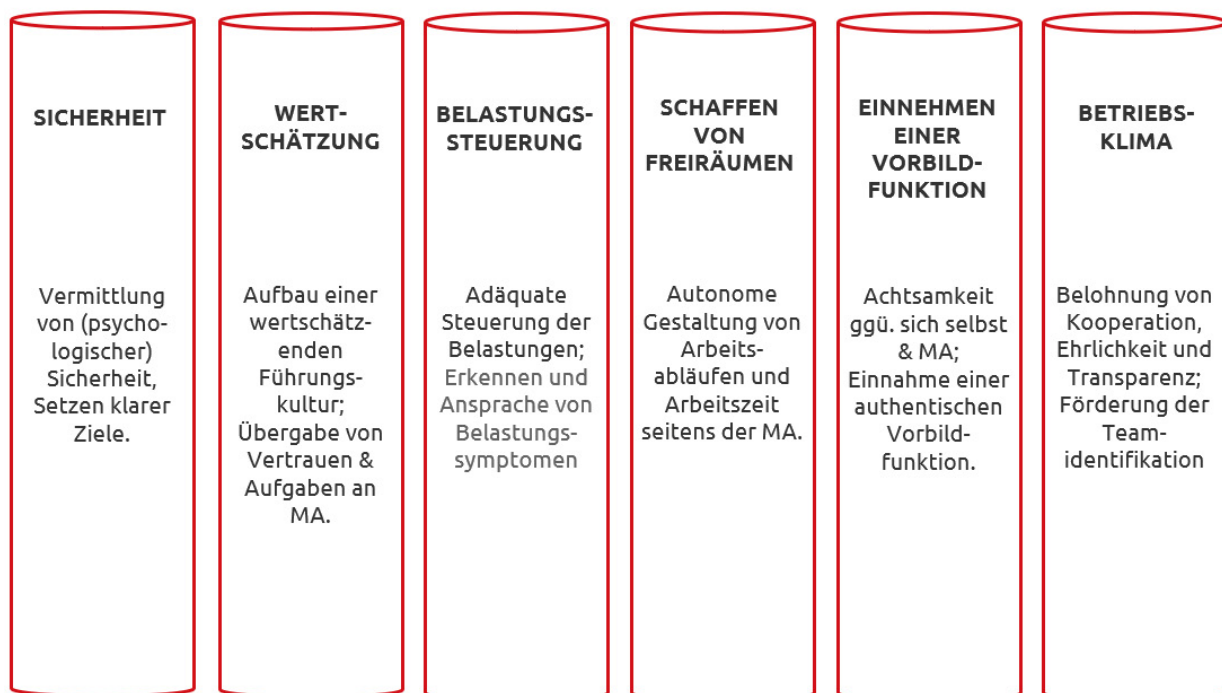


# GESUNDE (SELBST-)FÜHRUNG

## GESUNDE FÜHRUNG

„Der Vorgesetzte beeinflusst die Gesundheit seiner Mitarbeiter häufig mehr, als ein behandelnder Arzt es je vermag.“ (Dr. Andreas Tautz, Chief Medical Officer Deutsche Post DHL Group)

### 6 PRINZIPIEN GESUNDER FÜHRUNG



### WIE GELINGT DIE UMSETZUNG?

**Die konkrete Umsetzung der Prinzipien gesunder Führung hängt ab von**

- der Führungskraft und dem Team/der Abteilung selbst,
- der Arbeitsstruktur (z.B. analog, hybrid, digital),
- der Organisation ((in-)formelle Regeln/Werte).

#### **Ein gesunder Führungsstil**

- berücksichtigt aktuelle Entwicklungen,
- hört hin & beobachtet,
- ist nachhaltig ausgerichtet.

**Ein guter Einstieg in die Umsetzung könnte folgende Frage sein:**

“Was wünsche ich mir denn von meiner eigenen Führungskraft?”

## GESUNDE SELBSTFÜHRUNG

Ein ausreichendes Maß an Selbstfürsorge (als Gegenteil der Selbstausbeutung) ist die wesentliche Voraussetzung für langfristige körperliche und psychische Gesundheit und Wohlbefinden. Hierbei können 3 Strategien in der konkreten Umsetzung hilfreich sein.

### GESUNDHEITSFORMEL

$$\int h_2o + \frac{1}{2}t(SP) + 5649 + n3eff - \sqrt{SDST(koff/alk)} + ds$$

- **h2o:** Mit Wasser in den Tag starten
- **1/2t(SP):** Zur Hälfte des Tages eine strategische Pause einlegen
- **5649:** 5.649 Schritte je Tag machen
- **n3eff:** möglichst viel Tiefschlaf bekommen (n3)
- **SDST(koff/alk):** Stop Doing Stupid Things, z.B. zu viel Alkohol und Koffein (v.a. nicht nach 16:00Uhr)
- **ds:** Digitalen Sonnenuntergang einhalten

### INNEHALTEN

Vor größeren Entscheidungen oder vorschnellen Zusagen nimm dir drei Atemzüge Zeit und frag dich:

- Habe ich Zeit dazu? Bleibt ggf. etwas anderes liegen? Was ist wichtiger?
- Will ich das überhaupt?
- Wie fühlt sich mein Bauchgefühl mit einem Ja/Nein an?
- (Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn ich Nein sage?)

### ACHTSAMKEIT

- Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstwahrnehmung
- Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Selbstfürsorge
- Achtsamkeit und Dankbarkeit kann man "üben", z.B. mit Hilfe eines Tagebuchs/Journalings oder regelmäßigen Dankbarkeitsübungen (z.B. 10-Finger-Dankbarkeitsübung)