



**Herzlich willkommen zum Vortrag**

# **Wertschätzend Führen**

**bei Steria Mummert**

**14. Februar 2013**

**Wer von Ihnen  
hat sich heute schon  
gesund verhalten?**



**Was tun Sie schon  
für Ihre eigene  
Gesundheit?**



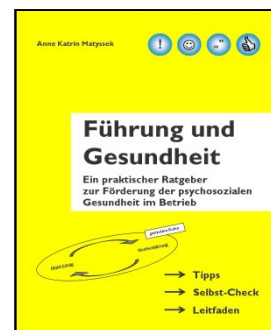
**Was tun Sie schon  
für die Gesundheit  
Ihrer Mitarbeitenden?**

# Wer bin ich?

Anne Katrin Matyssek



- **Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin**
- **Stressbewältigungs- und Führungskräfte-Trainings seit 1998**
- **2002 Spezialisierung auf: „Gesund Führen“**



- **Co-Autorin des eLearning-Tools „Förderung der psychischen Gesundheit als Führungsaufgabe“ (u.a. im Auftrag der BKK)**



# Inhaltsüberblick

- **Führung und Gesundheit hängen zusammen:**  
Welche Belege gibt es für die These?
- **Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung:**  
Was können Sie für die Gesundheit anderer tun?
- **Self Care:**  
Was können Sie für sich selber tun?

