

Manager, wie geht es Euch?



Foto: the5th/pexels

Sie sollen Gesundheitsgefahren ihrer Mitarbeiter früh erkennen, ein angenehmes Betriebsklima schaffen und für rechtzeitige Arbeitsentlastung sorgen – kurzum Healthy Leadership hat Hochkonjunktur. Doch wer kümmert sich um das Gesundheitsverhalten der Führungskräfte? Zu allererst sollten diese sich um sich selbst kümmern. Unsere Checkliste bietet Unterstützung.

Elf Schritte zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit für

Führungskräfte

1. Reflektieren Sie: Wie geht es Ihnen – psychisch und physisch – und warum?

2. Sprechen Sie mit Experten und gehen Sie alle zwei Jahre zum umfassenden Gesundheits-Check- up.

3. Nehmen Sie Warnsignale Ihres Körpers ernst, wie ständige Müdigkeit, Gereiztheit, schlechter Schlaf oder Schmerzen. Lassen Sie diese Zustände nicht auf sich beruhen, sondern kümmern Sie sich darum.

4. Verabschieden Sie sich von Perfektionismus und zu hohen Erwartungen an sich selbst.

5. Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement nach der 80/20-Regel.

6. Grenzen setzen tut gut, sagen Sie also auch mal „nein“; wenn Sie es alleine nicht schaffen, wenden Sie sich an einen Coach.

7. Gönnen Sie sich Ruhepausen und halten Sie arbeitsfreie Zeiten ein abends, an Wochenenden und im Urlaub.

8. Verschaffen Sie sich Atempausen während des Arbeitstages, nicht nur die Mittagspause gehört dazu, auch bewusste Entspannung für fünf Minuten sollte möglich sein.

9. Beobachten Sie, wie es anderen mit Ihnen geht und reflektieren Sie Ihr eigenes Handeln.

10. Seien Sie sich bewusst über Ihre Vorbildfunktion und führen Sie Ihre Mitarbeiter gesundheitsorientiert.

11. Nutzen Sie betriebliche BGM-Angebote, zum Beispiel Schulungen und Vorträge zu Themen wie Stressbewältigung, Selbstmanagement, Gesund Führen, aber auch Bewegungsangebote. Es geht um Ihre persönliche Gesundheit.

Quelle: ias Unternehmensberatung, Hamburg, > www.ias-gruppe.de

