



GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ
FÜR EINE RESILLIENTE UND GESUNDE
FÜHRUNGSKULTUR

MARTIN VOLZ-NEIDLINGER

InfoBlatt

Fazit



Die Arbeitswelt hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verschwimmen, Erholungsphasen werden kürzer, und die Anforderungen an Führungskräfte nehmen stetig zu. Gesundheit am Arbeitsplatz bedeutet heute mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie beschreibt eine wertschätzende Unternehmenskultur, in der Selbstfürsorge, Resilienz und Teamgeist als Grundlage für nachhaltigen Erfolg verstanden werden.

Führung spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie beeinflusst, wie gesund eine Organisation denkt, handelt und kommuniziert. Eine gesunde Führungskultur beginnt bei der eigenen Haltung – und wirkt weiter auf Teams, Strukturen und das gesamte Betriebsklima.

Ihr Martin Volz-Neidlinger

Offizielle Definitionen - Auswahl



Definition von Gesundheit

Die wohl bekannteste Definition von Gesundheit wurde durch die **Weltgesundheitsorganisation (WHO 1946)** beschrieben:

- „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen **körperlichen**, **geistigen** und **sozialen Wohlbefindens** und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Hurrelmann (1990) definiert dies so:

- „Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein **positives seelisches und körperliches** Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk **sozialer Beziehungen** erhalten oder wieder hergestellt wird.“

Was versteht man unter Resilienz?

„Unterscheidung zum Achtsamkeitsseminar“

- **Von lateinisch “resilire”:**
zurückspringen, abprallen
- **Widerstandsfähigkeit:**
die Fähigkeit Krisen zu bewältigen
und sie als Anlass für Entwicklungen
zu nutzen



WARUM IST GESUNDE
SELBSTFÜHRUNG
„RESILIENTE“
SELBSTFÜHRUNG?

Diese Schwerpunkte gehen zurück auf die 7 Säulen der Resilienz (Sieben&Neef)

OPTIMISMUS

GLAUBE DASS SCHWIERIGE SITUATIONEN VORÜBERGEHEN UND CHANCEN BIETEN.

AKZEPTANZ

SCHWIERIGE UND UNVERÄNDER-BARE SITUATIONEN AKZEPTIEREN. KONZENTRATION AUF LÖSUNGEN.

SELBST-WIRK-SAMKEIT

VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN. AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN EINFLUSS NEHMEN KÖNNEN.

EIGENVERANTWORTUNG

VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE LEBEN ÜBERNEHMEN UND ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN.

NETZWERK-ORIENTIERUNG

SOZIALE KONTAKTE UND STABILE BEZIEHUNGEN BIETEN RÜCKHALT. WISSEN WANN ICH AUF ANDERE ZUGEHEN MUSS.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

KONZENTRATION AUF LÖSUNGEN STATT AUF PROBLEME. KOMPLEXE HERAUS-FORDERUNGEN STRUKTURIERT ANGEHEN.

ZUKUNFTS-PLANUNG

LANGFRISTIGE ZIELE VOR AUGEN HABEN UND SICH NICHT DURCH RÜCKSCHLÄGE ENT MUTIGEN LASSEN

DIESE 7 SÄULEN DER RESILIENZ HELFEN MENSCHEN IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN, PSYCHISCH STABIL UND HANDLUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN.

Resilienz - Für Balance sorgen – Dr. Nossrat Peseschkian

4 prägende Bereiche für ein „resistentes Leben“
„Wie Sorge ich für mich?“



Wie sieht meine Balance aus?

Wo liegt gerade mein Schwerpunkt?

Was vernachlässige ich?

Was kann ich tun, um wieder mehr in Balance zu kommen?

Gedanklich sich verorten
und Linien verbinden

Zehn Möglichkeiten, um nach der Arbeit abzuschalten

Ritual entwickeln und beibehalten

1. Tagebuch schreiben
2. Musik hören oder selbst Musik machen bzw. kreativ sein
3. Ausschlafen - „Schlaf-Apps“ nutzen und seine Zeitdauer finden (6-9 Stunden)
4. Spaziergehen - 30 Minuten
5. Wichtige Person anrufen - zuhören, Rat geben, Ablenkung
6. Regelmäßige Meditation - z.B. über App
7. Lesen - um Geist zu entspannen
8. Social Media Detox
9. Heiße Dusche oder heißes Bad
10. „Nein Sagen“ lernen



Impulse für eine gesunde Handbuch Team- und Organisationskultur

Fokuszeit einführen

- Die Fokuszeit ist eine Zeit, in der ich mich auf Unternehmensebene mit meinem Team vereinbare, dass ich / wir / uns in dieser Zeit nicht stören.
- Die Arbeit wird nicht durch Anrufe, Mails etc. unterbrochen.
- Ausnahme: Notfälle sind vorher gemeinsam vereinbart worden und ein Vorgehen ist abgesprochen worden, wie in diesen Notfällen von wem zu reagieren ist.
- Hintergrund ist das Zeit- und Selbstmanagement 5.0: d.h. Zeitinseln können nicht mehr vom einzelnen, sondern nur noch gemeinsam definiert und eingehalten werden.



FAZIT



Gesunde Führung beginnt bei der Selbstführung. Wer sich selbst gesund und reflektiert leitet, kann Teams stabilisieren, Wandel konstruktiv gestalten und eine nachhaltige Unternehmens-kultur prägen.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine bewusste Haltung.

Quellen:

HO (1946): Definition von Gesundheit

Peseschkian, N. (2003): Life Balance: Ein neues Modell für ein erfülltes Leben. Herder Verlag, Freiburg



HALLO, ICH BIN MARTIN VOLZ- NEIDLINGER

Ihr Personalexperte für
Arbeitgeberattraktivität -
Vereinbarkeit von Beruf ,
Familie und Privatleben -
Empowerment von
Führungsverantwortlichen
und Teams.

Ausbildung und Zusatzqualifikationen

Personal- und Organisationsberater, Business
Consultant, 9levels Change-Experte, Trainer DVNLP,
Supervisor / Coach DGSv, Auditor für das audit
berufundfamilie.

Branchenerfahrung und Referenzen

Langjährige Geschäftsführungstätigkeit. Seit vielen
Jahren Coaching von Führungsverantwortlichen und
Durchführung von Trainings, Workshops, Seminaren
und Beratungs- und Implementierungsprojekten zur
familien- und lebensphasenbewussten Personalpolitik
in Industrie- und Finanzdienstleistungsunternehmen
sowie Unternehmen der Gesundheits- und
Sozialwirtschaft und des öffentlichen Dienstes.

MÖCHTEN SIE
MEHR
ERFAHREN?

WIR
UNTERSTÜTZEN
SIE GERNE.



Rufen Sie uns an:
(+49) 7725 . 49 49 95 0

Oder senden Sie uns eine E-Mail an:
volz-neidlinger@vn-p.de

DIESES INFOBLATT WURDE ERSTELLT VON:

MARTIN VOLZ-NEIDLINGER
SERPIL DUYGULU INAL

FOTOS: WWW.CANVA.COM

Copyright

Dieses Infoblatt sowie sämtliche darin enthaltenen

Inhalte, Texte, Abbildungen und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder Weitergabe – ganz oder auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Die Nutzung ist ausschließlich für den internen Gebrauch vorgesehen.

Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Martin Volz-Neidlinger