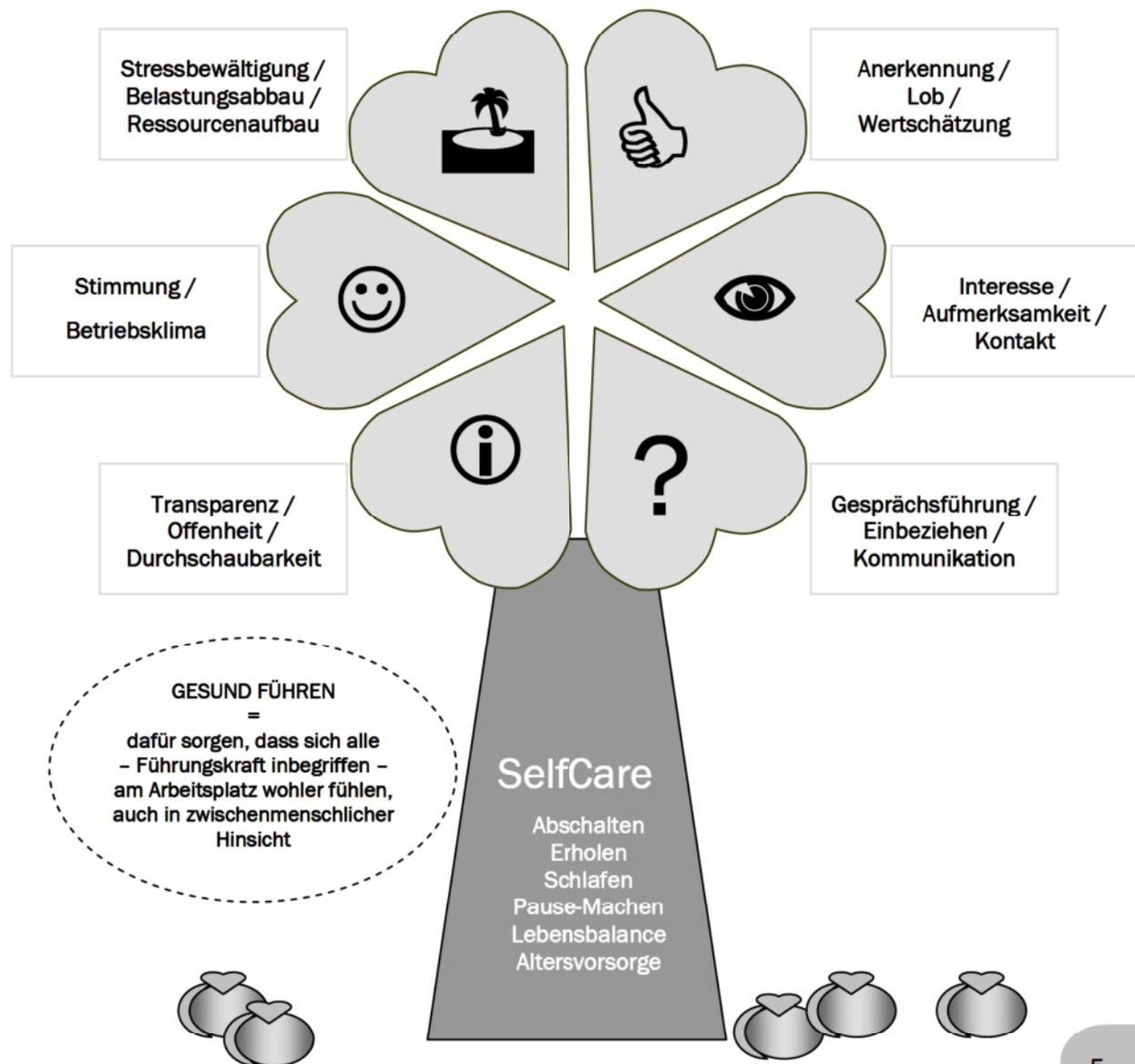


**Gesund führen – sich und andere!**

Trainingsmanual zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb

# Gesund führen – sich und andere!

Eine Übersicht über den Aufbau des Seminarkonzepts



## Inhaltsübersicht

Vorwort	8
1. Einführung: Hier erfahren Sie, ...	11
1.1 ... wieso gesundheitsgerechte Führung im Betrieb ein Thema ist	12
1.2 ... welche Ziele und Effekte das Seminar hat (und welche nicht)	13
1.3 ... wie Sie dieses Buch am sinnvollsten gebrauchen	17
1.4 ... welche Konzepte dem Seminar zugrunde liegen	22
1.5 ... wie sich das Seminar innerhalb des BGMs einsetzen lässt	24
1.6 ... welche Grundhaltung förderlich für Ihren Erfolg ist	26
2. Bevor es losgeht: Wie Sie ...	29
2.1 ... Kunden finden und für sich gewinnen	30
2.2 ... Angebote erstellen und worauf Sie dabei achten sollten	33
2.3 ... Einladungen so gestalten, dass sie einladend wirken	37
2.4 ... die Rahmenbedingungen klären	39
2.5 ... die Veranstaltung und sich selber vorbereiten	41
3. Sicher starten: Wie Sie ...	51
3.1 ... ressourcenorientiert einsteigen	52
3.2 ... Orientierung geben	54
3.3 ... Ankommen ermöglichen	63
3.4 ... Erwartungen klären	69
4. Führung und die Gesundheit der Mitarbeiter/innen: Wie Sie ...	77
4.1 ... Informationen über die Zusammenhänge vermitteln	78
4.2 ... zum Thema Fehlzeiten zugleich sensibilisieren und entlasten	81
4.3 ... Führung im demographischen Wandel thematisieren	88
4.4 ... die Zunahme psychischer Erkrankungen einordnen	92
4.5 ... Fallbeispiele nachempfinden und bearbeiten lassen	97
5. SelfCare und die Gesundheit der Führungskraft: Wie Sie ...	111
5.1 ... die Basis gesunder Führung in ihrer Bedeutung herausstellen	112
5.2 ... und sie als Vorbild im Seminar selber mit Leben füllen	117
5.3 ... konkrete Tipps zum Abschalten-Lernen vermitteln	119