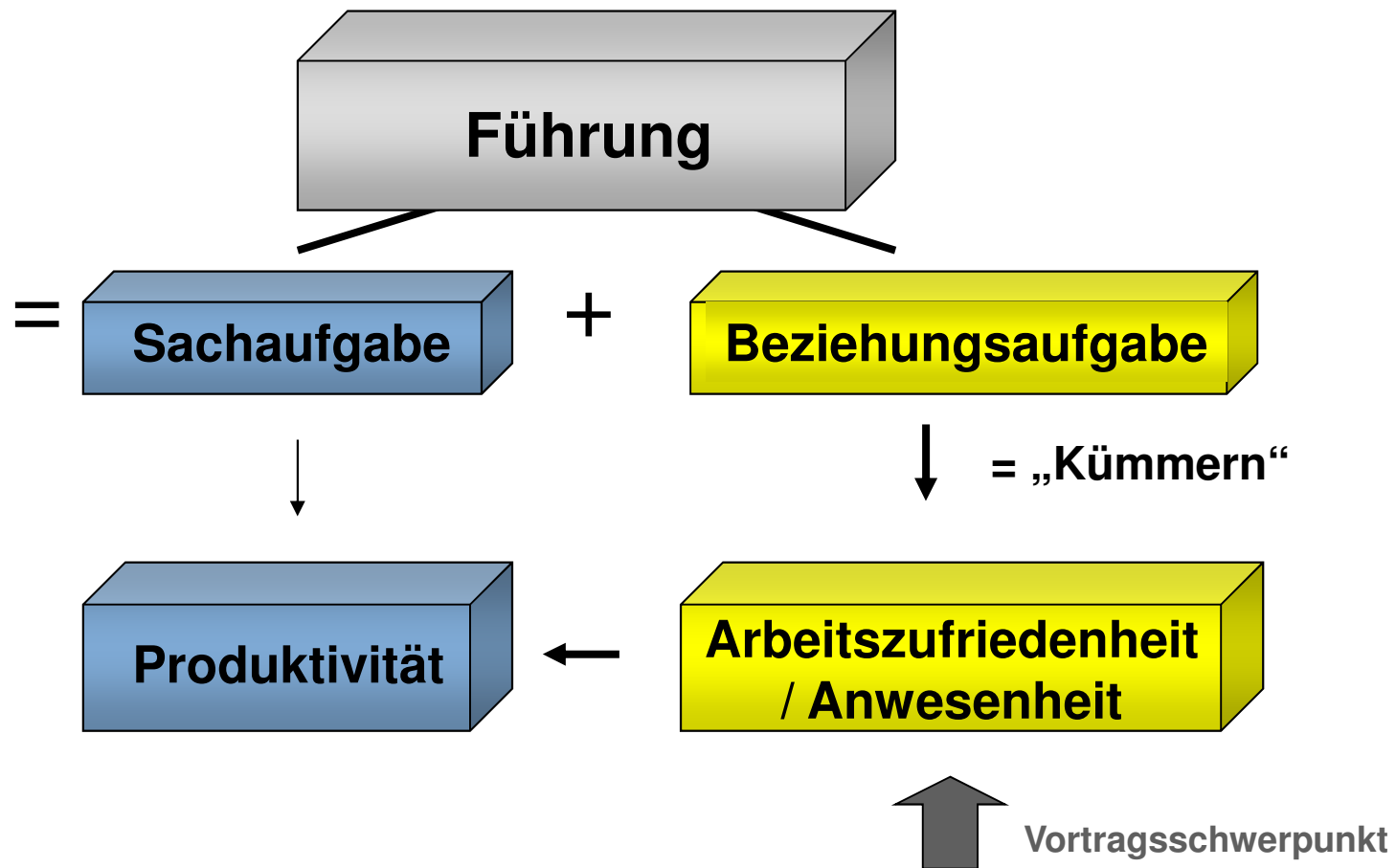


# Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit



# Aufgaben der Führungskraft

nach "Fehlzeiten-Papst" Prof. Nieder (2001)







# Studien

**2.500 Deutsche** (Prof. Fischer, ETH Zürich, CASH vom 10.02.2005):  
2 Fehltage weniger, wenn der Chef lobt, sich Zeit nimmt, eigene Fehler zugibt,  
auf Ideen eingeht. Wenn nicht: 2x so viele erschöpft, 4x so viele depressiv.

## **Bertelsmann-Stiftung** (Mai 2010)

Vorgesetzte können Burnout-Häufigkeit reduzieren durch soziale Unterstützung (ansprechbar sein, Rücken stärken, Fehler erlauben, Zuspruch).

