

## **Führen Sie (sich) gesund?!**

*Führungskräfte als Stresspuffer – für sich selbst und ihre Mitarbeiter*

Work-Life-Balance ist seit mehreren Jahren ein Thema, das in den Medien und der Fachliteratur zunehmend Beachtung erfährt – aus gutem Grund, denn ein ausgeglichenes Verhältnis von Arbeits- und Privatleben ist alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Im Gegenteil: Aktuelle Untersuchungen der Krankenkassen bestätigen, dass psychosoziale Erkrankungen branchenübergreifend zunehmen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sind die Führungskräfte gefragt: denn ein gesunder Führungsstil ist essentiell, wenn verhindert werden soll, dass die Arbeit langfristig die Führungskraft selbst sowie die Mitarbeiter krank macht.

### **Die Warnsignale des Körpers ernst nehmen**

Wenn Erwerbstätige permanent unter Stress stehen und sich die Mittagspause auf einen Biss ins Brötchen zwischen Meetings und Telefonaten beschränkt, wirkt sich diese Belastung auf Dauer negativ auf die Gesundheit aus. Schlafstörungen, Reizbarkeit, Magen- und Kopfschmerzen sind typische Warnsignale des Körpers. Werden diese missachtet, können seelische und physische Erschöpfung bis hin zum Burn-out die Folge sein.

### **Führungskräfte in der Verantwortung**

„Ein gesundheitsförderndes bzw. -erhaltendes Führungsverhalten wird immer wichtiger – und zwar sowohl für die Führungspersönlichkeit selbst, als auch für die geführten Mitarbeiter“, so Sunita Mitter, langjährige Trainerin für Führungskräfte. Sie betont, dass Chefs und Mitarbeiter in ähnlichem Ausmaß von gesundheitsgefährdendem Stress betroffen sind, wenn das Privatleben dauerhaft zu kurz kommt. Entweder weil sich der Bürotag bis weit in die Abendstunden hinein ausdehnt oder

---

#### **Pressekontakt:**

sunitamitter  
Kommunikationskonzepte  
Sunita Mitter  
Lina-Sommer-Str. 72  
67346 Speyer

Tel: 06232/8771470  
Mobil: 0174/4509649  
Mail: [info@sunitamitter.de](mailto:info@sunitamitter.de)

---

es am Feierabend schwer fällt, endlich abzuschalten.

Hier sind die Führungskräfte gefragt, Initiative zu ergreifen, denn diese tragen aufgrund ihrer Position Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Mitarbeiter. Diese bezieht sich nicht nur auf deren Sicherheit und äußere Arbeitsbedingungen, sondern auch auf ihr Wohlbefinden im Joballtag. „Gesundes Führen“ ist hierbei das Zauberwort.

### **Offen, verlässlich, vorbildlich**

Erfolgsbestimmende Faktoren des gesunden Führens sind die Vorbildfunktion der Führungskraft, das in sie gesetzte Vertrauen der Mitarbeiter sowie Offenheit, Verlässlichkeit und Authentizität. Die von den Mitarbeitern empfundene Qualität der gemeinsamen Kommunikation und Zusammenarbeit ist entscheidend. Ein positiver, gesunder Führungsstil ist jedoch längerfristig nur möglich, wenn die Führungskraft selbst auf ihr eigenes Wohlergehen achtet – indem sie sich genügend erholsamen Schlaf gönnt, sich ausgewogen ernährt, körperlich fit hält und angemessenes Stressmanagement betreibt. Stressmanagement, erklärt Ulrike Sturm, Trainerin und Coach auf dem Gebiet des „Gesunden Führens“, sollte sich dabei nicht nur auf die Bewältigung von Termindruck oder Zielerreichung fokussieren, sondern muss ganzheitlich im Sinne einer ausgeglichenen Work-Life-Balance betrieben werden. In ihren Seminaren für Führungskräfte erläutert sie zum Beispiel Lösungswege für das effektive Verteilen wichtiger Aufgaben im Alltag möglichst anschaulich: „Stellen Sie sich vor, Sie füllen ein Aquarium mit lauter kleinen Kieselsteinen und müssen darin aber auch noch ein paar große Wackersteine unterbringen. Schwierig. Wie wäre es anders herum? Sie platzieren zuerst die drei wichtigen, großen Steine im Aquarium und füllen es anschließend mit kleinen Steinchen auf.“

---

#### **Pressekontakt:**

sunitamitter  
Kommunikationskonzepte  
Sunita Mitter  
Lina-Sommer-Str. 72  
67346 Speyer

Tel: 06232 / 8771470  
Mobil: 0174 / 4509649  
Mail: [info@sunitamitter.de](mailto:info@sunitamitter.de)

---

## **Zeit für mehr Effizienz**

Haben Führungskräfte ihre eigene Position und ihr Verhalten durchdacht und verbessert, können sie sich auch wieder verstärkt um die Zufriedenheit der Mitarbeiter kümmern. Dabei stehen drei Aspekte besonders im Vordergrund: Führungskräfte sollten sich Zeit nehmen, um Aufgaben in Ruhe zu delegieren, sie sollten Zeit für die Sorgen und Probleme ihrer Mitarbeiter haben und deren Arbeitsbedingungen unter Gesichtspunkten wie Lärmschutz, Ergonomie, Atemluft, Arbeitsmenge usw. überprüfen. Wem es als Chef gelingt, seine persönliche Work-Life-Balance (wieder)herzustellen, der kann auch die Arbeitsbedingungen seiner Mitarbeiter optimieren. Dieser Einsatz für die eigene Gesundheit sowie die der Mitarbeiter und eine gesamte positive Arbeitsatmosphäre wird längerfristig Früchte für das gesamte Unternehmen tragen.

*Mehr Infos: [www.sunita-mitter.de](http://www.sunita-mitter.de). Ein Team aus fachlich spezifisch ausgebildeten Trainerinnen hilft Ihnen dabei gesund Führen zu lernen. Nach sorgfältiger Auftragsklärung erhalten Sie ein für Ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Angebot.*

(Aufgrund der einfacheren Lesbarkeit des Textes wurde hier nur die männliche Schreibweise gewählt. Es sind aber ausdrücklich auch die weiblichen Führungskräfte und Mitarbeiter gemeint.)

---

### **Pressekontakt:**

sunitamitter  
Kommunikationskonzepte  
Sunita Mitter  
Lina-Sommer-Str. 72  
67346 Speyer

Tel: 06232/8771470  
Mobil: 0174/4509649  
Mail: [info@sunitamitter.de](mailto:info@sunitamitter.de)

---