zum Thema „Gesund Führen“ eigenständig anzubieten und durchzuführen.

Es bereitet Sie auf das Seminar vor – angefangen bei der Kundenakquise über Einladungsschreiben und die Ausstattung des Seminarraums bis zur Bekämpfung des Lampenfiebers. Und es schildert detailliert und mit wörtlichen Formulierungsvorschlägen, wie Sie die Veranstaltungen leiten können. Auch Ideen zur Nachhaltigkeitssicherung lernen Sie kennen.

Dieses Buch wird nicht alle Ihre Fragen beantworten, aber hoffentlich sehr viele. Auf der Website [www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de) finden Sie zudem eine Sammlung von oft gestellten Fragen (FAQ). Dort gibt es auch Vertiefungsmaterialien wie meine Infobriefe, Podcasts und den Gesund-Führen-Trainer-Blog. Ich freue mich, wenn Sie meine Bücher im Seminar zitieren oder diese kostenlosen Informationsangebote in der Veranstaltung vorstellen und den teilnehmenden Führungskräften zur Nachhaltigkeitssicherung empfehlen.

Mein Ansatz zum „Gesund Führen“ ist schon lange nicht mehr der einzige. Der Markt ist inzwischen voll mit Anbietern. Und das ist gut so. Wir arbeiten letztlich alle gemeinsam daran, die Arbeitswelt ein bisschen menschlicher zu gestalten. Für welchen Weg zu diesem Ziel Sie sich entscheiden, spielt meines Erachtens keine Rolle. Wichtig ist nur, dass er zu Ihnen passt und Sie sich damit wohlfühlen. Dieses Buch beschreibt daher eines von vielen möglichen Seminarkonzepten. Schauen Sie einfach, ob es Ihr Ding ist.

### **Was ist sonst noch wichtig?**

Die Ausdrücke „Manual“, „Leitfaden“ und „Handbuch“ verwende ich in diesem Buch synonym. „Trainingsmanual“ – der Ausdruck passt eigentlich nicht, denn letztlich wird in der Veranstaltung nichts „trainiert“, sondern die Haltung wird reflektiert. Ich finde daher die Formulierung nicht sehr glücklich, aber sie hat sich halt eingebürgert. Auch die Ausdrücke „Trainer“ und „Seminarleiter“ meinen in diesem Buch dasselbe: den Menschen, der die Veranstaltung leitet: Sie. Die Abkürzung TN steht für Teilnehmende (früher: „Teilnehmerinnen und Teilnehmer“).

Es gibt zu diesem Seminar eine Unterlage für die Teilnehmenden: Das Arbeitsheft zur Veranstaltung ist für 5,00 Euro erhältlich unter der ISBN 978-3-8370-7779-7. Natürlich könnten Sie es theoretisch auch fotokopieren. Das ist aber 1. optisch nicht so schön, 2. nicht erlaubt (es wird allerdings kein Mensch jemals kontrollieren), 3. fast genauso teuer und 4. einfach nicht nett mir gegenüber ... Auch Sie wollen ja für Ihre Arbeit gut bezahlt werden. Und für mich sind die Einnahmen aus dem Verkauf dieser Arbeitshefte der Lohn für meine Arbeit. Dafür brauchen Sie auch keine Lizenzgebühr zu entrichten oder teure Zertifikate zu erwerben.

Website zum Buch:  
[www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)  
oder [www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)  
(Schreibweise egal)

*prüfen Sie:  
was passt zu Ihnen?*

*Teilnehmer-Skript  
(Seminar-Unterlage) für  
5,00 €*

*Mein Tipp: Setzen Sie doch einfach Ihr Honorar um 60 Euro höher an als geplant – schon haben Sie den Betrag für 12 schöne Teilnehmer-Unterlagen wieder „raus“. Und ich freue mich ☺*

Ausbilderinnen  
der Trainer-the-Trainer-  
Veranstaltung

### Wo finden Sie Ausbildungen zu diesem Seminarkonzept?

Geplant ist, zu diesem Seminarkonzept Train-the-Trainer-Veranstaltungen anzubieten, und zwar durch die drei Kolleginnen, die dieses Seminar seit mehreren Jahren für unterschiedlichste Kunden erfolgreich durchgeführt haben. Ihnen gilt mein herzlicher Dank, auch für die Ideen, die sie zum Gelingen dieses beigetragen haben! Informationen zu den nächsten Terminen, Ort und Ablauf der Ausbildung finden Sie auf der Website. Die Teilnahme an der Train-the-Trainer-Ausbildung ist sehr sinnvoll, aber sie ist nicht Voraussetzung, um dieses Seminar geben zu können. Das dürfen Sie auch so! Sie besitzen dieses Buch – Sie können loslegen und es Ihren Kunden anbieten.

Mehrwert  
für Sie

Aber in der Train-the-Trainer-Veranstaltung lernen Sie viele sinnvolle Dinge – nicht nur hinsichtlich der Inhalte als vielmehr (und das ist es letztlich, was ein Seminar erfolgreich macht) hinsichtlich der praktischen Erfahrungen mit diesem Thema und mit Führungskräften unterschiedlichster Branchen und Motivlagen, die die Ausbilderinnen in den letzten Jahren gesammelt haben. Die sind Gold wert! Obendrein werden – falls gewünscht – diejenigen, die an der Train-the-Trainer-Ausbildung teilgenommen haben, auf meiner Website empfohlen (und gern auch ihre Website mit meiner verlinkt). Auf diese Weise können mögliche Kunden Sie leichter entdecken und sich direkt an Sie wenden, um das Seminar bei Ihnen zu buchen. Die Interessenten wissen ja dann, dass Sie nicht nur das Buch gelesen, sondern die Durchführung des Seminars intensiv erlernt haben.

### Noch ein Wort, bevor es losgeht

Damit dieses Buch ein seriöser Trainerleitfaden wird und zugleich meine persönliche Handschrift trägt, habe ich mich zu folgendem Kompromiss durchgerungen: Sie finden in diesem Buch zahlreiche Blöcke mit der Überschrift „Meine persönliche Meinung“. Sie können gern anderer Meinung sein. Unser Geschäft lebt auch von der Unterschiedlichkeit der Anbieter; darum ist Positionierung so wichtig. Und durch diese Blöcke wissen Sie als Leserin oder Leser, woran Sie mit mir bzw. diesem Trainerleitfaden sind. Und ich habe nicht das Gefühl, mit meiner Meinung hinterm Berg halten zu müssen, nur um die Seriosität dieses Leitfadens nicht zu gefährden.

gemeinsam  
für eine menschlichere  
Arbeitswelt

So, das soll als Quasi-Vorwort reichen. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und dann natürlich viel Erfolg beim Umsetzen! Lassen Sie uns gemeinsam unseren Teil dazu beitragen, dass die Arbeitswelt zukünftig noch ein bisschen gesünder und menschenfreundlicher wird!

Ihre Anne Katrin Matyssek

