

In einer Zeit rapide zunehmender Erschöpfung und psychischer Erkrankungen in unserer Gesellschaft besteht diesbezüglich ein immenser Nachholbedarf.

Heutzutage bleibt keine Führungskraft mehr von Burn-out, psychosomatischen oder psychischen Erkrankungen „verschont“, sei es direkt oder indirekt. Gesundheitswissen – inklusive psychischer Gesundheit – kann also schon lange nicht mehr als „nice to have“ betrachtet werden, es ist längst zu einem „must have“ geworden. Die Gefährdungsbeurteilung wurde nicht ohne Grund um die Erhebung psychischer Gefährdungen erweitert [4]. Wirtschaft und Psychologie dürfen sich zukünftig noch wesentlich stärker verknüpfen.

Dieses Buch handelt von resilienter (Selbst-)Führung und will Führungskräften das notwendige Gesundheitswissen vermitteln. Es soll sie in ihrer Aufgabe, sich selbst und andere gesund zu führen, unterstützen. Denn Wissen ist Macht und der erste Schritt auf dem Weg, der empfundenen Ohnmacht der Führungskräfte etwas entgegenzusetzen. Idealerweise sollte der Aufbau von Gesundheitskompetenzen frühzeitig und präventiv in unserem Bildungs- und Erziehungssystem stattfinden, in Kindergärten, Schulen und Hochschulen, und in Unternehmen auf jeden Fall während der Ausbildungszeit, denn unter den Auszubildenden sitzen bereits die zukünftigen Führungskräfte.

Weil wir von dieser Vision jedoch noch ein ganzes Stück entfernt sind, ist dieses Buch entstanden. Ein Buch für Menschen in Führungspositionen, die sich eigenständig und selbstverantwortlich das notwendige Wissen aneignen möchten.

Möge Sie die Lektüre dabei unterstützen, Ihre persönliche Führungskraft zu stärken und „fit for future“ zu werden beziehungsweise zu bleiben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viele hilfreiche Impulse.

Sollten Sie noch nicht sicher sein, ob dieses Buch das Richtige für Sie ist, hilft Ihnen vielleicht die Beantwortung der nachfolgenden „W-Fragen“ bei der Entscheidung.

## 1.1 Die „W-Fragen“

### **WOFÜR? – Die Vision dahinter**

*Menschen stärken und Gesundheit fördern*

Resiliente Menschen, in einem resilienten Miteinander, in resilienten Strukturen.

### **WARUM? – Zielsetzung**

In einer Zeit rapide zunehmender Erschöpfung sowie psychischer und psychosomatischer Erkrankungen gewinnt Gesundheitskompetenz für jeden Menschen, und speziell für Führungskräfte, immer mehr an Bedeutung. Zum einen, um persönliches Leid zu reduzieren und Wohlbefinden zu fördern, zum anderen aus betriebs- und volkswirtschaftlichen Gründen.

### **Für WEN? – Zielgruppe**

Das Buch richtet sich allgemein an Menschen, die sich für ganzheitliche Gesundheit, Salutogenese, Resilienz und gesunde (Selbst-)Führung interessieren, sei es für die private oder berufliche Lebensführung. Im Speziellen richtet es sich an Führungskräfte in Unternehmen, Behörden, Institutionen und anderen Einrichtungen, die über das eigene Wohlbefinden hinaus auch (Mit-)Verantwortung für die Gesundheit anderer Menschen tragen. Sie sind einer Doppelbelastung ausgesetzt und befinden sich nicht selten in einer „Sandwich-Position“ aus konkurrierenden Bedürfnissen und Erwartungen seitens Unternehmensführung und Mitarbeitern, die bei ihnen

selbst zunehmend zu Überforderung, Erschöpfung und Krankheit führt.

Darüber hinaus eignet sich das Buch für alle „Stakeholder“ [5] in Unternehmen, die an betrieblicher Gesundheitsförderung, betrieblichem Gesundheitsmanagement und der Umsetzung gesünderer Verhältnisse sowie der psychischen Gefährdungsbeurteilung beteiligt sind: Geschäftsleitungen, Personalleiter und -entwickler, betriebliche Sozialdienste, Arbeitsmediziner, Betriebsräte und Gesundheitszirkel.

### **WAS? – Die Inhalte des Buches**

Sie finden in diesem Buch das Wissen und die Erfahrungen aus 25 Jahren intensiver theoretischer und praktischer Auseinandersetzung mit Salutogenese (Entstehung von Gesundheit), integraler, ganzheitlicher Gesundheit, Resilienz und gesunder (Selbst-)Führung. Sie erfahren, wie Sie dieses Wissen für sich selbst nutzen und in ihren Führungsalltag übertragen können.

