



**Keine Zeit?!?!**

Ganzheitliche  
Gesundheitsförderung  
für Führungskräfte

## Was ist eigentlich menschengerecht?





**Wir haben uns eine Welt erschaffen,  
für die wir nicht gemacht sind.  
Und jetzt dürfen wir lernen,  
in dieser gesund zu leben!**

# Gesundheit – die neue Religion?



Meditieren

Achtsamkeit

Fasten

Work-Life-Balance

Kein Alkohol

Nahrungsergänzung

Bedürfnisorientierte Führung

Agile Führung

Gesunder Schlaf

Gesunde Führung

Vegetarisch

Sport

Stressreduktion

Kultur der offenen Tür

Teamkultur

Vegan

Lasst uns die Menschen unterstützen wieder die NATÜRLICHKEIT DES MENSCHSEINS zu entdecken!



# Welche Erwartungshaltung haben wir an Führungskräften?

**Krisensicher**

**Allwissend**

**Inspirator**

**Stark**

**Superman**

**Verständnisvoll**

**Superwoman**

**Vorbild**

**Motivator**





**Welche Erwartungshaltung  
haben wir an Führungskräften?**

**Superman**

**Menschlich,  
aber bitte auch nicht  
zu viel!?**

**Superwoman**



## **Die Führungskräfte in dem Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege gehören zu der Gruppe mit den meisten Fehltagen durch Burnout-Erkrankungen!**

2022:

516,7 Arbeitsunfähigkeitstagen je 1.000 Mitglieder  
6,8 AU-Fälle je 1000 Mitglieder (2005 noch 1 AU-Fall)

# Gesunde Führung

Ressourcenaufbau /  
Belastungsabbau

Anerkennung / Lob  
/ Wertschätzung

Stimmung /  
Betriebsklima

Interesse / Kontakt /  
Aufmerksamkeit

Offenheit / Transparenz /  
Durchschaubarkeit

Gesprächsführung /  
Einbeziehen



Arbeits-  
fähigkeit



Wohlbefinden



Motivation



Self-  
Care

Gesundes  
Unternehmen



VIEL  
SPASS!





**Stress beginnt im Kopf –  
Leichtigkeit aber auch!**

## Aber was können wir nun tun?

Die zwei wichtigsten Fragen:

Wobei geht es dir gut und wobei geht es deinen Mitarbeiter\*innen gut?

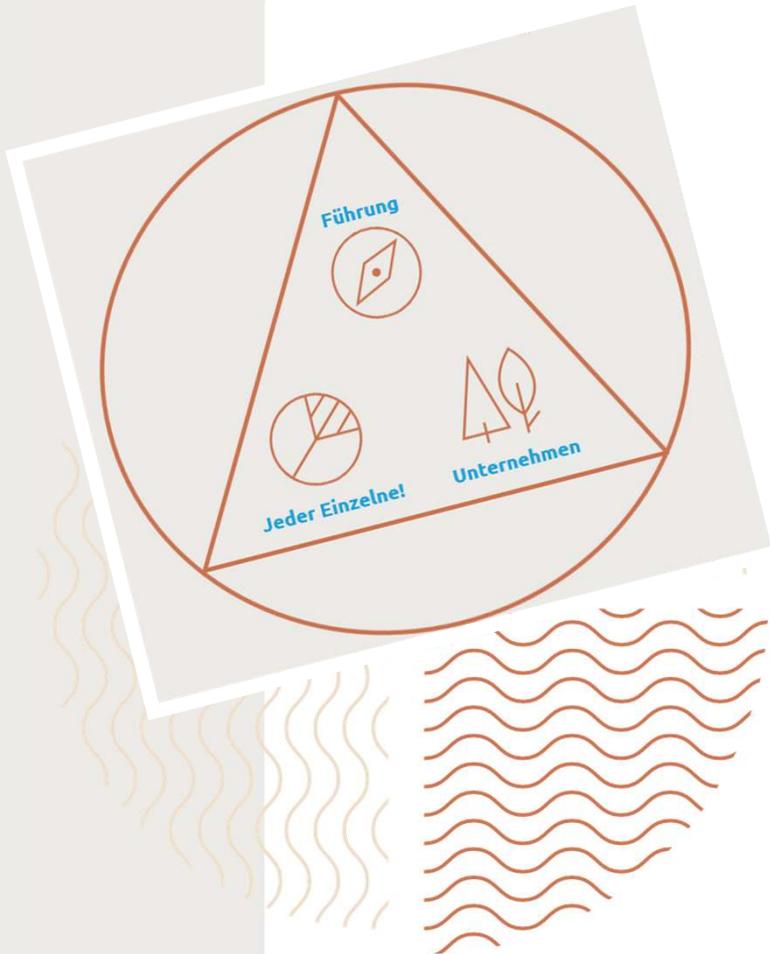
Und wie könnt ihr davon mehr ins Leben integrieren?

- Individuelle Unterstützung für Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen
- Gesundheit als Gemeinschaftsprojekt begreifen
- Gemeinschaft und Freude am Leben und Tun entwickeln

Wichtig!

Lege den Satz ab: Arbeit ist schwer!

Und finde jeden Tag die Beweise: Arbeit darf leicht sein, um gut zu sein!



