

„In der Realität ist die Wirklichkeit ganz anders.“

**Gesundes Führen im Spannungsfeld von
Stress-Management,
Höchstleistungen und
Potenzialentwicklung.**



6. Juni 2013



Wahrnehmung ist selektiv
und wird maßgeblich beeinflusst von
Erwartungen, Werten, Erfahrungen,
Tagesform, Kompetenzen, Wissen...



6. Juni 2013

erwicon 

©  Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

Bewusste Wahrnehmung

ist

willentlich steuerbar.

6. Juni 2013



Stress



**Höchstleistungs-
anspruch**



**Potenzial-
entwicklung**

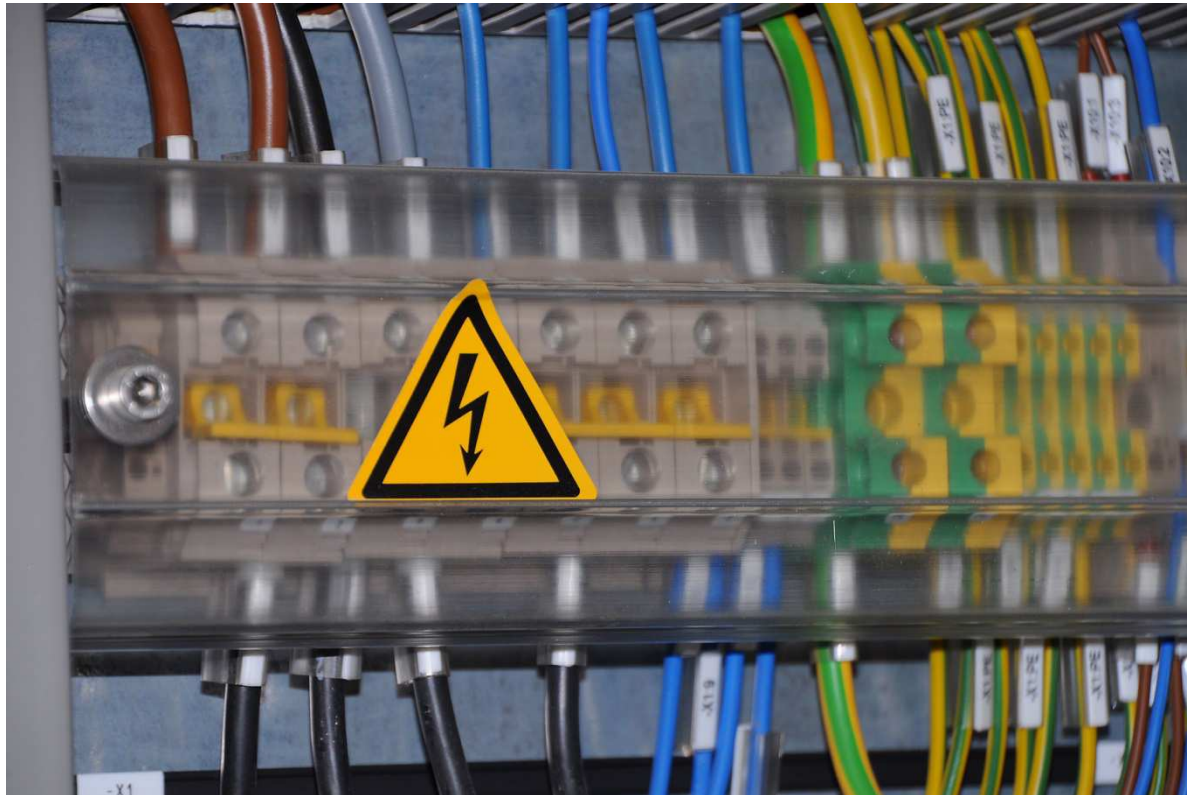


Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013



„Gesundes Führen“ - *Kernthese 1*

**Gesundes Führen ist in Bewegung,
findet bewusst immer wieder neue
Perspektiven,
den Blick auf das Ganze.**

Führen...