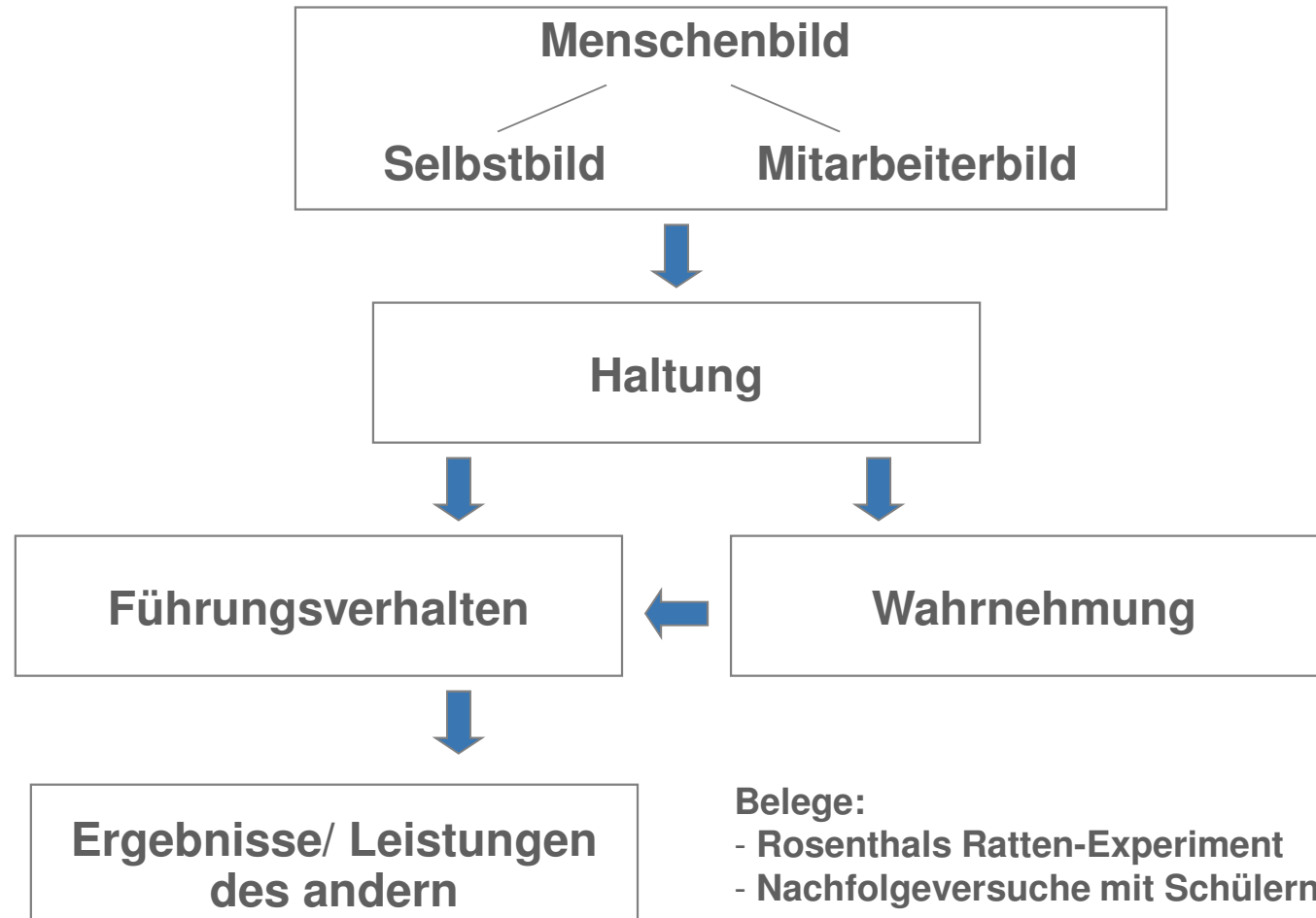
# Wertschätzung als Gesundheitsfaktor





# Menschenbild und Haltung

Studie: Das Rosenthalsche Rattenexperiment



# Führungskräfte können Einfluss nehmen auf...



planen

kontrollieren



Entscheidungen

Steuerung

Verhalten

beurteilen

koordinieren

**die Arbeitsorganisation** (Aufgabengestaltung und –  
verteilung, Handlungsspielräume, Informationsbereitstellung,  
Zielvorgaben, ...)

**die Arbeitszeit** (Festlegung von Zeit- und  
Leistungsvorgaben)

