



6 Dimensionen gesundheitsgerechter Führung

Belastungsabbau
Ressourcenaufbau
Stressbewältigung



Was ist Stress?



Die Würze des Lebens!

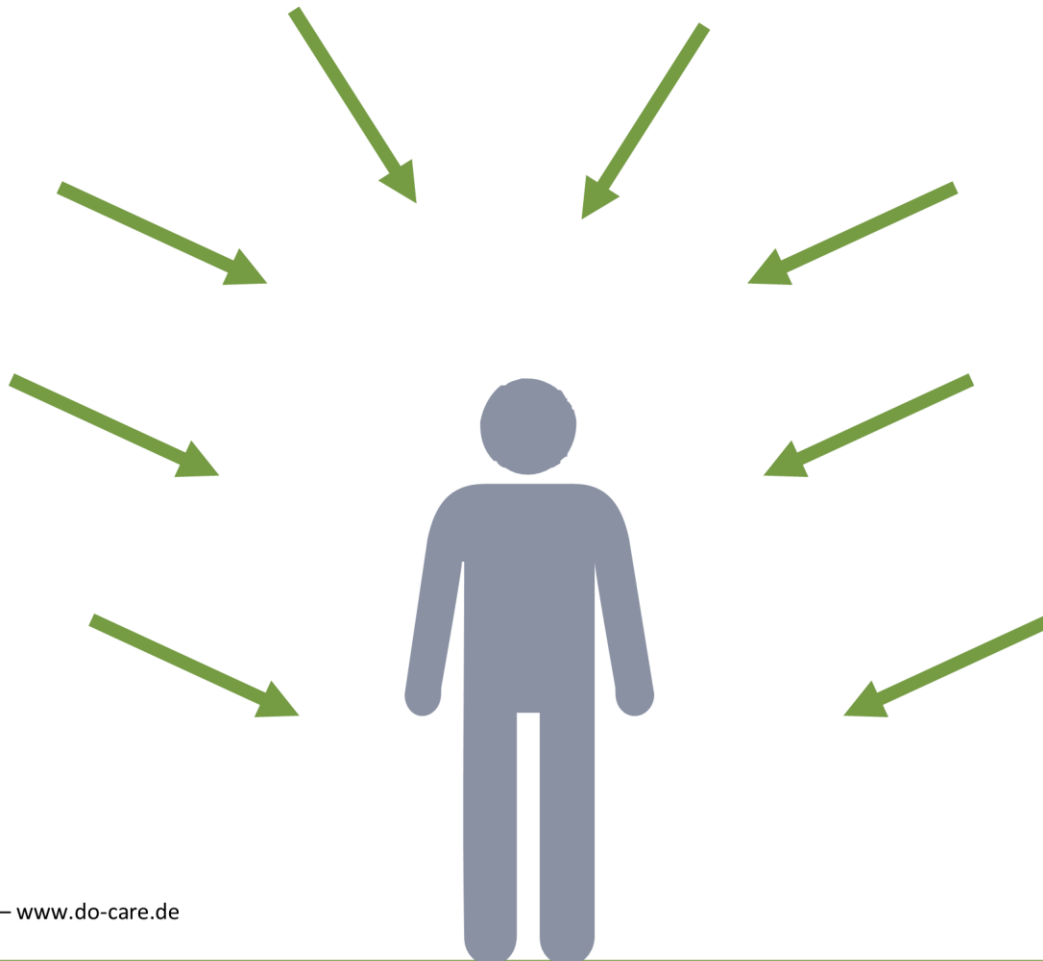
Hans Selye

Ein als unangenehm empfundener Zustand, der von der Person als **bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich** erlebt wird. Er entsteht besonders dann, wenn die Person einschätzt, dass sie ihre Aufgaben **nicht bewältigen** kann.

BAuA 2010 (Joiko et al.)



Belastungssignale?





Wozu
ist das gut?



1

Wie verändert sich Ihr
Führungsverhalten, wenn Sie
im Stress sind?

2

Wie verhindern Sie,
dass Ihr Stress andere
Menschen ansteckt?



Belastungsabbau / Ressourcenaufbau



Eine Führungskraft kann ebenso sehr Stressor/ Belastung wie Ressource sein!



Achten Sie auf Belastungssignale, die der Mitarbeiter / die Mitarbeiterin aussendet!



Nehmen Sie schwierigen Situationen den Stress, indem Sie an Erfolge erinnern!



Stärken Sie so sein Selbstwertgefühl!



Signalisieren Sie durch Ihre Stimme: besser langsam und in Ruhe!



Seien Sie auch Vorbild bei den täglichen kleinen Dehnübungen im Büro!



Geben Sie gerade im Stress Signale der sozialen Unterstützung!



Um überhaupt in stressigen Zeiten einen Blick für den Mitarbeiter zu haben:

Achten Sie auf sich selbst in Stress-Situationen und auf Ihre Stressbewältigung!



Gesund führen – das ist mehr ...



Karikatur von Thomas Pläßmann ©