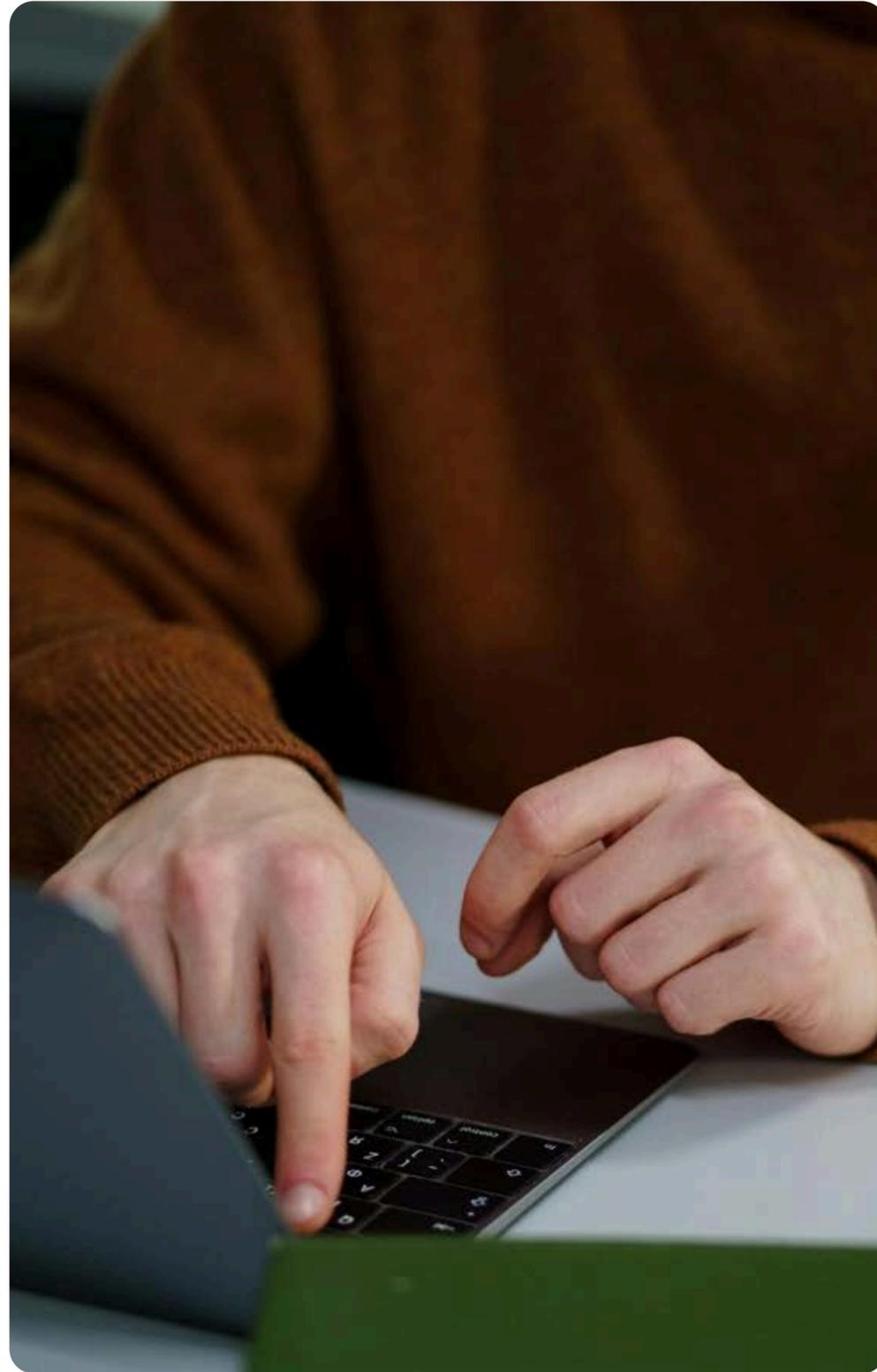


A photograph of two women sitting together in a modern, warmly lit interior. The woman on the left has curly hair and is wearing a dark top. The woman on the right has short, styled white hair, wears glasses, and a white button-down shirt. They are both looking down at a tablet held by the woman on the right. The background features vertical wood slats and a green plant on the left.