**die Arbeitsmittel** (Gewährleistung funktions- und  
leistungsfähiger Technik und Arbeitsmittel,  
Mitarbeiterentwicklung, ...)

**das soziale Miteinander** (Schaffung eines kooperativen  
Betriebsklimas, Förderung sozialer Unterstützung und  
angemessener Feedbackkultur, Beteiligung)

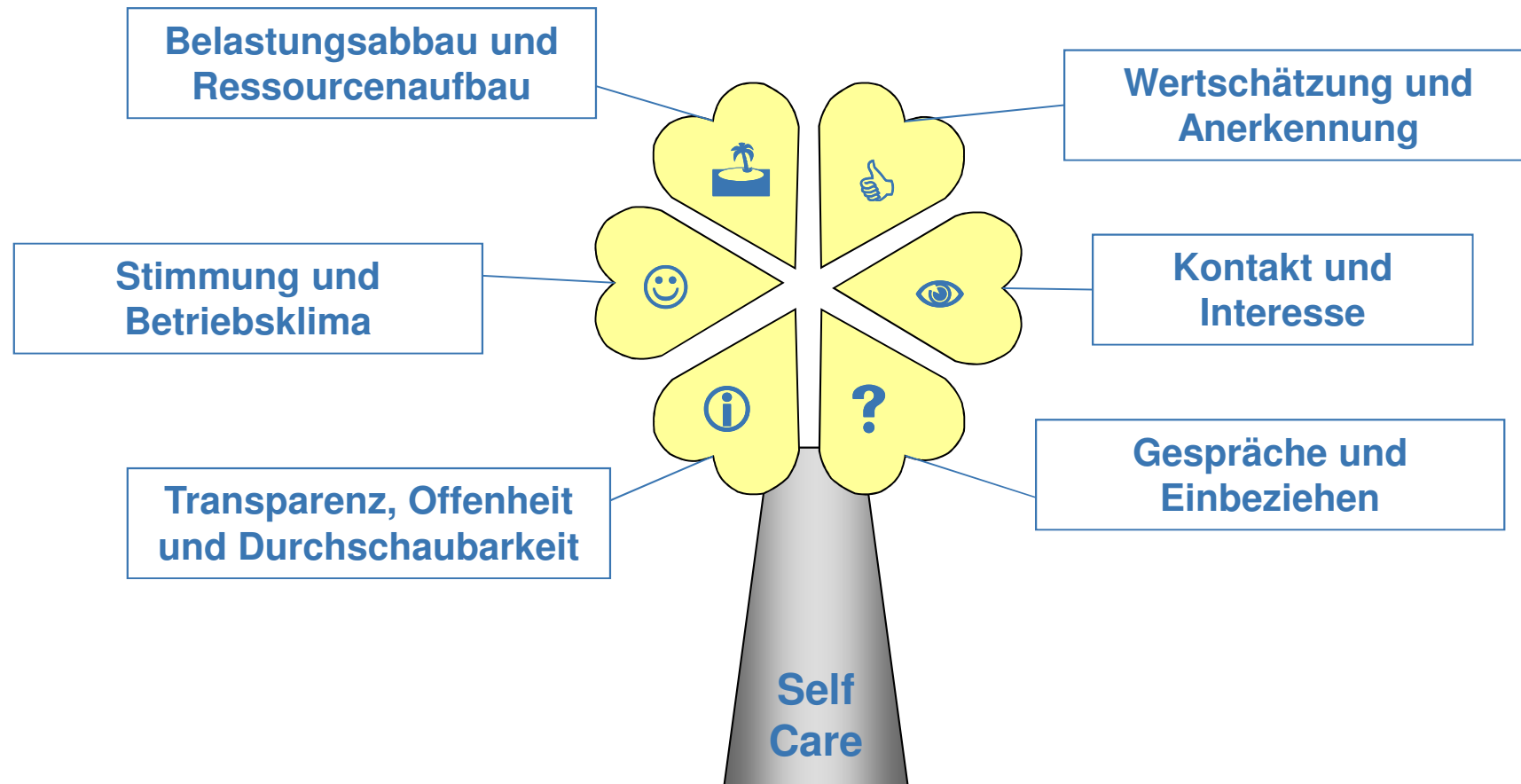
**ihre Vorbildfunktion** (selbst ein gesundheitsgerechtes  
Verhalten zeigen, Unterstützungsangebote kennen und  
anbieten, Einhalten von Pausen)