# Entlastung

- 1. Gesundheitsförderliche Kultur im Unternehmen leben**
- 2. Realistische Erwartungshaltung an Führungskräfte entwickeln**
- 3. Fachliche Unterstützung in Gesundheitsfragen**
- 4. Mitarbeiter\*innen direkt individuell unterstützen**
- 5. Unterstützung in der persönlichen Entwicklung als Führungskraft**



Beispiel:

## Einsatz von internen oder externen Gesundheitscoaches – Gesundheitsbotschafter\*innen

5 Volkshochschulen in Ostwestfalen-Lippe in der Kooperation mit der Akademie für medizinische Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe bieten jetzt im 4. Jahr eine Basisqualifikation zum Gesundheitscoaches an.

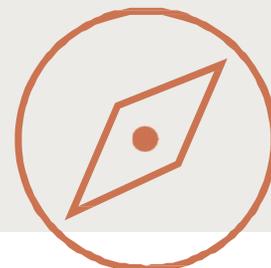


Ziel ...

... ist die Menschen in Unternehmen individueller und besser in der Gesundheitsversorgung zu unterstützen. Es geht darum Menschen von der primären bis zur tertiären Prävention zu unterstützen.

„Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist chronisch krank.“

Ärzteblatt 09/2020



## Die Aufgabe der Führungskraft

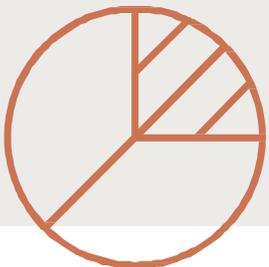
1. Für sich und andere Sicherheit und Orientierung schaffen!
2. Die Gesundheitskultur für sich und die Mitarbeiter\*innen pflegen!
3. **Die eigene Gesundheit pflegen!**



Was braucht es dafür?

### Einsicht

Die menschlichen Gesetze gelten auch für Führungskräfte.



## Was Führungskräfte von Sportler\*innen lernen können?



**High-Performance entsteht,  
wo Gesundheit und Wohlbefinden zu Hause sind!**



**Unser Körper weiß grundsätzlich immer noch  
am besten, was wir brauchen!  
Wir müssen nur wieder lernen hinzuhören  
und zu verstehen!**

**Viel wichtiger als einzelne  
Gesundheitshacks,  
ist die grundsätzliche  
Verbindung zu sich &  
eine gesunde Einstellung zum Leben!**

**Trotzdem jetzt:  
Meine schnellsten Tipps für alle,  
die mehr Leistung bringen wollen!  
Nicht nur für Führungskräfte ...**



**Das Wichtigste für Führungskräfte vorweg!**

**1 ist mehr als 0!**

**Wir haben alle 24 Stunden!**

Wie wir diese füllen, ist unsere Entscheidung ...

Wenn wir nicht entscheiden, tun es andere.



# 1. Balance

**Es braucht die Balance  
auf den Wellen des Lebens.**

**Es geht nicht darum,  
den einen Zustand zu halten,  
... sondern die Fähigkeiten  
die Wellen des Lebens zu nehmen.**

**Was hilft?  
Ein sicheres Zuhause ...**





## 2. Einfach mal entspannen ...

Lerne von den Dänen mit ihrem  
Lebenskonzept „Hygge“!

Hole die Natur zu dir nach Hause!





**Die einfachste Medizin!**

# 3. Atmen





**Gesundheitsfaktor**

# 4. Ordnung

**Wir unterschätzen,  
wie anstrengend für uns  
Unordnung ist.**



Gedanken, Rolle, Räume, Beziehungen, ...



# 5. Schlaf



**Auf die Regeneration kommt es an!**



## 6. Sport – Bewegung

Es muss nicht immer das  
Fitnessstudio sein!

Genieße die Bewegung  
daheim,  
in der Pause,  
auf der Arbeit!





## **7. Ernährung**

Lass die Ernährung zum  
gesunden Genießen  
werden!

**Der Stress sinkt –  
die Energie steigt!**

## 8. Gemeinschaft



**Zu wem gehörst du dich zugehörig? Pflege deine Beziehungen...**



Was brauchst du,  
um dich gut zu fühlen?

## 9. Dein eigener Kompass

Finde deinen eigenen Kompass!

- Reflexion
- Ziele und Visionen
- Werte
- Eigene Erwartungen

**Katrin Gausmann**

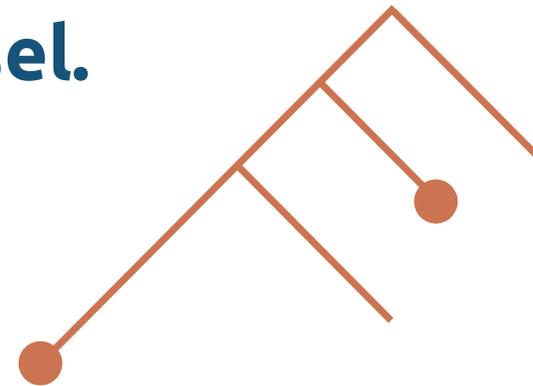
Kommunikations- und Betriebspsychologin

[info@menschart-coaching.de](mailto:info@menschart-coaching.de)

0151-18032739



**DU bist der  
Schlüssel.**



**Fange jetzt an,  
mehr für dich  
zu tun!**