



# Die Gesund-Führen- Toolbox

Karten-Set 2

**Wie Führungskräfte  
ihr Team  
für das Thema  
Gesundheit gewinnen**



## Anleitung

Hier oben finden Sie jeweils eine kurze Beschreibung dessen, was Sie als Führungskraft mit Ihrem Team tun sollen bzw. was Sie sagen können.



## Ziel:

Und darunter steht jeweils das Ziel, damit Sie immer vor Augen haben, was Sie mit diesem Workshop-Block erreichen wollen.

## Materialien:

- Welche Materialien Sie benötigen, steht in diesem grauen Kasten.

Und auch weitere Hinweise finden Sie hier bzw. auf der Rückseite der Karte.

## Wasser-Tag

Fragen Sie ins Team: „Wer von Ihnen hat sich heute schon etwas Gutes getan?“

Sammeln Sie Antworten und bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie jede Form der Selbstfürsorge begrüßen (recken, zu Fuß gehen, Müsli essen). Sorgen Sie durch Ihre Zustimmung für eine positive lockere Atmosphäre.

„Und wer hat heute schon genug Wasser (oder andere Flüssigkeit außer Kaffee, Milch, Alkohol) getrunken?“



### Ziel:

Bedeutung von Wasser für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verstehen; Teamzusammenhalt durch Fürsorge-Signal stärken

### Materialien:

- 2 Flaschen Wasser pro Team-Mitglied
- ca. 10' Zeit

## 1.B

### Weiter:

„Wenn wir im Stress sind, trinken wir oft zu wenig; wir denken einfach nicht dran. Was passiert, wenn wir zu wenig trinken?“

(Sammeln Sie ein paar Antworten)

„Wasser ist ein wunderbares Stressreduktionsmittel. Es versorgt alle Zellen mit Betriebsflüssigkeit (wie Benzin) und lässt das Gehirn gut arbeiten. Wir sind konzentrierter und haben weniger Kopfweg. Wie können wir unseren Trink-Haushalt verbessern?“

Ich habe hier 2 Flaschen Wasser für jeden!“

Überreichen Sie jedem Team-Mitglied einzeln (!) die beiden Flaschen, mit Namensansprache und Blickkontakt. Sagen Sie z.B. dazu: „Hier ist (von mir ...) Ihre Grundausstattung für einen gelingenden Tag, an dem Sie sich wohlfühlen sollen!“

Beenden Sie die Veranstaltung so:

„Schenken Sie sich gegenseitig ein Glas ein. Lassen Sie uns ein Glas aufs Wohl unseres Teams trinken! Und achten Sie heute einmal besonders darauf, ob Ihre Kollegen genug Flüssigkeit zu sich nehmen. Bringen Sie demjenigen doch bei Bedarf ein Glas vorbei.

Frohes Schaffen!“

## 2.A

### Abschalt-Stunde

Fragen Sie in die Runde:

„Wann ist für Sie eine Pause richtig erholsam?“  
Sammeln Sie ein paar Antworten (man muss etwas ANDERES tun, sich bewegen, etwas essen / trinken, über etwas anderes reden).

„Und können Sie eigentlich gut abschalten nach Feierabend?“

(Sammeln Sie Antworten oder verteilen Sie den Selbsttest als Gesprächsgrundlage)



### Ziel:

Grundprinzipien von Erholung kennen lernen  
(Kontrasterlebnis schaffen; EINE Sache statt 1000; Konzentration statt Zerstreuung)

### Materialien:

- pdf-Datei „Abschalten lernen“ + evtl. „Abschalten-Selbsttest“
- 45-60‘ Zeit

## 2.B

### Weiter:

Regen Sie einen kurzen Austausch über „Abschalt-Erfolgskriterien“ an:  
„Was erleichtert Ihnen das Abschalten nach Feierabend?“

Zeigen Sie dann die Präsentation „Abschalten lernen“ (pdf-Datei).

Die Datei ist sehr selbst-erklärend. Beziehen Sie aber dennoch Ihre Team-Mitglieder ein - entweder indem Sie von vornherein das Vorstellen der Präsentation an 2 Team-Mitglieder delegieren; oder indem Sie, wenn Sie selbst der Präsentator sind, immer wieder Fragen ans Team integrieren (z.B. „Wo auf dieser Skala befinden Sie sich Ihrer Meinung nach?“, „Können Sie nachvollziehen, dass die Erholungsfähigkeit laut der Acker-Kurve nachlässt?“ etc.).

Regen Sie am Ende an, dass jedes Team-Mitglied sich eine oder zwei Verhaltensveränderungen vornimmt (gern auch notiert auf kleinen Zetteln) und dies - freiwillig - den anderen vorstellt.