Leitfaden

Mit gesunder Führung zu gesunden Beschäftigten



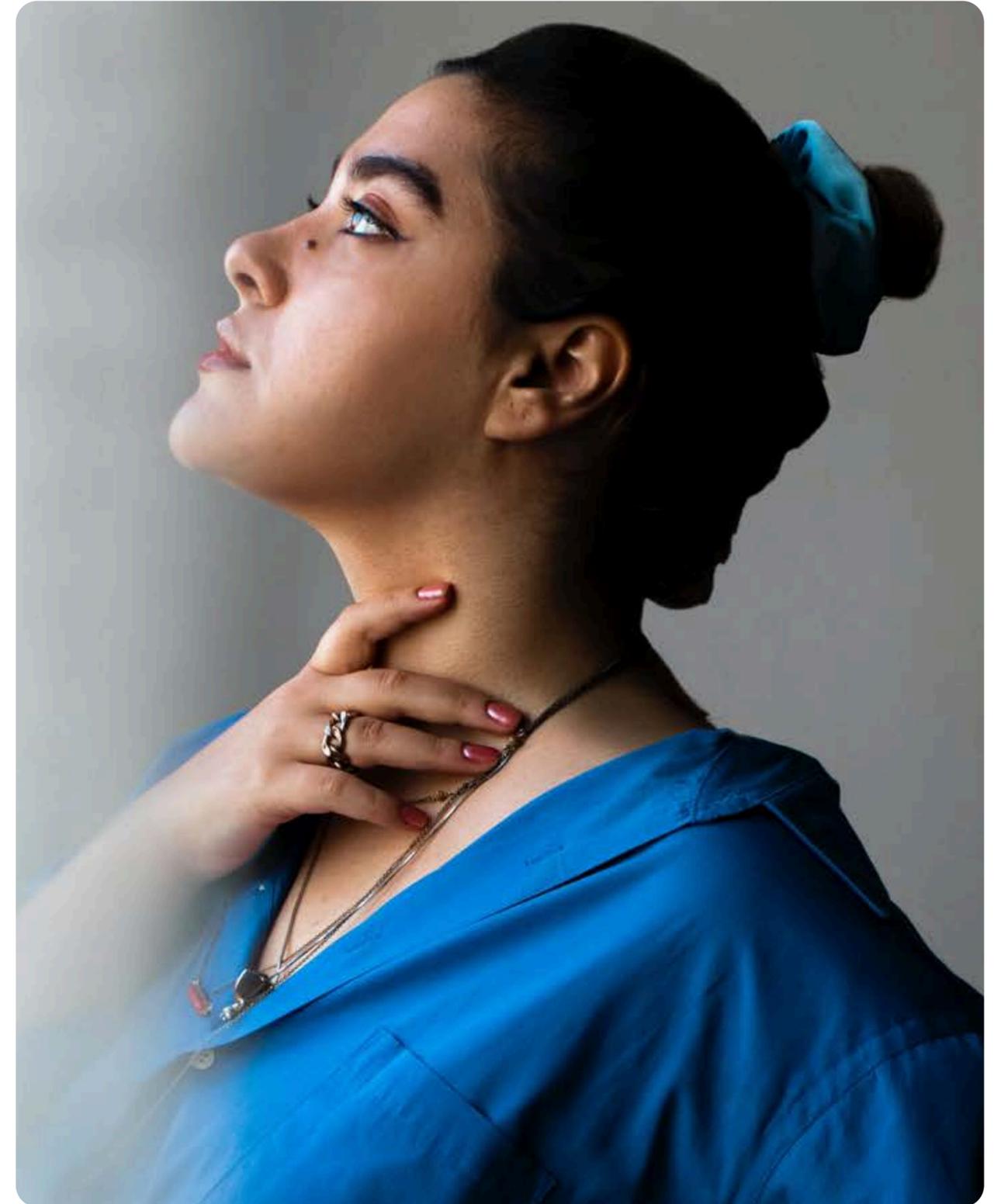
Für die
Gesundheit im
Betrieb spielen
Führungskräfte
eine große Rolle
– als Vorbilder
motivieren,
inspirieren und
aktivieren sie
Teams aktiv.

