


Führung und psychische Gesundheit



Wie Sie die Ressourcen Ihrer Mitarbeiter ausbauen und Stress aktiv abbauen

Um die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu unterstützen, können Sie als Führungskraft in drei Handlungsfeldern aktiv werden, die sich gegenseitig ergänzen:

1. Ressourcen der Mitarbeiter aktiv stärken (Gesundheitsförderung)
2. Belastungen und Stress-Situationen aktiv vermeiden (Prävention)
3. Betroffenen Mitarbeitern hilfreich und lösungsorientiert zur Seite stehen

Ressourcen stärken: Gesund durch den Arbeitstag

Ressourcen: Quelle der Kraft. Ressourcen sind die Mittel und Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, um mit unseren Aufgaben und alltäglichen Belastungen umzugehen. In gewisser Weise beschreibt Ressource im Wortsinn also die Quelle, aus der wir die Kraft nehmen, um unsere Aufgaben und Anforderungen zu bewältigen. Im Idealfall sind unsere Ressourcen stark genug, um die Anforderungen, die an uns gestellt werden, zu bewältigen und an ihnen zu wachsen und dauerhaft gesund zu bleiben. Manchmal reichen unsere Ressourcen aber nicht oder nur knapp zur Bewältigung aus – wir wachsen nicht an den Anforderungen, sondern fühlen uns von den Anforderungen stark beansprucht, vielleicht sogar ausgelaugt. Das Gefühl von Dauerstress macht sich breit. Auf lange Sicht verlieren wir kontinuierlich Energie, unsere Gesundheit leidet – psychisch und physisch.

Sie als Führungskraft bestimmen maßgeblich die Arbeitsatmosphäre und Arbeitsorganisation in Ihrer Abteilung. Dadurch haben Sie großen Einfluss auf die Belastung in Ihrem Team. Im besten Falle stärken Sie Ihr Team, so dass es sich den Anforderungen gewachsen fühlt. Im Idealfall fühlen sich Ihre Mitarbeiter bei ihren Aufgaben sogar aktiviert und motiviert.

Im Arbeitsalltag sind drei Ressourcen besonders wichtig:

- ▶ **Persönliche Ressourcen:** Berufliche Qualifikation und das Wissen um die persönlichen Stärken und Möglichkeiten sowie das Wissen darum, wie man seine körperliche und mentale Gesundheit selbst erhalten und fördern kann.
- ▶ **Soziale Ressourcen:** Unterstützung und Wertschätzung im Team sowie durch den Vorgesetzten.
- ▶ **Organisatorische Ressourcen:** Eine gesundheitsförderliche Unternehmenskultur und ihre praktisch gelebten Werte wie Vertrauen, Transparenz, Beteiligung sowie eine systematische Personal- und Organisationsentwicklung und mitarbeiterorientierte Führung.

Sie als Führungskraft können auf allen Ebenen positiv einwirken und so die Ressourcen Ihrer Mitarbeiter stärken.