

## Gesund führen

### Führungskräfte im Spannungsfeld neuer Herausforderungen

Die wachsenden Spannungsfelder in vielen Betrieben sind zahllos und kontinuierliche Veränderungsprozesse gehören zum normalen Arbeitsalltag. Führungskräfte agieren in ihrem Führungsalltag in einem Raum von Widersprüchen und sind hier besonders gefordert. Von ihnen wird Orientierung, Stabilität und Planbarkeit erwartet. Tatsächlich besteht aber das größte Problem darin, dass Steuerbarkeit und Prognostizierbarkeit immer weniger möglich sind.

Eine wichtige Basisqualifikation stellt daher in dieser neuen Arbeitswelt die Fähigkeit dar, sich selbst ins „gesunde“ Arbeiten und Leben zu führen. Ist dies gelungen, kann ich als Führungskraft ein entsprechendes Vorbild geben. Dieses Seminar hat zum Ziel, unterschiedliche Handlungsstrategien und individuelle Lösungsansätze zu entwickeln.

### Inhalte

- „Gesund führen“ als Schwerpunktthema beleuchten und bearbeiten
- Reflexion der eigenen Situation und der Situation im Unternehmen
- Grundlagen zum Thema „Umgang mit Stress“ (Unterscheidung Eu-Stress und Di-Stress,...)
- Wie sehr bin ich selbst derzeit durch „emotionalen Stress“ belastet und wie gehe ich damit um?
- Mögliche persönliche Bewältigungsansätze skizzieren
- Wie führe ich gesund?
- Was kann ich tun, damit meine Mitarbeiter\*innen und ich gesund bleiben?: Grenzen der Steuerbarkeit anerkennen und Entscheidungsdruck in Prozessenergie wandeln, Widersprüche anerkennen und aushalten, Achtsamkeit – Innehalten – Bewusstheit und die Bedeutung der Sinnstiftung in unserem Leben, Lebensbereiche in Balance bringen – stabile Zonen errichten und pflegen
- Antworten auf offene Fragen und bedarfsgerechte Lösungsansätze

### Methodik

- Eigenreflexion
- Mit den Erfahrungen der Teilnehmer\*innen arbeiten
- Erfahrungslernen
- Gruppenarbeiten
- Trainer-Input
- Rollenspiele
- Fallbeispiele

### Zielgruppe

- Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die sich mit sich selbst und dem persönlichen Zugang zu Gesundheit & Leistung sowie Grenzen und deren Auswirkungen auf das Führungsverhalten auseinandersetzen wollen.

### Zeitraumen

2,5 Tag

[Dr. Peter Hofer](#)

[Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)