5.4 ... zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit motivieren	122
5.5 ... Anregungen zu einer gelingenden Lebensbalance geben	124



6. Dimensionen gesunder Führung: Wie Sie sie erleben lassen ...	131
6.1 ... Belastungsabbau / Ressourcenaufbau / Stressbewältigung	132
6.2 ... Anerkennung / Lob / Wertschätzung	158
6.3 ... Interesse / Aufmerksamkeit / Kontakt	172
6.4 ... Transparenz / Offenheit / Durchschaubarkeit	182
6.5 ... Stimmung / Betriebsklima	185
6.6 ... Gesprächsführung / Kommunikation / Einbeziehen	189
7. Kollegiale Beratung, Grenzen und professionelle Unterstützung: Wie Sie	193
7.1 ... die Kollegiale Beratung zum Belastungsabbau einführen	194
7.2 ... das Thema „Grenzen“ aus der Tabuzone holen	203
7.3 ... den Umgang mit psychisch Erkrankten thematisieren	207
7.4 ... die unterstützenden Instanzen präsentieren (lassen)	213
8. Transfersicherung und Feedback: Wie Sie ...	215
8.1 ... den Transfer in den Alltag erleichtern	216
8.2 ... Nachhaltigkeit sicherstellen	223
8.3 ... Feedback-Runden gestalten	225
8.4 ... einen positiven Abschluss ermöglichen	229
9. Nach dem Seminar: ...	231
9.1 ... wie Sie die Veranstaltung (und sich selbst) in Erinnerung bringen	232
9.2 ... wie Sie einen Beitrag zur Gesundheitskultur leisten	233
9.3 ... wie Sie selber in diesem Job gesund bleiben	236
9.4 ... wie es weiter gehen kann	237
Anhang	239
A.1 ... Wie Sie schwierige Situationen meistern	240
A.2 ... Fragebogen „Mein Führungsverhalten unter Stress“	252
A.3 ... Fragebogen „Selbstcheck: Für ich gesundheitsgerecht?“	253
A.4 ... Denkrätsel, Muntermacher, Entspannung für zwischendrin	255
A.5 ... Ablaufplan (Übersicht mit Zeitangaben)	260
A.6 ... Fragen für das Wiederholungsquiz am 2. Morgen	261
Literaturverzeichnis	264
Stichwortverzeichnis	266
Service-Angebote	267
Über die Autorin	268