



Ill. © Bente Schipp

### GreenCampus Checkliste

## Gut & gesund führen

### Tipps für Führungskräfte und Mitarbeitende mit Personalverantwortung

*Du bist Führungskraft und dir liegt das Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden am Herzen? Diese Tipps können helfen, gute Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass es dir und deinem Team gelingt, in eigener Verantwortung für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sorgen und auch bei Problemen und Krisensituationen Wege und Lösungen zu finden.*

#### **Sich selbst führen**

Ich bin mir selbst ein Vorbild: beim Pause machen, beim Sport treiben, bei gesundem Essen und beim Stressmanagement. Frühwarnsignale wie Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Appetitlosigkeit nehme ich ernst: bei mir selbst und bei anderen.

Ich frage mich mindestens einmal pro Tag, was mich motiviert und mir Spaß macht und setze meine Ideen um. Ich nehme mir ausreichend Raum für Reflexion und versinke nicht im operativen Geschäft.

Ich bin bereit, an meinen «Baustellen» zu arbeiten, um meine Zufriedenheit und Balance zu verbessern und suche mir Vertraute und Austauschpartner/innen unter anderen Führungskräften.

Ich eigne mir Wissen und Fähigkeiten an, um meine Führungspersönlichkeit weiterzuentwickeln.

Ich weiß: Veränderungen brauchen Zeit. Deswegen bleibe ich dran und lasse mich von Rückschlägen und Konflikten nicht entmutigen.

#### **Menschen führen**

Ich puffere Stress «von oben» bewusst ab und überlege gründlich, was ich wann an meine Mitarbeitenden kommuniziere. Ich bleibe in Kontakt mit meinem Team und achte auf Veränderungen und ungewohnte Belastungssignale.

Ich fördere die Eigenverantwortung meiner Mitarbeitenden ebenso wie ihren Handlungsspielraum.

Ich biete Orientierung, Sinn und Zuversicht.

Ich bin sichtbar und lobe meine Mitarbeitenden ehrlich und authentisch. Mir sind Transparenz, Offenheit, Fairness und Partnerschaftlichkeit im Umgang wichtig.

Mein Feedback ist konstruktiv und bezieht sich auf veränderbares Verhalten. Auf «Fehler» reagiere ich fehlerfreundlich, denn nur so können wir gemeinsam lernen.

Ich nenne konkrete Unterstützungsangebote für Kolleg/innen, denen es nicht gut geht und verfüge über geeignete Gesprächstechniken (z. B. Gesundheitsgespräch, Stufenplan, Konfliktgespräch).

Ich zeige mein Interesse am Wohlbefinden der Mitarbeitenden und biete Unterstützung an. Ich fördere ein Klima, in dem wir uns gemeinsam über Motivation, Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit austauschen können.

Mein Umgangston ist freundlich und wertschätzend. Niemals lästere ich über meine Mitarbeitenden und gehe mit auftretenden Fehlzeiten professionell um.

Ich bin mit den vorhandenen Gesundheitsangeboten in meiner Organisation vertraut und motiviere meine Mitarbeitenden, diese wahrzunehmen.

### **Organisationen führen**

Ich ermuntere andere Entscheidungsträger/innen, Maßnahmen zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz einzuleiten.

Ich setze das Thema (immer wieder!) auf die Agenda.

### **Nimm dir 15 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen:**

Wie kann ich in meiner Arbeit für Freiraum sorgen, um Kraft zu tanken und zu reflektieren?

- \_\_\_\_\_

Warum sollten andere Menschen Lust haben, sich von mir etwas sagen zu lassen?

- \_\_\_\_\_

Was brauchen meine Mitarbeitenden, um engagiert und eigenverantwortlich zu arbeiten?

- \_\_\_\_\_