



*Sie sehen hier nicht das Video mit Ton und  
Person, sondern nur die dazugehörigen Folien –  
danke für Ihr Verständnis!*

# Gesund Führen

## ... in digitalen Zeiten

# Ein Video!

## Wieso ein Video?!

# Wieso ein Video?!

*Spart Zeit ...*

*Spart Unterwegs-Sein ...*

*Spart Geld ...*

*Spart Mehrfach-Auftritte ...*

*Spart Personal ...*

# **Das macht etwas mit der Psyche**

**- mit Ihrer eigenen und mit der Ihrer  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.**

# Kommunikation verändert sich

durch

- **Mobilität**
- **Arbeitsverdichtung**
  - **Vernetzung**

Geht Führung  
jetzt anders?

# **Gesund Führen in digitalen Zeiten**

## **- Übersicht -**

### **3x Tipps zum Gesund Führen:**

- 1. Für den Umgang mit Mitarbeitenden**
- 2. Für den Umgang mit Ihrer Führungskraft**
- 3. Für den Umgang mit sich selbst**



# **Tipps zum Gesund Führen in digitalen Zeiten:**

## **Für den Umgang mit Ihren Mitarbeitenden**



# **Wenn Sie Ihre Mitarbeiter mögen, dann ...**

**... sorgen Sie für persönliche Kommunikation**

**... verzichten Sie auf Dauer-Erreichbarkeit**

**... zeigen Sie mit Vertrauen Wertschätzung**



# **Tipps zum Gesund Führen in digitalen Zeiten:**

## **Für den Umgang mit Ihrer Führungskraft**

*Der Bund muss sparen,  
aber Sie schaffen das schon:*

*Erledigen Sie mal mit der Hälfte der  
Leute in der Hälfte der Zeit das doppelte  
an Vorgängen!*

# **Wenn Sie Ihre Behörde mögen, dann ...**

**... geben Sie Ihrer Führungskraft Feedback**

**... stellen Sie mutig vor Ihre Leute**

**... haben Sie den Mut zum Nein-Sagen**

**Meine Bitte an Sie:**

**Geben Sie das auch an  
IHRE Führungskräfte  
weiter!**

# **Tipps zum Gesund Führen in digitalen Zeiten:**

## **Für den Umgang mit sich selbst**

**Die Psyche ist nicht 3.0 ...**

**Die Psyche ist langsam.  
Und altmodisch.**



# **Wenn Sie sich mögen, dann ...**

**... gönnen Sie sich Auszeiten**

**... sorgen Sie für arbeitsfreie Intervalle**

**... achten Sie auf Kontrastprogramme**

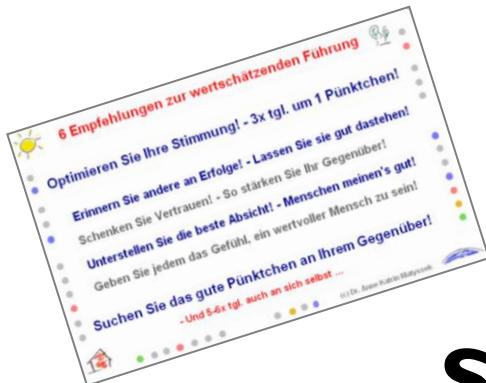
## FAZIT:

**Die 4-M-Regel =  
Man muss Menschen mögen.**

**Wertschätzung ist  
unverzichtbar.**



# **Blicken Sie aufs Gute!**



## **Haben Sie Vertrauen!**



## **Schauen Sie auf Stärken!**

# **Schaffen Sie sich Oasen der Achtsamkeit!**

**Passen Sie  
gut auf sich auf!**



**Wenn nicht Ihrer Behörde oder Ihren  
Mitarbeitenden zuliebe,  
dann vielleicht mir zuliebe ...**

**Mir ist auch wichtig, dass Sie noch  
gesund in Pension gehen und davon  
auch noch etwas haben!**

**do care!**



**Auf meiner Website finden Sie viele  
vertiefenden Informationen.**

**Viele auch kostenlos:  
Texte, Videos, Podcasts und mehr!**



**[www.do-care.de](http://www.do-care.de)**

**Wir sehen uns gleich  
wieder!**

# Was sind Ihre Erfahrungen mit ...

... der  
Arbeitsverdichtung?

... der verstärkten  
Mobilität?

... der veränderten  
Kommunikation in  
virtuellen Teams?

... dem Zwang zur  
Vernetzung?

... der Dauer-  
Erreichbarkeit?