

MOOVE *Letter*

Auswirkungen von Führung auf Gesundheit



Eine gesundheitsförderliche Führung hat langanhaltende Effekte auf das Engagement und die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden. Unter Anwendung entsprechender Techniken gesundheitsförderlicher Führung können Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit gesteigert werden. Aber auch die Mitarbeitendenbindung ist ein wichtiger Aspekt, der beeinflusst wird (BAuA).



Unter Druck verändern viele Führungskräfte ihr Führungsverhalten. Dadurch überträgt sich eine Atmosphäre der Hektik und des Drucks auch auf die Mitarbeitenden. Daher geht es auch darum, als Führungskraft im ersten Schritt die eigene Belastung zu prüfen und Strategien zu finden und anzuwenden, die eine Stressregulation hervorrufen. Generell kann festgehalten werden, dass eine Führungskraft bewusst und gesund mit sich selbst umgehen muss, um dies auch mit ihren Mitarbeitenden tun zu können – Selbstfürsorge ist die Grundlage für gesunde Führung!

Was bedeutet gesund Führen?

Achten Sie als Führungskraft auf sich und auf Ihre Mitarbeitenden. Stresssignale können frühzeitig erkannt werden, wenn wir sensibel für Veränderungen im Verhalten sind. Wenn Überlastungen bemerkt werden, sollten diese direkt bei den Betroffenen angesprochen werden. Nutzen Sie hierfür gezielte Gespräche ohne Wertung. Bieten Sie aktiv Ihre Unterstützung an, aber akzeptieren und respektieren Sie auch, wenn diese nicht gewünscht wird. Sorgen Sie dann für Alternativen, damit ein Abbau der Stressbelastung langfristig funktionieren kann. Interessieren Sie sich für Ihre Mitarbeiter:innen und zeigen Sie authentische soziale Unterstützung – achten Sie in der Kommunikation aber nicht nur darauf, dass Sie kommunizieren, sondern auch wie Sie kommunizieren. Um gesund zu Führen braucht es Kritik und Feedback, auf beiden Wegen. Nutzen Sie hierfür die WWW-Formel (Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch). Kommunizieren Sie zunächst Ihre persönliche Wahrnehmung, dann die Wirkung und dann den Wunsch für das nächste Mal. Dabei steht immer das Verhalten, aber nicht die Person im Fokus des Feedbacks.