

*“Gute Führung beginnt mit guter Selbstführung.”*  
*Normen Ulbrich*

## Gesundheitsförderliche Führung

Der Vortrag "Gesund Führen" beleuchtet die essentielle Rolle, die das Gesundheitsmanagement und insbesondere die Führungskräfte bei der Schaffung eines gesunden Arbeitsumfeldes spielen.

Ein zentraler Punkt dabei ist das mehrdimensionale Verständnis von Gesundheit, welches körperliches, soziales und seelisches Wohlbefinden umfasst und kontinuierlich gepflegt werden muss. Die Verbindung zwischen Gesundheit und assoziierter Leistungsfähigkeit wird ebenfalls betont, was zeigt, dass ein:e gesunde:r Mitarbeiter:in auch ein:e leistungsfähigere:r und vor allem glücklichere:r Mitarbeiter:in ist.

Die Darstellung eines Kontinuums, auf dem sich Gesundheit und Krankheit bewegen, ist besonders aufschlussreich. Es verdeutlicht, dass fortwährend Einflüsse existieren, die auf unsere Gesundheit einwirken und dass diese als dynamischer Zustand zu verstehen ist. Führungskräfte sind aufgefordert, ihre Führungsstile zu reflektieren und auf deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter:innen sowie auf ihre eigene zu achten.

Einfluss nehmende Faktoren wie Stress, Ernährung, Bewegung oder auch das soziale Umfeld, können täglich darauf einwirken, wo wir uns auf unserer Gesundheitsskala befinden. Darüber hinaus wird deutlich, dass Prävention und aktive Gesundheitspflege wichtige Mittel sind, um den Ausschlag in Richtung Gesundheit zu fördern.

Ein Blick wird auf die biochemische Ebene geworfen, indem die Auswirkungen von Stresshormonen wie Adrenalin und Serotonin und deren Rolle für Gesundheit und Krankheit beleuchtet werden. Die langfristigen Folgen von chronischem Stress werden dabei besonders hervorgehoben. Führungskräfte erhalten wertvolle Ansätze, um konstruktiv mit dieser Herausforderung umzugehen. Es werden vier unterschiedliche Mitarbeiter:innengruppen vorgestellt, die sich in ihrem Engagement und ihrer Anwesenheit unterscheiden. Dies bietet den Führungskräften eine Grundlage, um individuell angepasste Managementstrategien zu entwickeln.

*“Gute Führung beginnt mit guter Selbstführung.”*  
*Normen Ulbrich*

Abschließend wird das Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements hervorgehoben, das Führungskräften praktische Werkzeuge und Vorgehensweisen an die Hand gibt, um die Gesundheit ihrer Teams aktiv zu fördern und zu erhalten. Durch Eingliederungsmanagement und gesundheitsbewusste Führungspraktiken kann ein positives und produktives Arbeitsklima geschaffen werden.

## Mehr zu Gesundheitsförderliche Führung

➔ <https://imnu-online.com/selbstreflexion>



➔ <https://imnu-online.com/gesundheit>



➔ <https://imnu-online.com/pausen>



## Gesundheitsförderliche Führung

Themen für das digitale Bar-Camp:

- Sandwich-Position
- Vorbild-Position/ Verhalten
- Wie gehe ich mit Widerständen um?
- BGM-Angebote an Zielgruppe übermitteln