

Lohmer ■ Sprenger ■ von Wahlert

# Gesundes Führen

---

Life-Balance versus Burnout  
im Unternehmen

2., überarbeitete und  
erweiterte Auflage

 **Schattauer**

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	1
<b>A Grundlagen</b> .....	5
<b>1 Stress, Stressverarbeitung und Burnoutprophylaxe</b> .....	7
Bernd Sprenger	
Physiologie der Stressverarbeitung .....	10
Psychosoziale Faktoren der Stressverarbeitung .....	10
<b>2 Gesundheit als Chefsache: Die Perspektive des Unternehmens</b> .....	18
Jochen von Wahlert	
Daten und Fakten.....	18
Perspektivwechsel .....	22
<b>3 Die menschliche Arbeit in ihrer historischen Entwicklung</b> .....	32
Bernd Sprenger	
<b>4 Führen in gesunden Unternehmen</b> .....	38
Mathias Lohmer	
<b>5 Vom Kontorvorsteher zum Teamkoordinator: Was muss eine Führungskraft heute können?</b> .....	49
Bernd Sprenger	
Kommunikationsfähigkeit .....	52
Emotionale Intelligenz .....	54
Teamfähigkeit.....	55

Konfliktmanagement .....	57
Ambiguitätstoleranz .....	57
Lebenslanges Lernen .....	58
Fähigkeit zur Selbststeuerung und -strukturierung.....	58
<b>6 Führung gestalten: Person und Rolle.....</b>	<b>60</b>
Mathias Lohmer	
<b>B Anwendung.....</b>	<b>69</b>
<b>7 Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstfürsorge für Führungskräfte .....</b>	<b>71</b>
Jochen von Wahlert	
Selbstmanagement.....	72
Selbstführung.....	74
Selbstfürsorge .....	76
Selbstwert .....	78
Selbststeuerungs- oder Selbstregulationsprozesse.....	78
Selbstwirksamkeitserwartung.....	79
Ambiguitätstoleranz .....	81
<b>8 Führung und Mitarbeiterorientierung.....</b>	<b>82</b>
Jochen von Wahlert	
Neues Führungsverständnis – Grundsätze guter Führung .....	82
Persönlichkeitsentwicklung.....	92
Die ausgebrannte Organisation .....	94
Gesundes Führen.....	95
<b>9 Grenzen akzeptieren heißt Stärke gewinnen: Kommunikation, Schnittstellenmanagement und Fehlerkultur .....</b>	<b>99</b>
Bernd Sprenger	
Individuelle Leistungsgrenzen .....	100
Organisationale Leistungsgrenzen .....	101
Kommunikation.....	103

Schnittstellenmanagement .....	105
Der Umgang mit Fehlern .....	107
Das tägliche „Zuviel“ .....	109
<b>10 Zusammenarbeit und Konfliktmanagement .....</b>	<b>112</b>
Mathias Lohmer	
Grunddimensionen einer Kultur der Zusammenarbeit .....	113
Grundregeln für eine erfolgreiche Zusammenarbeit .....	119
Fazit .....	121
Der Umgang mit Konflikten in „gesunden Unternehmen“ .....	122
<b>11 Die praktische Umsetzung im Unternehmen .....</b>	<b>128</b>
Bernd Sprenger	
Das Vorgehen im Einzelnen .....	128
Messbarer Mehrwert? .....	130
Keine Angst vor Soft Skills .....	135
Das Prinzip der kleinen Schritte – continuous improvement .....	136
<b>12 Arbeiten 4.0 und Gesundes Führen .....</b>	<b>138</b>
Mathias Lohmer	
Einführung .....	138
Beispiele für die Verbindung von „Arbeiten 4.0“ und Gesundem Führen. 139	
Fazit: Bewertung der Chancen und Risiken von „Arbeiten 4.0“ für das Prinzip „Gesunde Führung“ .....	143
<b>13 „Alles dreht sich immer schneller“ – Arbeitsverdichtung und ihre Ursachen .....</b>	<b>145</b>
Bernd Sprenger	
<b>14 Von der Krisenintervention zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement .....</b>	<b>149</b>
Jochen von Wahlert	
Krisen .....	149
Krisenintervention .....	150
Vertrauen im Unternehmen .....	152

Unternehmenskultur.....	155
Betriebliches Gesundheitsmanagement .....	155
<b>Literatur .....</b>	<b>158</b>