

Expertentipps Salutogenese

Jedes Führungshandeln hat Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter. Der Begriff Salutogenese besteht aus dem lateinischen Salus, das für Heil, Glück steht und dem griechischen Genese, das für Entstehung steht. Bei der Salutogenese geht es darum, jene Ursachen zu finden, warum jemand gesund bleibt oder wie er wieder gesund wird. Schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter ein Umfeld, das gesundheitsförderlich ist. Der tägliche Urlaub: Denken Sie jeden Tag für zehn Minuten an etwas Schönes – gönnen Sie sich einfach eine Mini-Auszeit.

Hier einige Tipps dazu:

- Implementieren Sie eine Gesundheitskultur
- Schaffen Sie eine wertschätzende Unternehmenskultur
- Sorgen Sie für Offenheit und Vertrauen
- Fördern Sie eine offene Feedbackkultur
- Gehen Sie offen und klar mit Konflikten um
- Fordern Sie von Ihren Mitarbeitern eine offene Feedbackkultur
- Seien Sie Vorbild für Ihre Mitarbeiter
- Zeigen Sie ehrliches Interesse
- Leben Sie Achtsamkeit, Fairness und Gerechtigkeit vor
- Sichern Sie soziale Unterstützung zu
- Beziehen Sie Ihre Mitarbeiter ein
- Fördern Sie die Partizipation Ihrer Mitarbeiter

- Reduzieren Sie Belastungen
 - Belastungen durch Arbeitsaufgaben und Tätigkeiten
 - Belastungen durch das Organisationsklima
 - Belastungen durch die Arbeitsumgebung
 - Belastungen durch die Arbeitsabläufe
- Gehen Sie weg von einer Defizitorientierung, hin zu einem Management in Richtung Ressourcen, Fähigkeiten und Talente
- Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern Ihre freien Tage und Ihre Urlaube
- Stellen Sie Regeln für Erreichbarkeit auf
- Schaffen Sie in Ihrem Unternehmen ein Umfeld, wo kurzfristiges Abschalten und Entspannung möglich ist
- Lassen Sie Ihre Mitarbeiter Ihre Arbeitsbedingungen mitgestalten
- Mitarbeiter schätzen hohe Handlungsspielräume
- Ein gutes Arbeitsklima ist die beste Prävention für das Gesundbleiben
- Die Mitarbeiter dürfen und sollen sich einbringen
- Mensch vor Papier
- Lassen Sie sich auf andere Sicht- und Erlebnisweisen ein
- Rücksichtnahme auf individuelle Grenzen