Resiliente (Selbst-)Führung benötigt weit mehr Kompetenzen, als sie Führungskräften aktuell in den Unternehmen vermittelt werden. Die resiliente Führungskraft verfügt neben ihrer Fachkompetenz auch über emotionale, soziale und spirituelle Kompetenz.

Da sich gesundes Verhalten und gesundes Führen nicht losgelöst von den umgebenden Verhältnissen betrachten lässt, werden auch die Rahmenbedingungen, innerhalb derer wir uns bewegen, mit einbezogen. Welche kulturellen und strukturellen Faktoren beeinflussen Gesundheit? Leben wir in „krankheitsförderlichen“ Verhältnissen?

### **WIE? – Menschlich**

Der Mensch steht in diesem Buch im Mittelpunkt, nicht die Führungskraft, das Unternehmen, die wirtschaftlichen

Kennzahlen. Denn hinter jeder Führungskraft, jeder Abteilung, jedem Unternehmen und auch jedem Unternehmensergebnis verbirgt sich immer ein menschliches Wesen beziehungsweise die Kooperation von Menschen. Das wird bei den vielen abstrahierenden und anonymisierenden Formulierungen allzu leicht vergessen. Der Mitarbeiter, der Vorgesetzte, der Betriebsrat, die Unternehmensleitung, das Personalwesen, immer ist es ein Mensch. Wir dürfen den Menschen nicht zum Mittel, sondern zum Mittelpunkt machen.

Sie werden in diesem Buch sowohl der Wissenschaft als auch Erfahrungswissen begegnen. Ich persönlich halte beide Erkenntnisformen für wichtig und bedeutsam, beide dürfen sich zukünftig noch mehr verbinden.

Das Buch will zum Nachdenken und (Hinter-) Fragen anregen, sensibilisieren, Impulse geben, keine RatSCHLÄGE verteilen. Als Freund der provokativen Therapie werde ich ab und an provozieren. Ich freue mich, wenn dadurch Reaktionen hervorgerufen werden. Warum? Weil die Situation, wie sie sich aktuell noch darstellt, aus meiner Sicht nicht so bleiben sollte. Es geht um Menschen, deren Erschöpfung und Krankheit, deren Leid und Erleben, manchmal deren Leben. Davor dürfen wir die Augen nicht länger verschließen.

### **WOZU? – Ihr Nutzen**

Sie erfahren, was resiliente (Selbst-) Führung ist und braucht. Sie erwerben Gesundheitswissen und absolvieren gewissermaßen Ihren persönlichen „Resilienz-Führerschein“.

Sie lernen ein Arbeitsmodell kennen (Resilienz – Mein Fahrzeug mit vier Rädern), anhand dessen Sie Ihr persönliches Ressourcen- und Belastungsinventar erstellen können.

Sie erfahren, wie Sie eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchführen können.

Sie stärken Ihre eigene Resilienz und werden zu einem Multiplikator für ganzheitliche Gesundheit und Resilienz in Ihrem Unternehmen.

### **WER? – Der Mensch dahinter**

Mich selbst hat bei Aus- und Weiterbildungen, Seminaren und Vorträgen stets auch die Person dahinter interessiert. Wer schreibt da, referiert, moderiert oder trainiert? Warum? Was ist die Vision, die Motivation? Falls es Ihnen ähnlich ergeht, lesen Sie weiter. Falls Sie sich sofort den Inhalten widmen möchten, überspringen Sie diesen Teil einfach.

Ein Vierteljahrhundert befasse ich mich nun bereits mit Resilienz. Das Thema hat mich seit meiner Diplomarbeit 1995 im Rahmen der Bielefelder Invulnerabilitäts-Studien [6] nicht mehr losgelassen. Wie entsteht Gesundheit (Salutogenese)? Wie können Menschen selbst unter stärksten Belastungen gesund bleiben?

Als Wirtschaftspsychologe, Personalfachkaufmann und Bachelor „Personalentwicklung in lernenden Organisationen“ habe ich das Wirtschaftsleben in unterschiedlichsten Führungsfunktionen intensiv erleben dürfen. Im klinischen Umfeld der Psychologie war ich in unterschiedlichen Bereichen (Psychosomatik, Schmerz, Trauma, Sucht) tätig sowie vier Jahre in der psychosozialen Beratung und Betreuung traumatisierter Menschen nach der Jahrhundertflut 2013 im Raum Deggendorf.

Ich selbst würde mich als einen „Wanderer“ zwischen den Welten Wirtschaft und Psychologie, Führungskräfte-training und Therapie bezeichnen, einen „Brückenbauer“, der zutiefst davon überzeugt ist, dass Unternehmen und Führungskräfte wesentlich mehr Wissen über ganzheitliche Gesundheit, Psychologie und ein gesundes Miteinander brauchen. Dringend.

Aus diesem Grund habe ich 2013 das Institut für Resilienz gegründet, mit der Vision, Menschen zu stärken und Gesundheit zu fördern.