Die beste Führungsqualität: Gesundheit

Führungskräfte tragen eine große **Verantwortung**. Sie bündeln zahlreiche Aufgaben, haben ein offenes Ohr für die Sorgen ihrer Beschäftigten und behalten nicht nur die Entwicklung ihres Unternehmens im Blick, sondern auch die ihres Teams. Hinzu kommt die Herausforderung, den Job mit dem Privatleben zu vereinbaren – New Work und die ständige Erreichbarkeit lassen die **Grenzen** von Arbeit und Freizeit immer mehr **verschwimmen**.

Für die Betriebsgesundheit spielen Führungskräfte zudem eine **Schlüsselrolle**. Sie müssen Beschäftigte dabei begleiten, gesund zu bleiben – und gleichzeitig auf ihre eigene Gesundheit achten. Wie gelingt das?

Unser **Leitfaden** bietet Führungskräften einen ersten Einstieg in das große Thema „Gesund Führen“ – und liefert ihnen Tipps, wie sie ihr vorhandenes Wissen im hektischen Alltag optimal vertiefen können.

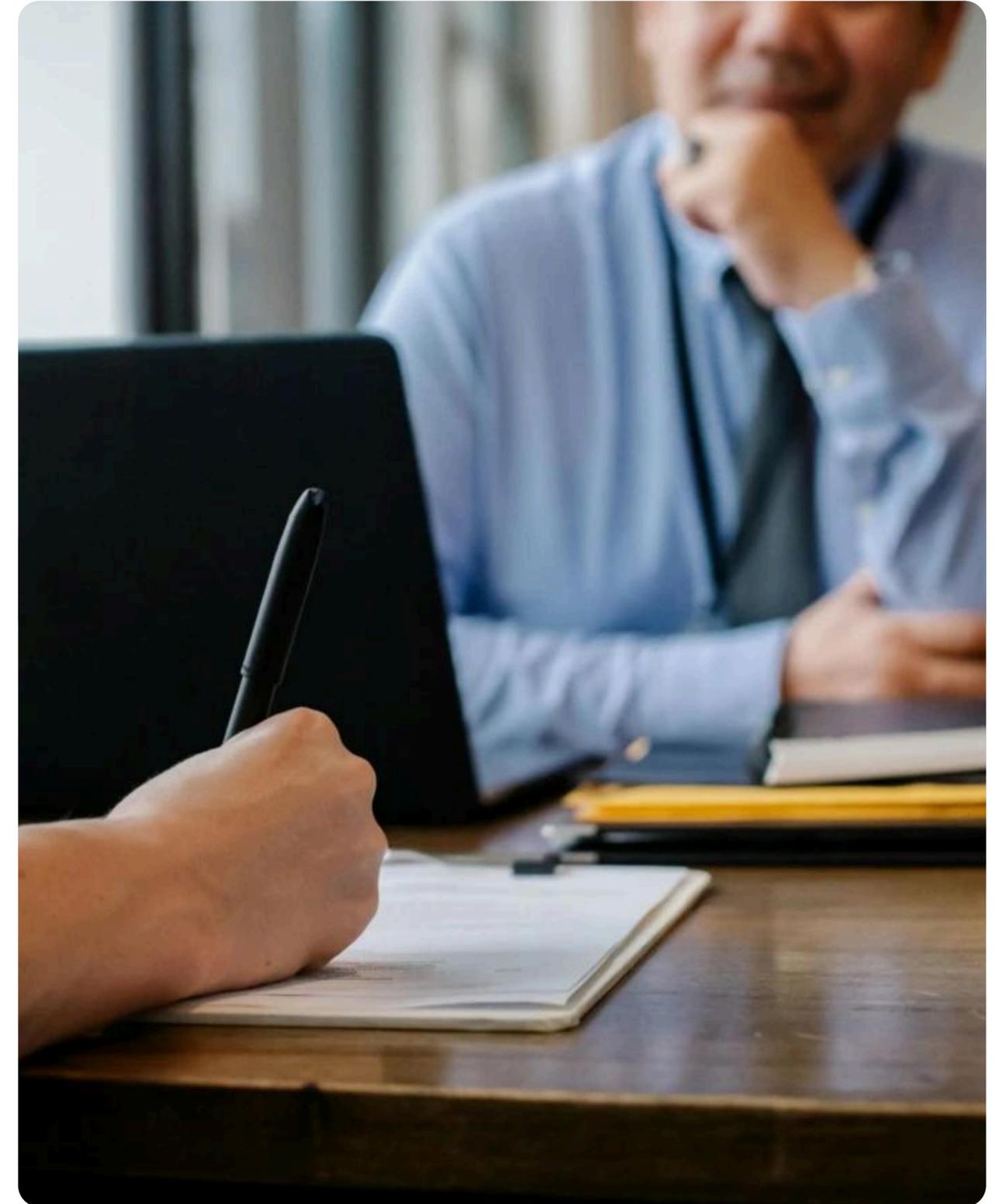


Was bedeutet eigentlich Gesunde Führung?

