Dr. Matthias Lauterbach

Führungskultur und Gesundheit

„Achtsamkeit ist zukünftig die Schlüsselkompetenz für den Weg der individuellen und kollektiven Gesunderhaltung.“

Die Herausforderungen der Zukunft brauchen ein neues Verständnis von Gesundheit. Gesundheit ist grundsätzlich als ein Prozess der Gesunderhaltung zu verstehen. Dabei geht es um Wege des „heil“ seins, des "ganz" seins, der Stimmigkeit und angemessenen Lebensbalancen. Achtsamkeit als bewusstes Gewahrsein wird zu einer Schlüsselkompetenz, die durch diesen Prozess führt. Die Entwicklung dieser Kompetenz wird im Zentrum zukünftiger Gesundheitsprogramme stehen, um den Veränderungen des privaten Lebens und Arbeitslebens und den demografischen Entwicklungen gerecht zu werden. Was das Arbeitsleben und die demografische Entwicklung angeht, sind gerade Führungskräfte gefordert. Gesundheitsorientierte Führung kann sich bei der Förderung psychosozialer Gesundheit dabei an folgenden Leitlinien orientieren:

- Schaffung von Rahmenbedingungen, die Transparenz und Kontrollierbarkeit für die Bewältigung von Herausforderungen ermöglichen
- Balance von Herausforderungen und Bekanntem
- Zusammenfluss von Denken, Fühlen und Handeln („flow“)
- Wertschätzung zur Vermeidung von den Stress verschärfenden Verhaltensmustern
- Sicherung sozialer Unterstützung
- Anregungen zur individuellen Gesunderhaltung (Gesundheitsförderung)

Und die Überprüfung eines gesundheitsorientierten Führungsverhaltens sollte folgende Aspekte berücksichtigen:

- Sorge ich für ausreichend Klarheit der geltenden Ziele, Werte und Regeln?
- Bin ich in einer wertschätzenden Beziehung mit meinen Mitarbeitern?
- Bin ich für meine Mitarbeiter berechenbar?
- Sind Mitarbeiter entsprechend ihren Ressourcen/ Fähigkeiten eingesetzt?
- Halte ich die Balance von Forderung und Förderung?

Dr. Matthias Lauterbach

Jg. 1949, 1 Sohn. Arzt, Facharzt für psychotherapeutische Medizin, Lehrender Therapeut, Supervisor und Coach in der Systemischen Gesellschaft. Bis 1989 klinische Arbeit als Chefarzt, seitdem freiberuflich in den Feldern als Beratung, Coaching, PE, OE, Führungskräfteentwicklung. 1988 Gründung und Leitung eines Weiterbildungsinstituts für systemische Beratung. 2000 Gründung und GF des Kompetenznetzwerks Gesundheitscoaching. Arbeitsschwerpunkt: Gesundheitscoaching im Einzelsetting und in Seminaren. Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel.

Dr. Matthias Lauterbach
Kompetenznetzwerk Gesundheitscoaching, Hohenzollernstr. 7, 30161 Hannover,
Tel.: 0511/3883478, Email: lauterbach@hohenzollern-7.de,
Internet: www.hohenzollern-7.de, www.gesundheitscoaching.com, www.hoppla-coaching.de