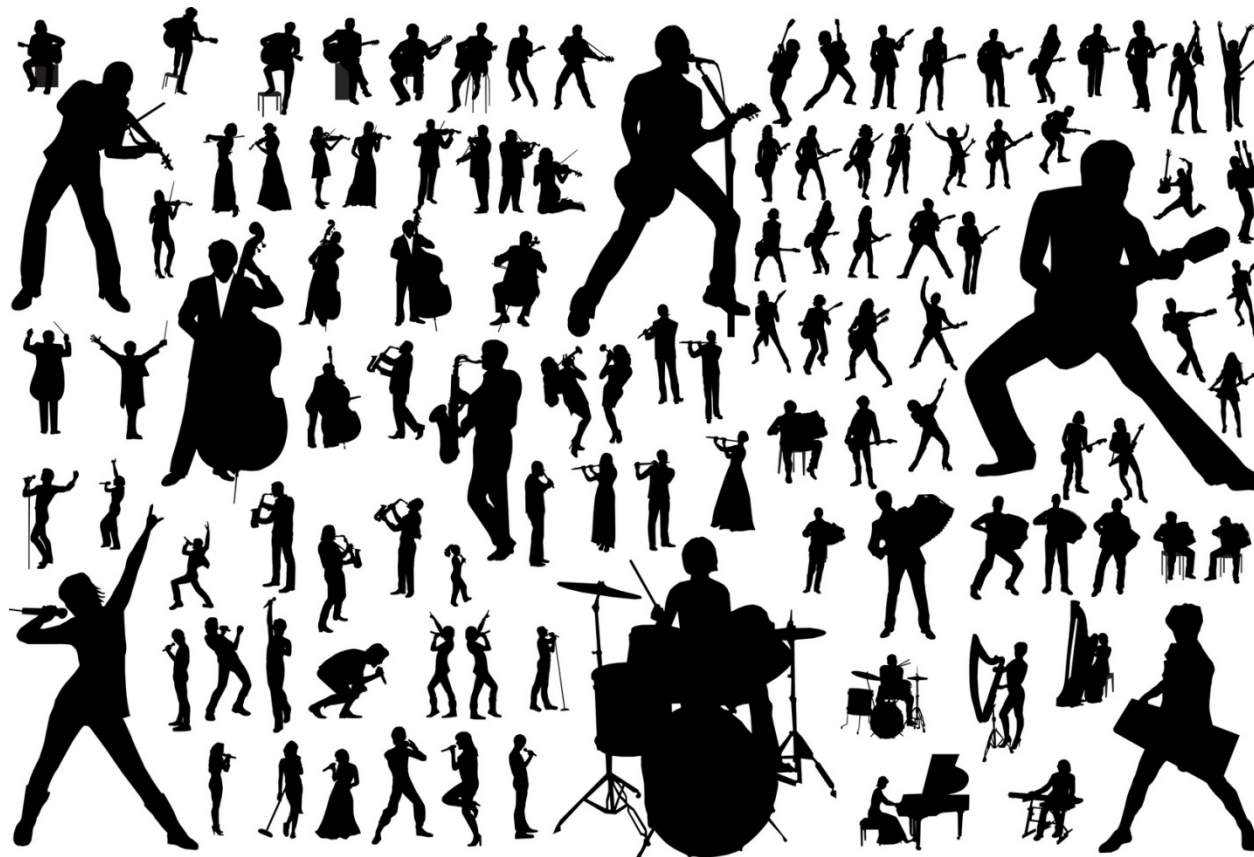


Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013



Führen...



Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013

erwicon 

©  Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

Führen...



Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013



Führen...



Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013

erwicon 

©  Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

Führen...

- ... ist zusammenfassende Beschreibung von Handlungen, die in eine bestimmte Richtung führen
- ... ist soziale Interaktion
- ... konstituiert sich in der Begegnung mit anderen
- ... ist Zuschreibung
- ... realisiert sich in ihren Wirkungen

Führen...

(nach Sprenger und Malik)

... ist das Handeln &
von *Individuen*

... äußert sich in
Strukturen,
Instrumenten,
Institutionen –
in *Organisation*

auf der Basis von Verantwortung,
gemeinsamer Ziel-, Ergebnis- und
Prozessorientierung
und Vertrauen

Gesundheit...

... Abwesenheit von Schmerzen, Krankheit... usw.

... Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen

(WHO)

... Zustand optimaler Leistungsfähigkeit...

