

♡-lich

Willkommen

zum Arbeitszirkel

"Gesundheit am

Arbeitsplatz -

Stressentstehung &

Einfluss durch Führung



Faktoren für Gesundheit am Arbeitsplatz

(Studie Sonnentag et al., 2010)

1.) Führung → gesundheitsförderliche
Führung, Unterstützung,
Vertrauen in Führung

2.) Arbeitscharakteristika

→ Feedback,
Bedeutungserleben,
Rollenklarheit

3.) Gesundheitsklima

→ Work-Life-Balance,
Vorsorge, Komm. über
Gesundheitsthemen

Das Salutogenesemodell (Antonovsky, 1980er)

"Die Entstehung & Erhaltung von Gesundheit ist ... abhängig vom Kohärenzgefühl des Menschen ..."

- ↳ **Verstehbarkeit** (Transparenz zu Struktur, Erwartungen, klare Kommunikation etc.)
- ↳ **Machbarkeit** (Prioritäten & Begrenzung von Aufgaben, Ressourcen stärken)
- ↳ **Sinnhaftigkeit** (Ziele benennen & vereinbaren, Lob & Feedback (werts) geben)



Einfluss auf Gesundheit durch Führung

- 3 Ebenen -

auf mich
↳ Selbst-
Führung

Bewusstsein
über

eigenes
Verhalten,
Erwartungen,
Einfluss

Prioritäten
& Ziele

für sich klären
& verfolgen

Vorbild
eigener Gesund-
heitsfürsorge

auf Mitarbeitende
↳ personale
Führung

Präsenz

Wertschätzung
Interesse

Kommunikation

Kontakt/
Beziehung

Delegation
&
Beteiligung

Feedback
!

Ressourcen &
Stressoren
erkennen &
ansprechen

auf Rahmen
↳ organisatorische
Führung

Klare
Verantwortungs-
bereiche

genaue
Aufgaben &
Anweisungen

Möglichkeiten
für Distanz
& Erholung

Handlungs-
spielraum
geben

Raum für
Fehler &
Selbstkritik

Was sind

a) Haupt-Stressoren &

b) Ressourcen /
Einflussmöglichkeiten

bzgl. Gesundheit
am Arbeitsplatz? ?

Gesundheit
am Arbeitsplatz

bezogen
auf Verhalten,
soziale Interaktion,
Führung

mangelnde Anerkennung	→ fehlende Kommunikation u. Wertschätzung	→ gestörte und unklare Kommunikationsstruktur → Ignoranz, Verwässerung von Ressourcenallokation
Mangelnde Wertschätzung	fehlende Kommunikation	- überlasten anzeigen - offene Verhaltensfeedbacks
Wenig bis keine Wertschätzung	mangelnde Kommunikation	→ Zeit für Gespräche im Team u. mit Vorgesetzten
Wertschätzung	Informations Defizit	regelmäßiger Austausch / DBs
Lob, Wertschätzung	Transparenz + Kommunikation	klare Erwartungshaltung kommunizieren
Offene Kommunikation	Strukturen, die Kommunikation ermöglichen	"Stille Stunde"

Führen
durch Vorbild

Termindruck
mangelnde Führung
Schlechte Vorbildfunktion

„Führe Deine Ma
so wie Du selbst
geführt werden möchtest“

mangelndes Vertrauen
in die Führungskraft

Dem Ma
Handlungsspielräume
eröffnen

Chef/in ist
gestresst

- Loslassen lernen
- Ursachenverarbeitung
- Kommunikation her
behalten

Bossing

gutes Arbeitsklima
(Team / FK)

Klima / Stimmung
→ im Unternehmen / Team
u. zum Vergleich

Bewusstsein des
Arbeitgebers hin-
sichtlich Gesundheits-
management

- Zeit drücke
- mangelnder Erfolg
- negative Atmosphäre

Feedback vom
Klientel /
aus dem Team / von FK

Nicht "Nein" - sagen können

Tischkicker

Hohes Anspruchs an die
eigene Arbeit

bezogen
auf Verhältnisse,
Rahmenbed.,
Organisation

DRUCK

Termindruck

Innere
LEISTUNGSDRUCK

Termindruck

Arbeitsdichte

Arbeitsmenge

Arbeitslast (Menge)

steigende Anforderungen
in der Arbeit mit
dem Klientel

keine Vertiefung

vorgegebene Rahmenbedingungen
von Auftraggebern

kurzfristige, ungeplante
Anforderungen

Anforderungen von
Vorgesetzten + interne
and material

Zu viel Org.-~~Ans~~Anweis.
Zu wenig Org.-Anweisung

Unklare
Kompetenzen /
Erwartungen

Mangelnde Abgrenzung
der Zuständigkeit

Unklare
Priorisierung
der Aufgaben

Zuständigkeit / Verantwortung
→ unklar!

Sinnhaftigkeit von
Aufgaben

unklare Anweisung
- da unan-
bedingungslos

Lautstärke am
AP

Lärm & Hektik

Org.-Veränderung

Standortwechsel

Kundenstruktur

fäumliche Distanz
zw. FK und MA

Schlechte Erreichbarkeit/
keine Rückmeldung

- Enge Bürobelegung
- "Offene Türen"
- Lärmbelastung
- Rauchbelastung

Mails

Einführung neuer
Verfahren (z. B. neue
EDV)

Vereinfachung der
Systeme

unregelmäßige
Arbeitszeiten

BEM

Fort- und
Weiterbildung

Ernährung
anpassen

Schulung für
Führungskräfte

Zeitmanagement

vor Ort - Termine

- Jahresarbeitszeitkonto
- gute und günstige Verpflegung
- kostenfreies Wasser, Mineralwasser
- E-Bike-Nutzung

proaktiv
den Arbeitsplatz
anpassen Ergonomie