Gesunde Führung bedeutet, die Gesundheit von Beschäftigten als Führungskraft aktiv zu fördern. Dazu zählt, ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen, das Stress reduziert, Ressourcen stärkt und eine Kultur der Wertschätzung und des Respekts etabliert. Indem sie Gesundheit selbst vorleben, gehen Führungskräfte zudem als Vorbilder mit gutem Beispiel voran. So sorgt Gesunde Führung für ein Umfeld, das Beschäftigte gesund hält und motiviert – für nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Vorteile für Führungskräfte

- Vorbildfunktion erfüllen
- Wohlbefinden von Beschäftigten fördern
- Team- und Unternehmenskultur stärken
- Die eigene Gesundheit fördern
- AU-Tage und Team-Belastung verringern



Mehr als ein Trend. Gesunde Führung wirkt.

Führungskräfte haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Beschäftigten und die ihres Betriebs. Das zeigen auch wissenschaftliche Studien.

- Durch gesunde Selbstführung und die aktive Gestaltung der **Arbeitsbedingungen** können Führungskräfte die Gesundheit ihrer Beschäftigten aktiv beeinflussen.¹
- Wer **Risikofaktoren** am Arbeitsplatz reduziert und die Ressourcen seiner Beschäftigten fördert, kann sich auf engagierte, loyale, leistungsfähige Mitarbeitende verlassen.²
- Kommunizieren Führungskräfte gesundheitsorientiert, beeinflusst das die **Selbstfürsorge** der Beschäftigte direkt – und senkt nachgewiesen deren Stresslevel.³

¹ DGUV (2014): Führung und psychische Gesundheit

² BGW (2025): Gesund und motivierend führen – Wie Führungskräfte ihr Team und sich selbst stärken

³ Chen & Wu (2023): Health-oriented leadership communication matters



Gesunde Führung: Wichtiger als je zuvor.

Zahlen, die für sich sprechen. Warum es gesunde Führung braucht.

Burnout statt Rücken? **Psychische** Belastungen unter Beschäftigten nehmen seit Jahren zu. Krisen in und außerhalb von Unternehmen erfordern Führungskräfte, die nicht nur auf Ergebnisse, sondern auch auf das **Wohlbefinden** ihrer Mitarbeitenden achten. Das nutzt nicht nur den Mitarbeitenden selbst: Eine gesunde Führungskultur fördert die Motivation und steigert die **Produktivität** und **Innovationskraft**. Gesunde Führung kann also maßgeblich helfen, Unternehmen **wettbewerbsfähig** zu halten.

25%

der Beschäftigten fühlen sich durch die Arbeit psychisch belastet.¹

23%

empfinden die körperliche Belastung und ständige Erreichbarkeit als Stressfaktor.²

61%

befürchten, wegen Überlastung an einem Burnout zu erkranken.²

¹ Destatis (2020): Gefährdung durch Stress am Arbeitsplatz

² PronovaBKK (2023): Arbeiten 2023

Dimensionen gesunder Führung

Zu einem gesunden Führungsstil gehört...

Gesunde Selbstfürsorge

Indem sie sich gesundheitsbewusst verhalten, nehmen Führungskräfte eine Vorbildrolle ein.

Kommunikation & Transparenz

Vertrauen schaffen und Unsicherheit reduzieren durch eine offene und ehrliche Kommunikation.

Wertschätzend & anerkennend handeln

Die Motivation und das Wohlbefinden im Team durch regelmäßiges positives Feedback stärken.

Ein Auge für psychische Belastungen

Anzeichen von psychischer Belastung erkennen und Beschäftigte unterstützen, Hilfe zu finden.

Führung als Vermittlung

Beschäftigte bei Problemen & Konflikten unterstützen und Lösungsansätze entwickeln.

Hilfe zur Selbsthilfe

Beschäftigte befähigen und ermutigen, ihre Aufgaben eigenständig zu gestalten.