(Talcott Parsons, Soziologe)

Gesundheit...

„Gesund ist nicht, wer keine Probleme hat, sondern wer mit den Überraschungen des Lebens flexibel umgehen kann.“

(nach einem orientalischen Sprichwort)

Gesundheit...

- ... dynamischer Prozess
- ... mehr-dimensionale Balance



Foto-Quelle: Fotolia

Komponenten von Gesundheit...

(nach Antonovsky, Medizinsoziologe und Stressforscher)

- **Verstehbarkeit** – kognitive Ebene
- **Handhabbarkeit** – Verhaltensebene
- **Bedeutsamkeit/Sinn** – emotionale Dimension

„Gesundes Führen“ - *Kernthese 2*

**Gesundes Führen ermöglicht Vertrauen
und Agieren miteinander
durch Verstehbarkeit, Handhabbarkeit
und Bedeutsamkeit.**

„Gesundes Führen“ - *Kernthese 3*

**Gesundes Führen fokussiert auf
Prozesse und Entwicklung.**



Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013



Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

Höchstleistungsorientierung...

- Individuelle Definition



- Leistungsanspruch im Unternehmen/
in der Institution...



- Anspruch an die Mitarbeitenden

Kernaufgaben von Führung

(Quelle: Sprenger: „Radikal führen“)

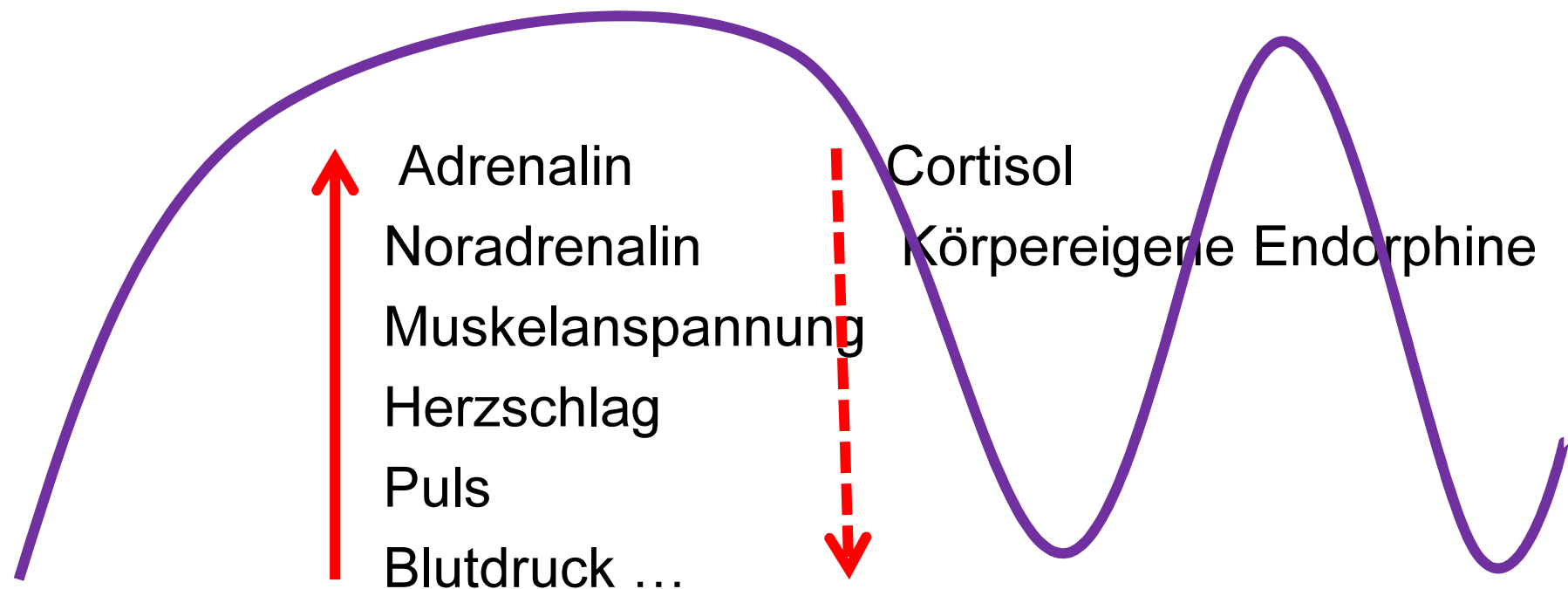
- **Zusammenarbeit organisieren**
- **Transaktionskosten senken**
- **Konflikte entscheiden**
- **Zukunftsfähigkeit sichern**
- **Mitarbeiter führen**

Stress – einige Thesen...