# Gesundheitsgerechte Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterführung

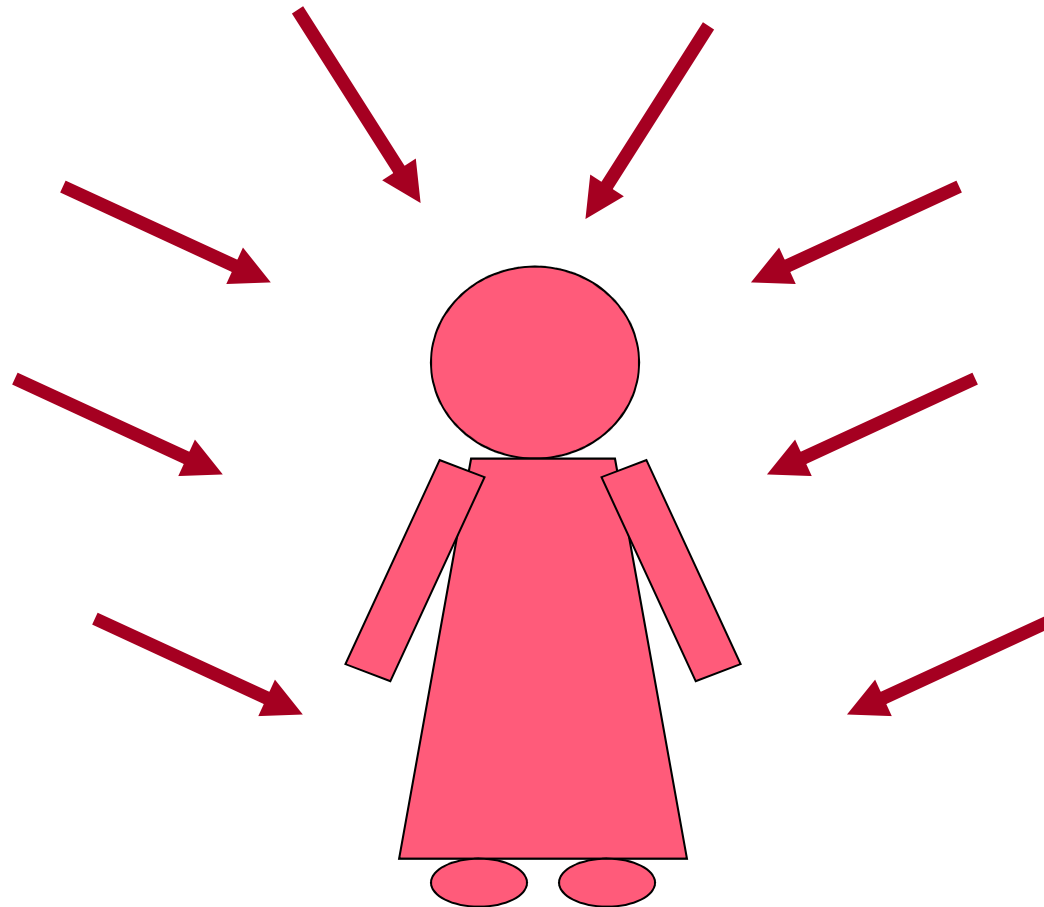


# Gesundheitsgerechte Mitarbeitendenführung und ihre Früchte – im „take-home“-Format





# Überlastungssignale?





# Do's und Don't's (5 grundsätzliche Regeln) für den Umgang mit einem überlasteten Kollegen/ Kollegin

OBERSTES GEBOT:

NICHT SELBER REDEN, SONDERN FRAGEN UND ZUHÖREN !!!



Stress-Symptome ansprechen nach folgenden Vorschlägen (Do's = Blau, **Don't's = Rot**):

1. Beschreiben, was Ihnen aufgefallen ist: „Ich seh grad: ...“ (statt: **Diagnose**)
2. Fragen, „was los ist“. (statt: „**Haben Sie ein Problem?**“)
3. „Ich mache mir Sorgen und möchte Sie unterstützen.“ (statt: „**helfen**“)
4. „Was brauchen Sie?“ (statt **eigener Vorschläge**, diese erst im 2. Schritt)
5. Gesprächsbereitschaft signalisieren: „Also, wenn noch was ist ...“





# U R L A U B !!!

(= kleine harmlose (!)  
Bewegungsübung zwischendrin)

Auch jetzt schon ...



# Lob / Anerkennung / Wertschätzung



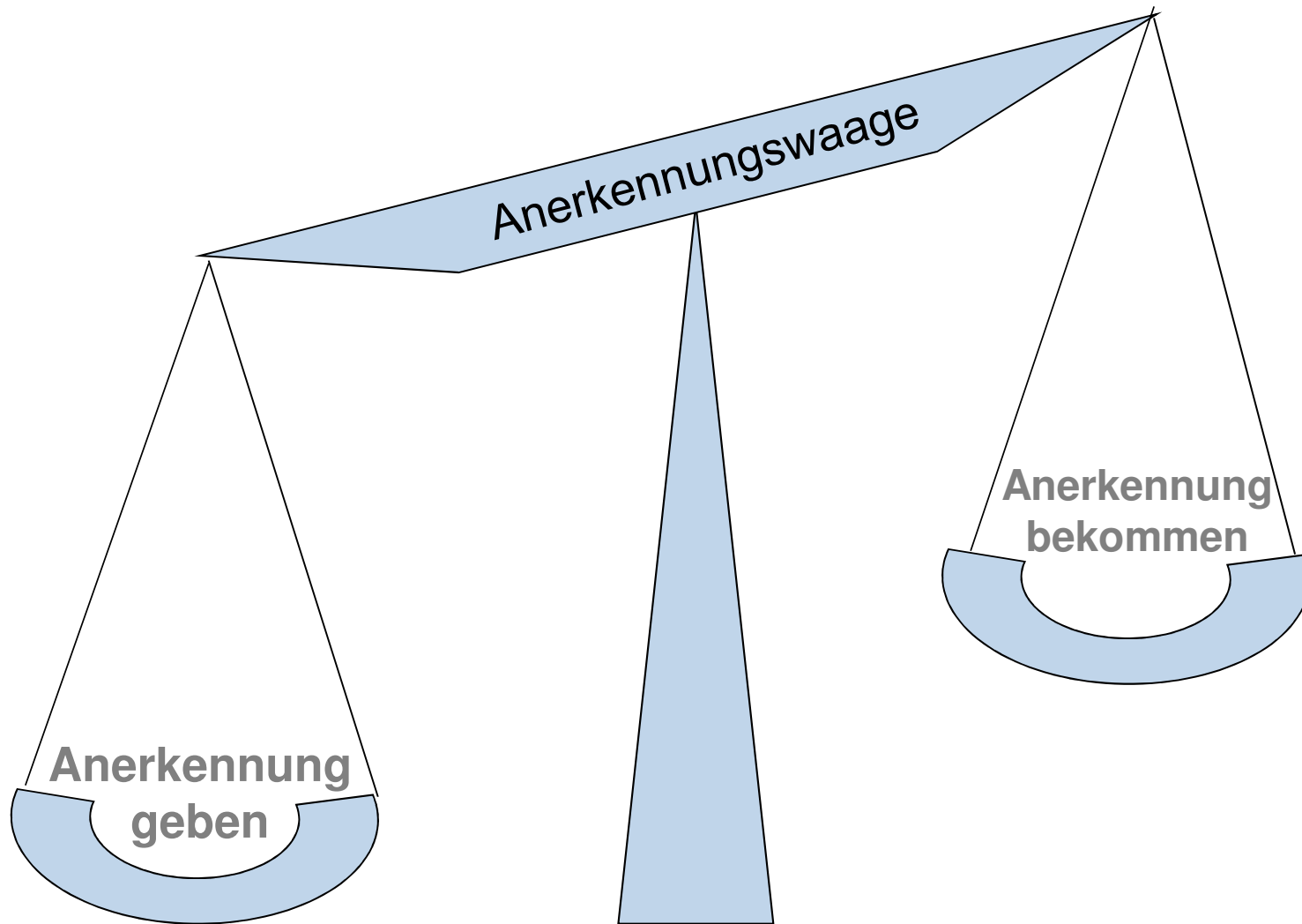
**Wer von Ihnen  
gibt genug  
Anerkennung?**