Wie sieht das in der Praxis aus? →

Wertschätzung zeigen, ganz einfach



6 Tipps für Ihren Führungsalltag

01

Interesse am Anderen

Stellen Sie aktiv Fragen und hören Sie zu. Teilen Sie Beobachtungen. Das zeigt, dass sie aufmerksam sind.

02

Sich Zeit nehmen

Schaffen Sie regelmäßig Freiräume und Zeit für Austausch und die kleinen Gespräche „zwischen durch“.

03

Verlässlich bleiben

Halten Sie gegebene Zusagen ein. Ist das nicht möglich, erklären Sie möglichst genau die Gründe.

04

Um Rat bitten

Wertschätzung zeigt sich auch darin, andere einzubeziehen und um ihre Einschätzung zu bitten.

05

Bedürfnisse anerkennen

Fragen Sie Mitarbeitende, was sie brauchen – auch wenn Sie nicht alle Erwartungen erfüllen können.

06

Sich bedanken

Dank drückt Respekt aus. Tolle Leistungen sollten Sie auch besonders würdigen.

Gelungen mit Ihrem Team kommunizieren



6 Tipps für Ihren Führungsalltag

01

Klare Sprache

Drücken Sie genau aus, was Sie meinen: Eine klare Sprache und Struktur erleichtern das Verstehen.

02

Lenken mit Fragen

Das hilft Ihnen, hinter das Gesagte zu blicken und Beweggründe Ihres Gegenübers zu verstehen.

03

Transparenz schaffen

Je offener Sie Ziele besprechen, desto größer ist die Bereitschaft der Beteiligten, sie mitzutragen.

04

Aktiv zuhören

Nicht nur senden, auch empfangen – dadurch fühlt sich Ihr Gegenüber gesehen und verstanden.

05

Wertfrei kommunizieren

Verzichten Sie auf schnelle Urteile. Besser ist eine Kultur, in der man Ideen und Bedenken frei äußern kann.

06

Inhalte visualisieren

Flipcharts, digitale Boards, Grafiken oder Diagramme machen Ihre Botschaften anschaulich.

Mit Konflikten im Team gut umgehen



6 Tipps für Ihren Führungsalltag

01

Neutral bleiben

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Konfliktgespräche. Bleiben Sie entspannt und unvoreingenommen.

02

Auf Gefühle achten

Fragen Sie nach Wahrnehmungen: Was hat die Beteiligten verärgert? Was hatten sie erwartet?

03

Gemeinsames finden

Der Blick auf gemeinsame Ziele und darüber hinaus kann helfen, eine Lösung zu finden, die alle mittragen.

04

Auf den Punkt kommen

Konfliktursachen sind nicht immer erkennbar. Arbeiten Sie sie im offenen, gemeinsamen Gespräch heraus.

05

Ruhe bewahren

Selbst involviert? Nur nicht unter Druck setzen lassen. Verzichten Sie auf Gegenangriffe oder Drohungen.

06

Lessons Learned

Was nehmen wir mit? Ihr Team soll gemeinsam aus dem Konflikt lernen. Vermitteln Sie dabei Ihre eigenen Erwartungen.



Der beste Ort, um
Ihr Wissen weiter
zu vertiefen?

Gesund Führen

Ihr Begleiter für einen gesunden Führungsstil.

„Gesund Führen“ ist das Wissens- und Methodenportal für Führungskräfte aller Art. Aber es ist viel mehr als das. Es bündelt alle Infos zur gesunden Führung an einem Ort – und unterstützt Führungskräfte so auf jedem Schritt ihrer Selbstentwicklung.

- **Vielfältig**

Artikel, Videos, Audios und Downloads. Alles wissenschaftlich fundiert aufbereitet.