- ... setzt Kraft und Energie frei
- ... ist ein subjektives Überlastungsgefühl.
- Stress-Toleranz ist abhängig von positiven und negativen Erfahrungen.
- Je stärker die Belastung, desto geringer die Toleranz.

Körperliche Aktivierung

Unwillkürliche Reaktionen:



Wirkungen bei Dauer-Stress

- **Eingeschränkte Wahrnehmung**
- **Störungen in neuronalen Verknüpfungen**
- **Blockade der Neuroplastizität**
- **Geringere Leistungsfähigkeit bei zunehmender Anstrengung**
- **Schlafstörungen, Stimmungs labilität, Reizüberempfindlichkeit**
- ...



Foto-Quelle: Fotolia

**„Du kannst die Welle nicht stoppen.
Du kannst lernen, sie zu reiten.“**

(nach Dr. Diana Drexler)



6. Juni 2013

erwicon 

©  Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

„Gesundes Führen“ - *Kernthese 4*

**Gesundes Führen
impliziert Selbstführung
und
führt zur Selbstführung.**

„Gesundes Führen“ - *Kernthese 5*

**Gesundes Führen
ermöglicht Potenzialentwicklung.**

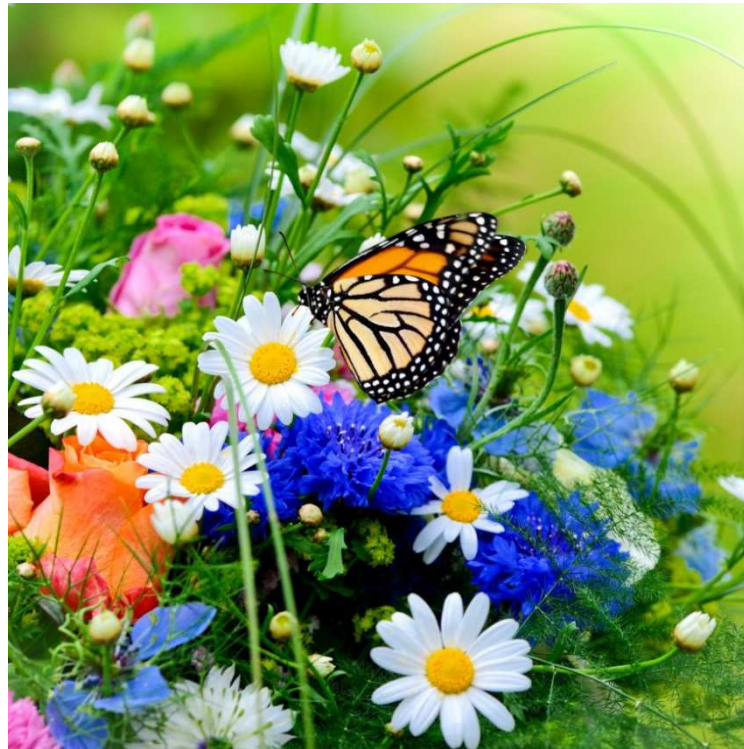


Foto-Quelle: Fotolia

6. Juni 2013

erwicon 

©



Dr. phil. Ulrike Jaeger
Institut für Potenzialmanagement

Potenzialentwicklung...

beispielsweise

- Akzeptanz von Prozess-Schritten
- Interesse an anderen Menschen
- Balance von Gelassenheit, Offenheit, Selbstsicherheit
- Kreativität
- Kooperation
- soziale Resonanz
- Bewusstheit für Möglichkeiten und für Hürden im Perspektivwechsel
- ...

„Gesundes Führen“ - *Kernthese* 6

Gesundes Führen

**basiert auch auf
bewusster Wahrnehmung,**

auf Präsenz und Kommunikation.