**Wer von Ihnen  
bekommt genug  
Anerkennung?**



# typisch: Ungleichgewicht!





**Was war eine große  
Anerkennung in Ihrem  
Berufsleben?**

**Wie hat die gewirkt?**



# Anerkennung

**Lob**

**Wertschätzung**

**Leistung**

**Person**



# Ausblick auf den Nachmittag





# Stimmung

# Klima



**Lachen Sie  
nicht nur  
mit Ihren Lieblingen!**



# Wie kann man Stimmung in eMails transportieren?



# Transparenz

# Offenheit

# Durchschaubarkeit



# Klarheit / Transparenz

**Sagen Sie, was Sie meinen,  
und meinen Sie, was Sie sagen!**



- ① Pflegen Sie einen **klaren Ausdruck** – eindeutig in Mimik und Wortinhalt, ohne Ironie!
- ① Erteilen Sie eindeutige, **klare Aufträge!**
- ① Vereinbaren Sie **klare Ziele!**
- ① Geben Sie **klare Rückmeldung** über erbrachte Leistungen!
- ① Geben Sie **klare Informationen!**
- ① Sorgen Sie für **klare Grenzen!**
- ① Geben Sie **klare Versprechen**, die Sie halten können!
- ① Geben Sie Ihren Leuten Sicherheit durch eindeutige und **klare Entscheidungen!**
- ① Machen Sie es Ihren Leuten leicht, sich ein **klares Bild** von Ihnen zu machen!



