

# Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) „Gesundes Führen“

## **Kränkendes (krankmachendes) „Führen“:**

Schnelle und kurzfristige Arbeitsaufträge  
Aggressionen  
Führen mit Druck und Kontrolle  
„Nieder machen“ vor versammelter Mannschaft  
Fehlendes Feedback (Wo stehen die Mitarbeiter?)  
Ignorieren von Stress-Symptomen  
Bestimmte Team-Mitglieder werden bevorzugt  
Zu wenig Entscheidungs- und Mitsprachemöglichkeiten  
Intransparenz über Monats- und Jahrespläne  
Gezieltes Zurückhalten von Informationen

## **Umgang mit überlasteten Beschäftigten:**

Krankheitsverhalten und -symptome offen ansprechen  
Für ruhige, entspannte Atmosphäre sorgen  
Eigene Wahrnehmung: beschreiben, was Ihnen aufgefallen ist  
Unterstützen statt helfen: „Was ist passiert? Brauchen Sie etwas?“  
Eigenes Unbehagen in Worte fassen  
Termin für ein vertiefendes (zweites) Gespräch fixieren

## **„Gesundes Führen“:**

Regelmäßige Reflexion über den Umgang miteinander  
Anerkennung und Lob für Wohlbefinden am Arbeitsplatz  
Interesse zeigen und wertschätzen  
Den ganzen Menschen wahrnehmen  
Stress bewältigen durch gemeinsames Lachen  
Vertrauen schaffen durch Erinnern an Erfolge  
Führen mit Vertrauen statt mit Kontrolle  
Der Ton macht die Musik  
Rechtzeitige Information über Belange der Mitarbeiter  
Mit gleichen Grundsätzen behandeln „Führen“

## **Gesunder Umgang mit sich selbst:**

Auszeit nehmen: täglich eine Minute  
Sich selbst Anerkennung aussprechen  
Arbeitsfreie Zeiten einhalten  
Entmühlung von Belastungen (Aufschreiben, aufräumen)  
Beachten von Grenzen  
Suchen und wertschätzen von sozialen Kontakten

**Grundsätze des Gesunden Führens**  
**„Fördern & Entwickeln“**  
**„Vertrauen & Toleranz“**  
**„Zug statt Druck“**

