

# Firmensysteme der Zukunft

Burnout und Co. erkennen und entgegenwirken – Mitarbeiter und sich selbst gesund führen



Die Profi-Trainerinnen und zertifizierten Coaches Marianne Hartmann und Sabine Müller zeigen in ihrem Neuro-Leadership-Training auf, wie man ein Unternehmen modern und gesund führen kann. FOTO: ROLAND MÜLLER

Seit 15 Jahren steigen die Fehlzeiten aufgrund stressbedingter Erkrankungen wie Angst- und Belastungsstörungen in allen Altersgruppen, besonders aber bei den Beschäftigten im mittleren Erwerbsalter (QUELLE: GESUNDHEITSREPORT TTK 2016). Die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) konnte zeigen, dass mit jedem investierten Euro in Gesundheitsförderung mindestens 2,70 Euro durch die Reduktion von Fehlzeiten eingespart werden (QUELLE BKK GESUNDHEITSREPORT 2016). Marianne Hartmann und Sabine Müller zeigen auf, wie man ein Unternehmen modern und gesund führen kann.

**Frau Hartmann, Sie haben als Trainerin und Beraterin häufig mit Führungskräften und Mitarbeitern zu tun. Was konkret bedeutet denn „Gesundheitsförderung“?**

MARIANNE HARTMANN: Gesundheitsförderung kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden, zum Beispiel auf körperlicher Ebene oder auf mentaler Ebene. Hier spricht man auch von „mentaler Gesundheit“. Das bedeutet, dass eine Person auch in stressigen Phasen und Konfliktsituationen leistungsstark bleibt, schnell regeneriert - „in Balance ist“. Dies hängt stark davon ab, welche „Ressourcen“ dem Menschen zur Verfügung stehen.

**Was meinen Sie mit „Ressourcen“?**

SABINE MÜLLER: Ressourcen sind die Mittel und Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, um mit unseren Aufgaben und alltäglichen Belastungen umzugehen. Oft ist es jedoch so, dass unsere Ressourcen, also unsere persönlichen Handlungsmöglichkeiten wie wir mit stressigen Situationen umgehen, nicht ausreichen, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Dann fühlen wir uns gestresst, sind ausgelaugt, übergehen Warnsignale und machen zum Teil weiter bis zur totalen Erschöpfung.

**Ist es nicht normal, immer wieder stressige Phasen im Leben zu haben?**

HARTMANN: Auf jeden Fall. Gerade deshalb ist es so wichtig, innerlich ausgeglichen zu sein, um mit Stress und Druck umgehen zu können. Oftmals kommen sehr qualifizierte, fachlich höchst kompetente Menschen in Führungspositionen, ohne die entsprechenden „Soft-

skills“, also die sozialen Kompetenzen, dafür erlernt zu haben. Die fachliche Kompetenz, das fachliche Wissen, wird mehr und mehr erweitert. Die Sozialkompetenz, also das Wissen darum, wie wir Menschen kompetent führen und auch wie wir selbst in Balance sein können, bleibt zurück. Studien belegen, dass ein sozial unterstützendes Verhalten von Seiten der Führungskraft einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter hat und somit entscheidend zum Unternehmenserfolg beiträgt. Es ist enorm, wie viel Potential hier brach liegt.

Dies ist eine Entscheidung. Wer qualifizierte Mitarbeiter halten und den Erfolg seines Unternehmens sichern will, tut sich um einiges leichter, wenn er oder sie von diesen Strategien und Werkzeugen weiß. Man geht wieder gerne zur Arbeit und freut sich auf zuhause.

**Und wie kann man diese erlernen?**

HARTMANN: Missverständnisse entstehen häufig dadurch, dass man annimmt, man spricht vom Gleichen und weiß, was der andere meint. Ein völlig menschliches, normales Verhalten, aber jeder Mensch hat seine eigenen individuellen Erfahrungen, die unser Verhalten beeinflussen. Wir werden auch von individuellen „Mythen“ bestimmt wie „Nur wenn ich es selbst mache, ist es perfekt genug“. „Eine Führungskraft muss alles wissen und darf keine Fehler machen.“ „Man muss immer erreichbar sein.“ usw. Im Führungskräfte-seminar lernt man, seine eigenen inneren Prozesse und die der anderen kennen. Es geht darum, individuelle Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen und unterschiedlichen Menschen zu bekommen und auch für sich selbst Strategien zu erfahren, um wieder schnell zu regenerieren. Man lernt der eigenen Wahrnehmung wieder zu vertrauen und dadurch selbstsicher und erfolgreich zu sein. Erkenntnisse der modernen Hirnforschung werden hier in die Praxis umgesetzt.

Individuelle Betreuung und nachhaltige Begleitung sind wichtig: Deshalb bieten wir zusätzlich Mitarbeitertraining als Folgeangebot und Einzelcoachings für „gestresste“ Mitarbeiter und Führungskräfte an und Fresh-up Workshop für 2019 (was hat gut funktioniert, was hat man erreicht, wo ist noch Bedarf?), sowie Vorträge zu Themen wie „Burnout-Warnsignale erkennen bei mir und bei anderen.“

**Für wen das Seminar geeignet ist:**

- ▶ Führungskräfte, die ihren eigenen Führungsstil finden möchten, um authentisch zu sein und gesund den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewältigen.
- ▶ Erfahrene Führungskräfte, die sich wieder neu ausrichten und motivieren wollen.
- ▶ Junge, supermotivierte und fachlich gebildete Führungskräfte, die jedoch häufig in die Überlastung „rutschen“.
- ▶ Menschen, die sich auf Führungspositionen vorbereiten
- ▶ Führungskräfte, die gesund bleiben oder werden wollen.

## TERMINE

Neuro-Leadership Training –  
Wissen und Intuition  
erfolgreich vernetzen

- ▶ **1. Matrix: 26.-27.04.2018**  
Selbst- und Stressmanagement
- ▶ **2. Matrix: 14.-15.06.2018**  
Systemisches Führen
- ▶ **3. Matrix: 19.-20.07.2018**  
Krisen- und Konfliktmanagement

**Veranstaltungsort:**  
Berghaus Spitzingsee



**Anmeldung bitte bis 31.1.2018:**

[www.lebe-resonanz.com](http://www.lebe-resonanz.com)

**Teilnehmerzahl:**

begrenzt auf 12 Plätze

**Info gerne unter:**

[office@blue-ocean-coaching.com](mailto:office@blue-ocean-coaching.com)

[coaching@lebe-resonanz.com](mailto:coaching@lebe-resonanz.com)

oder 0172 23 86 204

**Und diese Fähigkeiten kann man erlernen?**

MÜLLER: Genau darum geht es in unserem Führungskräfte-seminar (siehe Terminkasten). Man kann von einem Menschen nicht erwarten, dass er oder sie bestimmte Methoden oder Werkzeuge aus dem zwischenmenschlichen Bereich perfekt beherrscht, aber „Führen“ heißt für mich Verantwortung zu übernehmen – für mich und für andere.