- **Praxisnah**

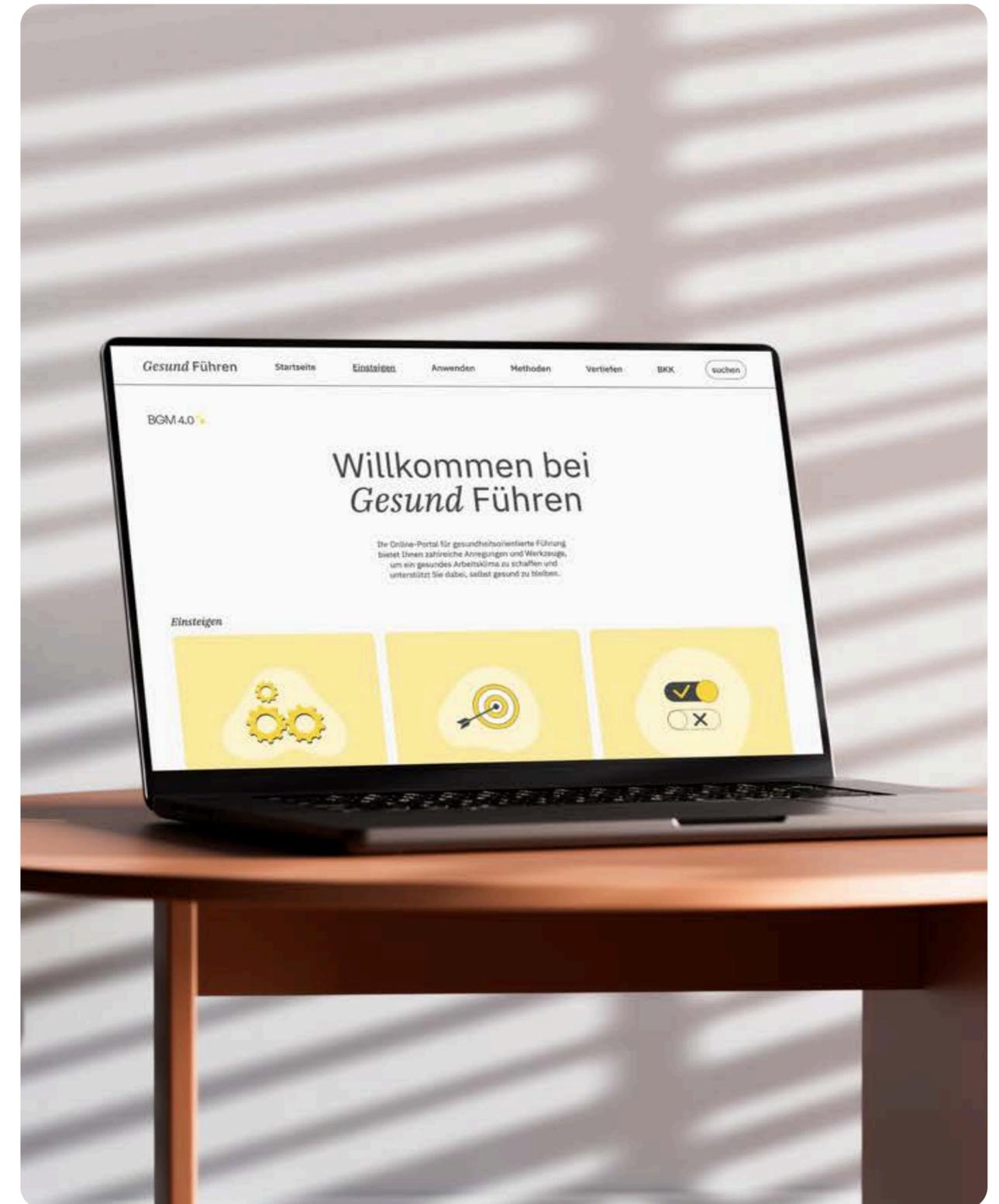
Das Portal deckt Situationen im Führungsalltag realistisch und lösungsorientiert ab.