# Belastungsabbau / Ressourcenaufbau



# Belastungsabbau/ Ressourcenaufbau



**Ein/e Vorgesetzte/r kann ebenso sehr Stressor/ Belastung wie Ressource sein!**



**Achten Sie auf Überlastungssignale, die der Mitarbeiter aussendet!**



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



**Klären Sie Prioritäten (was kann liegen bleiben)?**



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



**Seien Sie auch Vorbild beim Kommunikationsverhalten!**



**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!**



# Und auf Organisations- ebene?





# Self Care

**Was können Sie für  
sich selbst tun?**



# Gesunder Umgang mit sich selbst

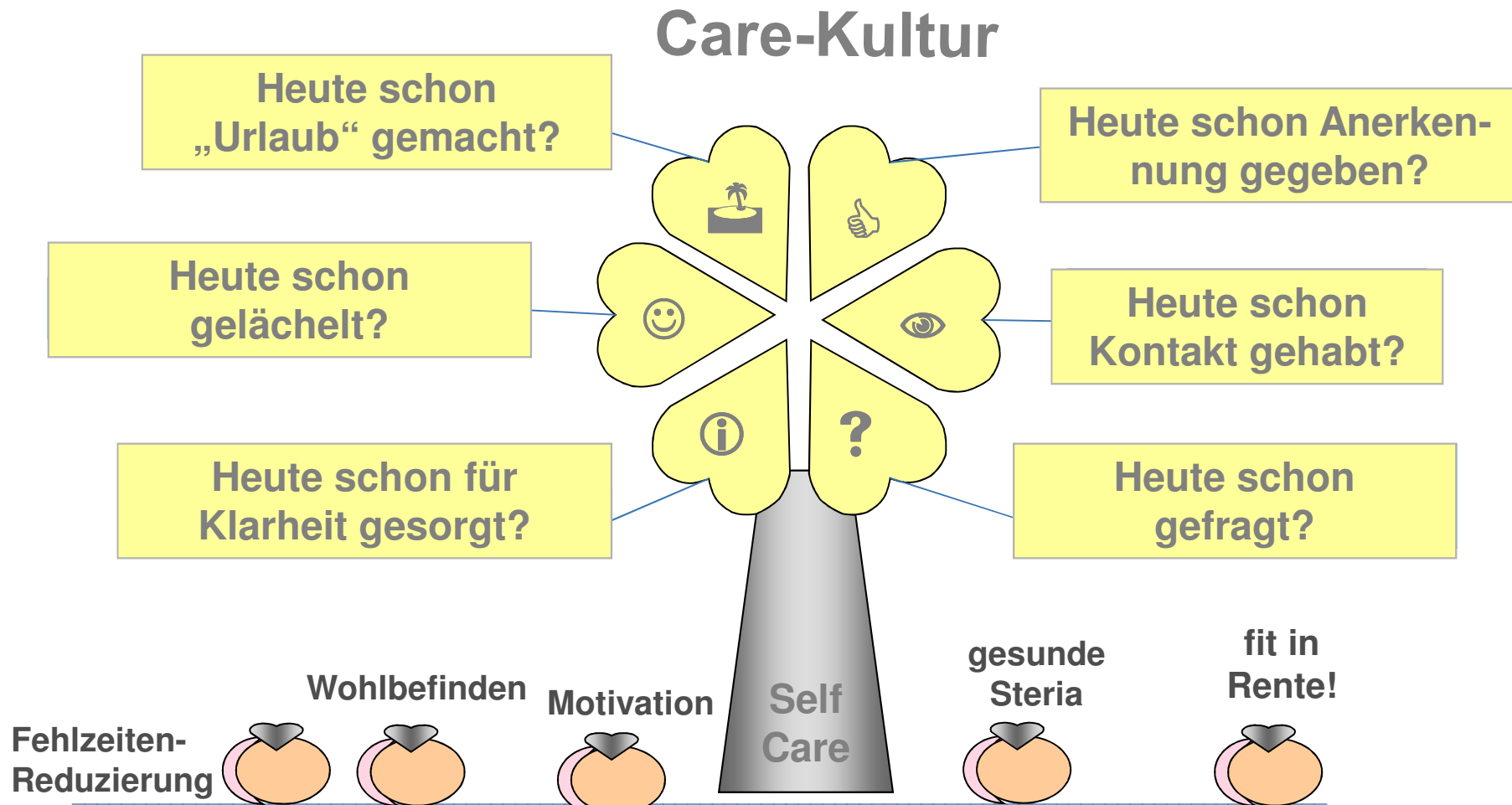
## - „Self Care“ für Führungskräfte -

- Nehmen Sie sich täglich eine Minute für sich (Denk-Auszeit)!
- Schalten Sie ab, wenn Sie abschalten:
- Nehmen/ Halten Sie Abstand in arbeitsfreien Intervallen!
- Werden Sie Belastungen „los“ (z.B. Aufschreiben)!
- Sprechen Sie sich selbst Anerkennung aus!
- Achten Sie auf Ihre Grenzen – weil Sie es (sich) wert sind ...
- Suchen Sie den Austausch mit anderen!



