

Presseaussendung

Priorität Selbstfürsorge: Führungskräfte durch betriebliche Gesundheitsförderung stärken

Die Anforderungen an Führungskräfte sind in den letzten Jahren stark gestiegen: Sei es bei der Leitung hybrider Teams, der Schaffung psychologischer Sicherheit oder der Motivation von Kolleg:innen. Ganz zu schweigen von dem Erhalt des Wohlbefindens der eigenen Mitarbeiter:innen. Wie kann man also Führungskräfte dabei unterstützen, eine gesunde Führungskultur zu entwickeln und beizubehalten?

Wien – 15. April 2024. Heutzutage sind Arbeitsabläufe so eng getaktet wie nie zuvor, begleitet von einem intensiven Wettbewerb und hohem Marktdruck. Angesichts dieser Belastung ist es nicht überraschend, dass sich viele Führungskräfte überfordert fühlen. Studien zufolge sagen 75% der Personalverantwortlichen, dass Führungskräfte in ihren Unternehmen mit der Zunahme an Aufgaben überfordert sind. Hinzu kommt, dass Führungskräfte im Durchschnitt 51% mehr Aufgaben zu bewältigen haben, als sie effektiv bewältigen könnten. Daher ist es wenig erstaunlich, dass fast 54% der befragten Führungskräfte unter arbeitsbedingtem Stress oder Müdigkeit leiden.¹

Die Relevanz von Selbstfürsorge

Führungskräfte sind ständig mit den Bedürfnissen anderer beschäftigt: Fühlen sich die Mitarbeiter:innen wohl? Haben sie alles, was sie benötigen, um ihrer Arbeit nachzugehen? Dabei gerät oft das eigene Wohlbefinden in den Hintergrund. Jedoch ist es entscheidend zu erkennen, dass man nur, wenn man selbst gut für sich sorgt, auch in der Lage ist, sich um andere zu kümmern. Selbstfürsorge sollte daher stets Priorität haben. Mavie Work Experin Mag. Lydia Meidlinger hat dazu einen praktischen Tipp, wie man durch Selbstfürsorge auch stressige Situationen erfolgreich meistern kann: „Eine der wichtigsten Aufgaben von Führungskräften ist es, trotz Arbeitsbelastung und eigenen Erwartungen gut bei sich zu bleiben. Denn emotionaler Stress überträgt sich unmittelbar auf das Team, erhöht Unruhe und Konfliktpotenziale. Mitarbeiter:innen meiden belastete Führungskräfte, aus Sorge vor unangemessenen Reaktionen. Erfolgreich führen bedeutet, bei sich selbst anzufangen und Verantwortung für die eigene emotionale Verfassung zu übernehmen. Proaktive Investitionen in Persönlichkeitsentwicklung und professionelle Unterstützung in herausfordernden Situationen sind entscheidend. Denn: je besser die Führungskraft emotional aufgestellt ist, desto unbeschwerter können Teammitglieder ihren Job machen.“

¹ Gartner, 2023.

Gesunde Führung benötigt gesunde Führungskräfte

Nach wie vor wird vereinzelt angenommen, dass gestresste Führungskräfte ein Zeichen für Fleiß und Erfolg sind. Doch langfristig belastet dieser Zustand die körperliche und psychische Gesundheit erheblich. Um frühzeitig Warnsignale zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen. Denn nur eine gesunde Führungskraft kann auch eine gesunde Führungskultur leben. Eine solche Kultur ist geprägt von verschiedenen Eigenschaften, die dazu beitragen, dass Mitarbeiter sich geschätzt und unterstützt fühlen. Dazu zählen unter anderem eine transparente und respektvolle Kommunikation, klare Zielsetzungen sowie die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden. Und genau dabei kann die moderne betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) helfen. Sie erfordert und fördert ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden, das körperliche Gesundheit, mentale Gesundheit, emotionales und soziales Wohlbefinden miteinbezieht.

Betriebliche Gesundheitsförderung für Führungskräfte

Mavie Work unterstützt Schlüsselkräfte dabei, ihre Aufgaben im Sinne von positivem Leadership wahrnehmen zu können. Dabei werden die Stärken der Führungskräfte entwickelt und die Führungsqualitäten weiter ausgebaut. Ziel ist es, dass Managerinnen und Manager eine produktive, anerkennende und vertrauensvolle Arbeitskultur in ihren Teams etablieren. Durch individuelles Coaching werden tragfähige Beziehungen gefördert, die das Engagement der Mitarbeitenden steigern. Zudem werden hilfreiche Tipps und Tricks vermittelt, um das Erlernte auch im Arbeitsalltag umsetzen zu können: „Wir ermutigen Führungskräfte beispielsweise dazu, eine transparente Kommunikation und offene Fehlerkultur zu leben. Dies schafft Vertrauen und fördert ein positives Arbeitsumfeld. Auch regelmäßige Check-ins in Form von persönlichen Gesprächen sind wichtig, um Anerkennung oder Verbesserungspotenziale zu übermitteln“, erklärt Mavie Work Expertin Mag. Lydia Meidlinger. Mit dem Corporate Coaching im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung führt Mavie Work Unternehmen und deren Führungskräfte zu einer konstruktiven und produktiven Unternehmenskultur mit positivem und gesundem Arbeitsklima. Dies trägt nicht nur zur Steigerung der Arbeitgeberattraktivität bei, sondern auch zur Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit.

Interessiert Wie? Mehr Infos zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte unter: <https://work.mavie.care/de/unternehmen>

Über Mavie Work

Mavie Work ist ein führender Anbieter für betriebliche Gesundheitsförderung und unterstützt Unternehmen und deren Mitarbeiter:innen auf dem Weg zu einer gesünderen Organisation. Zum Portfolio von Mavie gehört alles, was dem Gesund-Bleiben von Organisationen und deren Mitarbeiter:innen dient. Die Angebote sind ganzheitlich, umfassen körperliche wie mentale Gesundheit und reichen von modernen, niederschweligen Diagnostikangeboten, über

Bewegungsangebote, mentales Coaching bis hin zur Ernährungsberatung. EAP (Employee Assistance Program) widmet sich in vertraulichen persönlichen Beratungen der mentalen Gesundheit der Mitarbeitenden. Führungskräfte werden mit Coachings, Seminaren und Trainings gefördert. Aktuell betreut Mavie rund 150 Unternehmen mit rund 120.000 Mitarbeiter:innen. Hinter Mavie stehen erfahrene und passionierte Gesundheitsexpert:innen, denen der nachhaltige und spürbare gesundheitliche Unterschied am Herzen liegt.

Kontakt & Rückfragen:

Karin Steinbichler

Metrum Communications GmbH

Mail: karin.steinbichler@maviework.care

Tel: +43 699 15909099