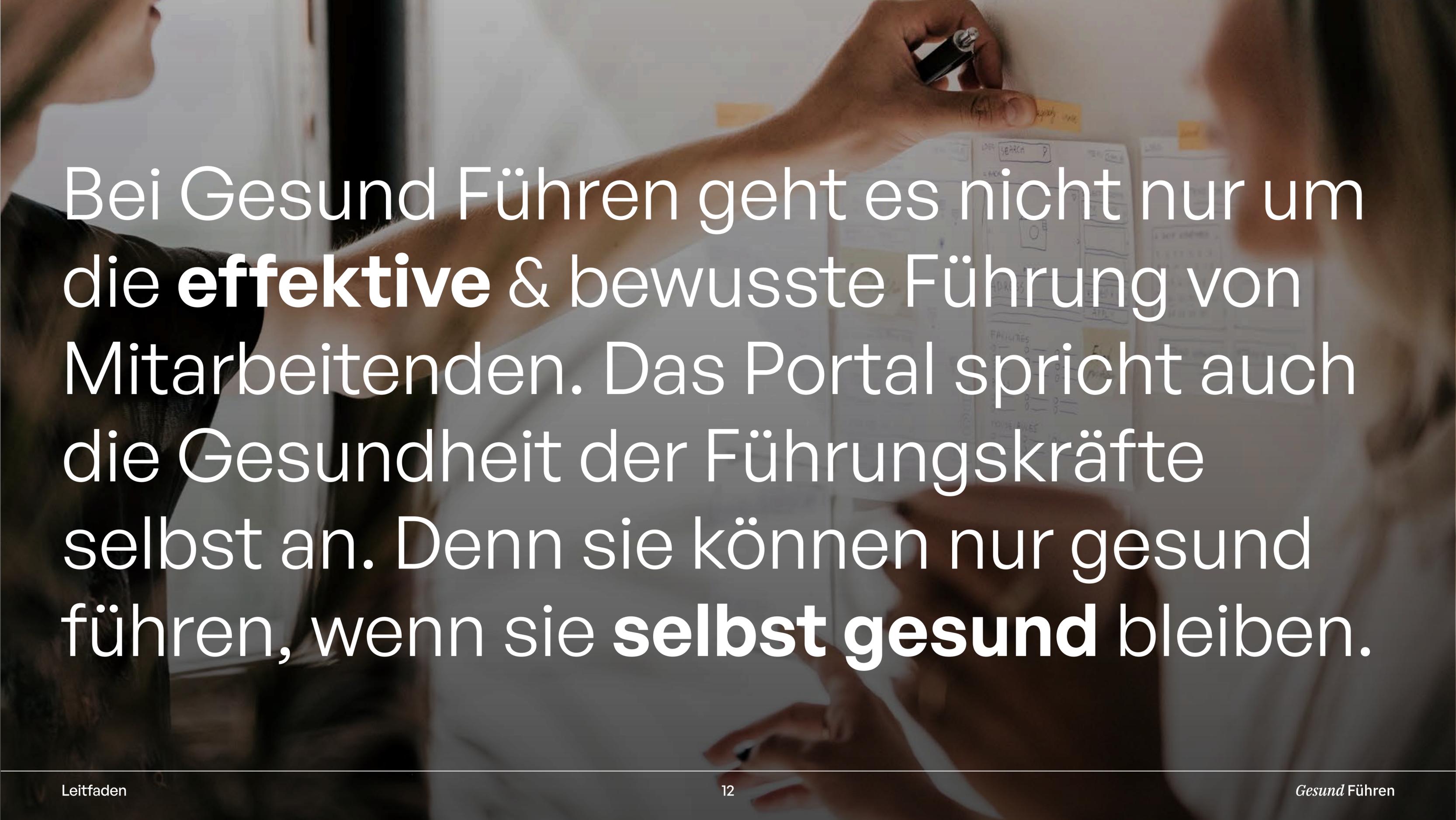
- **Effizient**

Eine intuitive Nutzerführung macht das Portal zeitsparend, schnell & einfach nutzbar.

- **Flexibel**

Führungskräfte bestimmen frei, wie sie das Portal nutzen. Es ergänzt bestehende Leitbilder in Unternehmen.



A person is writing on a whiteboard with a black marker. The whiteboard has several papers pinned to it, including one with the word 'SEARCH' and another with 'FAMILIES'. A hand is visible in the foreground, holding a white object. The background is slightly blurred, showing another person's head and shoulder.

Bei Gesund Führen geht es nicht nur um die **effektive** & bewusste Führung von Mitarbeitenden. Das Portal spricht auch die Gesundheit der Führungskräfte selbst an. Denn sie können nur gesund führen, wenn sie **selbst gesund** bleiben.

Jetzt *Gesund* Führen anfragen!

**Fragen Sie „Gesund Führen“
noch heute unverbindlich an.
Wir sind gerne für Sie da.**

Profitieren Sie von einem umfassenden
Portal mit zahlreichen, praxisnahen
Methoden für Ihre Führungskräfte – und
wertvollen Impulsen für eine nachhaltig
gesunde Unternehmenskultur.

Bei Fragen wenden Sie
sich gerne an **Ihre BKK.**