# Tipps für die Westentasche

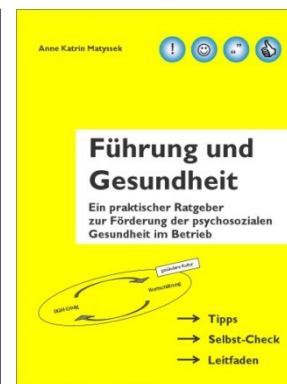
# Gesund Führen - Tipps für die Westentasche



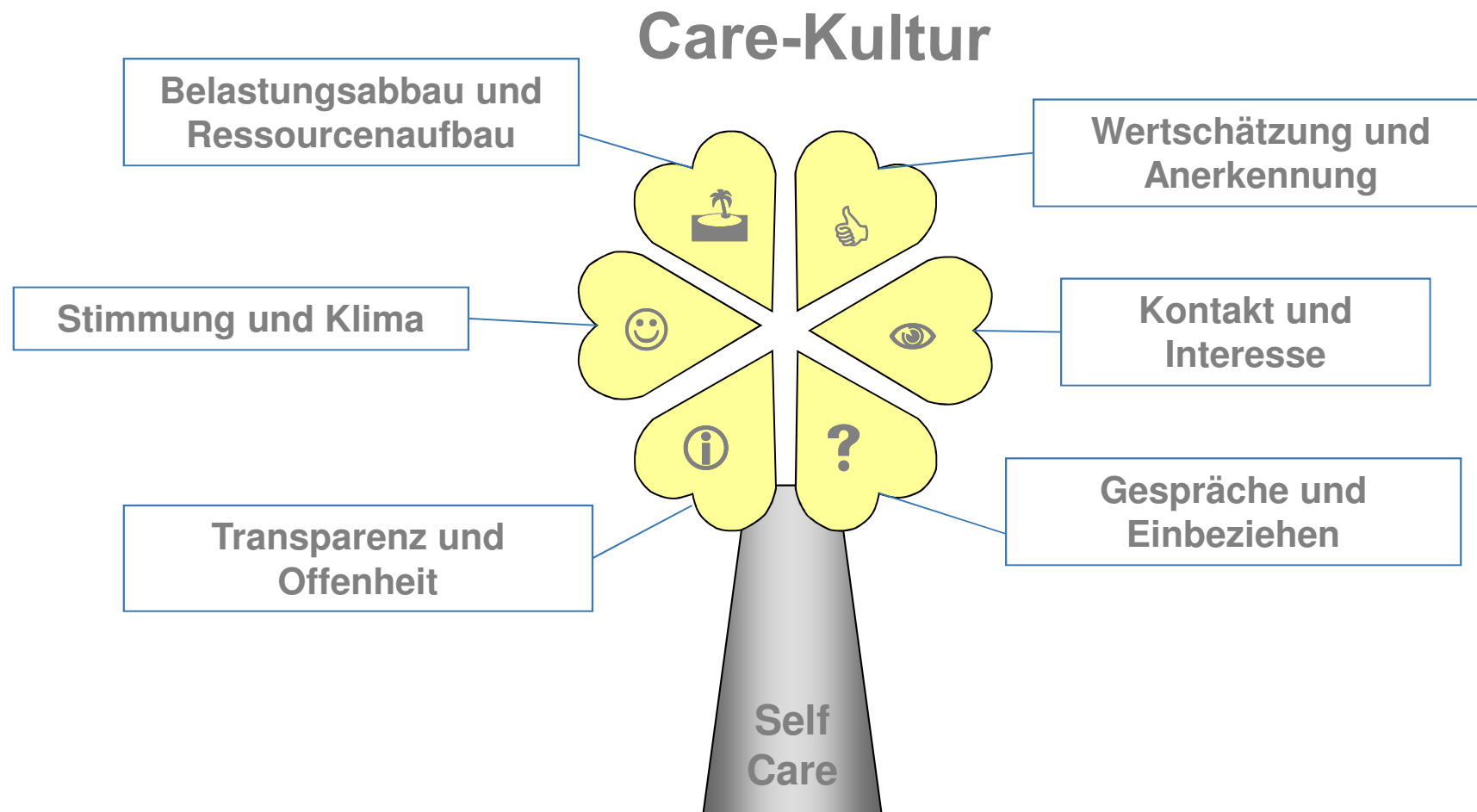
## Extra-Tipps für Sie:

- 15 kostenlose Video-Vorträge auf [www.do-care.tv](http://www.do-care.tv)
- 1 kostenloser eMail-Infobrief alle 2 Monate
- 2 kostenlose Podcasts im Wochenrhythmus (5-6 Minuten)
- Tipps und Tools für mehr Wertschätzung und „Gesund Führen“

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



# Gesund Führen - Tipps für die Westentasche



# Gesund Führen - Tipps für die Westentasche

