

## **Vorwort**

für alle, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv sind

### **1 Wie sich die Arbeitswelt verändert**

*„Immer mehr Weicheier und Heulsusen!“*

- Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch
- Was Zielvereinbarungen mit Burnout zu tun haben
- Die Blaumacher-Problematik mal anders

### **2 Zwischenmenschlicher Arbeitsschutz und Führung**

*„Ohne den wär's hier schön!“*

- Psychosoziale Einflussfaktoren auf Anwesenheit und Wohlbefinden
- Der Beitrag der Führungskraft zu Wohlbefinden und Gesundheit
- Frustschutz für Sie: Umgang mit Kränker-Chefs

### **3 Die psychische Gesundheit stärken**

*„Jetzt reißen Sie sich mal zusammen!“*

- Menschen stärken – (wie) geht das?
- Gesunder Umgang mit belasteten Beschäftigten
- Psychisch beeinträchtigte Menschen anders behandeln: ja oder nein?

### **4 Gesund führen – auch unter schwierigen Bedingungen**

*„Jetzt geht's ums nackte Überleben – keine Zeit für Gesundheit!“*

- Was Bedingungen „schwierig“ macht
- Gesund führen in Zeiten der Krise und anderer Veränderungen
- Basis-Programm „Gesund führen“

### **5 Das Thema einschmuggeln und Widerstände einplanen**

*„Gesundheit ist Sache des einzelnen!“*

- Warum Widerstände gegen das Thema an der Tagesordnung sind
- Türöffner und wie Sie sie richtig nutzen
- Was Sie brauchen, um den Widerständen gewachsen zu sein

### **6 Den Vorstand überzeugen**

*„Zum Betriebsrat rennen doch immer nur die Minderleister!“*

- Die Sorgen des Vorstands
- Dont's im Umgang mit der Geschäftsführung
- Wie Sie die Geschäftsleitung sachte zum Glück zwingen

- 7 **Führungskräfte für das Thema gewinnen**  
*„Als hätte ich nicht genug zu tun – jetzt auch noch gesund führen!“*
- Weil Anprangern nichts bringt: Locken und Verführen
  - Pflichtseminare – ja oder nein?
  - Ein Herz für Chefs!
- 8 **Selber gesund bleiben unter ungesunden Rahmenbedingungen**  
*„Diesen Job bis 67 machen?!“*
- Wie Sie Ihre eigene Psyche stärken
  - Basiskompetenz: Abschalten
  - Jetzt die Grundlage für gesundes Alter(n) legen
- 9 **Maßnahmen mit Langzeitwirkung**  
*„Die Fehlzeitenquote muss runter – sofort!“*
- Sofortwirkungen – und wieso die Fehlzeitenquote nicht alles ist
  - Kick-Off, Vorträge, Seminare und was darin behandelt werden sollte
  - Wie Sie Ihre Maßnahmen vermarkten und Nachhaltigkeit sicherstellen
- 10 **Die Kultur verändern**  
*„Ab heute führen Sie gefälligst mit Wertschätzung!“*
- Basis-Programm: Selbstwertschätzung
  - Für Fortgeschrittene: Kultivierung einer wertschätzenden Haltung
  - Der Plan für Profis: Bausteine zur Kulturveränderung

## **Ausblick**

für alle, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv sind

## **Anhang**

- Die do care!<sup>®</sup>-Charta für Gesunde Führung
- Checkliste: Überlastungssignale bei Beschäftigten
- Gesprächsleitfaden zum Umgang mit überlasteten Beschäftigten
- Leitfaden zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb
- Literaturverzeichnis
- Stichwortverzeichnis
- Über die Autorin