

Gesunde Selbst-Führung als Burnout-Prävention



Prävention mit **Zukunft**

BGM Forum Schweiz, Zug

Ruedi Josuran

Coach für:

Gesunde Kommunikation

Prävention Gesundheit



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Es stellt sich folgende Schlüssel-Frage, die unter dem neuen Begriff *Personal Governance* (auch *Self Governance* genannt) thematisiert wird:

- Was können Sie tun, um für Ihr Unternehmen, Ihre Familie, Freunde und vor allem für sich selbst langfristig leistungsstark zu bleiben?



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



...basiert auf einer gut funktionierenden Personal Governance, welche die Fähigkeit zur **Selbstführung, Selbstreflektion, Selbstregulation und das Erkennen der eigenen Grenzen und des persönlichen Stress-Profiles** einfordert.

...führt auch zu einer besseren Arbeits- und Lebensqualität, sowie zu kongruenter und glaubwürdiger Selbst/Führung im Miteinander.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Bin ich mir darüber bewusst, was mich in meinem Leben geprägt hat und wie es auf mich **JETZT** noch wirkt und Einfluss hat?

Selbstbewusstsein ist eine wesentliche Eigenschaft für gute Selbstführung.

Die Fähigkeit, sich wirklich über sein Bewusstsein (inkl. Vor-, Unter-, Körperbewusstsein und Gefühle) und die daran gekoppelten Wirkungen selber zu erkennen und zu verstehen.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Die **Lebensplanung** respektive das **Lebensprojekt** ist vorhanden - als Ihr **roter Faden** - als Ihr Leitmotiv.

- Sie nehmen Funktionen an in denen Ihre Stärken/Präferenzen möglichst ideal zum Tragen kommen und vermeiden / klären Interrollenkonflikte / Konflikte zwischen verschiedenen privaten und/oder beruflichen Rollen.
- Sie kennen die Produktivität der eigenen Zeit und teilen Ihre Energie entsprechend ein.
- Sie reflektieren und überprüfen regelmässig Ihr Handeln, z.B. mittels Supervision, Intervision (kollegiales Coaching) und Feedback.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



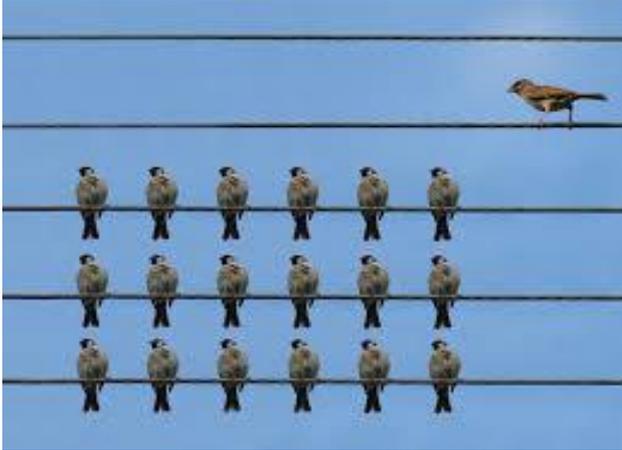
Bin ich ein **Gestalter** meiner Selbstführungsziele oder trotte ich auf meinem Lebensweg eher zufällig?

Selbstorganisation ist die Fähigkeit sich selber in allen Belangen gut zu führen.

Dies beinhaltet u.v.a. auch, das eigene Handeln und Verhalten in der Umwelt so anpassen zu können, dass adäquat agiert und reagiert werden kann um Lösungen für Herausforderungen zu finden.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Eine gut funktionierende gesunde Personal Governance ist von einem klaren Wertesystem getragen.

- Autonomer Umgang mit Komplexität wird Voraussetzung für Gesundheit im Arbeitsleben.
- Das Verschwimmen von Arbeit und Freizeit macht selbstbestimmte Gesundheit zum zentralen Faktor eines erfüllten Lebens.
- Gesunde Selbst-Führung fördert mentale, emotionale und körperliche Gesundheit und fordert Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit ein.
- Gesund Selbst/Führung braucht eine neue Ethik der Arbeit, die auf Eigenverantwortung setzt.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Eine gelebte gesunde Selbstführung schafft Klarheit in der verbalen und nonverbalen Kommunikation, nach innen wie nach aussen - schriftlich wie auch mündlich.

- Habe ich eine gesunde Struktur im Umgang mit der Informationsflut und Informationsüberbelastung?
- Takte ich mich richtig „in der gefühlten Notwendigkeit“ sofort reagieren zu müssen?



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Der **resiliente Mensch** ist in der Lage in extremen Belastungssituationen nicht zu zerbrechen, sondern im Gegenteil elastisch darauf zu reagieren.



Wieder auf die
FüÙe kommen

Von Jutta Heller
und Günter Höcht

Copyright © BGM Forum Schweiz, 2014, www.bgm-forum-schweiz.ch



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



... UND WARUM ES WICHTIG IST **HANDLUNGSSPIELRAUM**
ZU HABEN / ZU NUTZEN / ZU GEBEN...



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!



Personal Governance
ist ein Prozess.....

....welcher die Qualität persönlicher Eigenschaften zur Nachjustierung zwingt, um diszipliniert und engagiert die persönlichen, wie auch die unternehmerischen Ziele zu erreichen.



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!

Gesundheitsprävention mit Zukunft



Gesunde(Selbst-)Führung = starkes Unternehmen



.....für die psychische und physische Stabilität der Mitarbeitenden!

Vielen Dank

**... und bleiben Sie mit uns in
gesunder Verbindung...**



Kontakt

Vereinigung BGM Forum Schweiz, Zug

Tel. +41 (0)41 783 11 60

www.bgm-forum-schweiz.ch

www.notruf-burnout.ch

