



## Selbstcheck für Führungskräfte: Wie ansteckend bin ich in Bezug auf Gesundheit?

Eher ja

Eher nein

1	Ich mache über den Tag hinweg regelmäßig kleinere Pausen und eine längere Mittagspause.		
2	Das Wochenende nutze ich zur Erholung.		
3	Ich kann mir gut vorstellen, meinen jetzigen Job noch 10 Jahre weiter zu machen.		
4	Ich rege mich nicht über Dinge auf, die es eigentlich nicht wert sind.		
5	Ich mache nie mehrere Dinge gleichzeitig.		
6	Ich bin ausgeglichen und entspannt.		
7	Meine Arbeit macht mir Spaß.		
8	Ich achte auf mich selbst, meine Bedürfnisse und Körpersignale.		
9	Ich bin wertschätzend und verantwortlich gegenüber mir selbst und meinen Mitarbeitern.		
10	Meine Arbeit entspricht meinen persönlichen Wertvorstellungen und Lebenszielen.		
11	Unsere Arbeitsplätze sind ergonomisch gestaltet.		
12	Unsere Büromitarbeiter haben ein zusätzliches Stehpult oder höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitstische.		
13	Unsere Arbeitszeitmodelle berücksichtigen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.		
14	Zielvorgaben bzw. Zielvereinbarungen sind realistisch und abgestimmt.		
15	Konflikte im Team spreche ich direkt und lösungsorientiert an.		
16	In unseren Teammeetings ist neben Sachthemen auch Zeit für Befindlichkeiten, für Feedback und Austausch.		
17	Teamorientiertes Verhalten wie gegenseitige Unterstützung spreche ich lobend an.		
18	Ich habe immer ein offenes Ohr für meine Mitarbeiter.		
19	Ich bemühe mich um ein gutes Verhältnis zu den Mitarbeitern.		

Eher ja      Eher nein

20	Meine Mitarbeiter sehen in mir ein Vorbild.		
21	Ich behandle alle Mitarbeiter fair.		
22	Ich involviere meine Mitarbeiter in Entscheidungsprozesse.		
23	Ich kritisiere nicht in Gegenwart anderer.		
24	Ich frage regelmäßig meine Mitarbeiter, wie die Arbeit läuft und wie der Mitarbeiter klar kommt; z. B. ob er Unterstützung braucht.		
25	Ich bleibe mit meinen Mitarbeitern im Gespräch - auch wenn es Spannungen gibt.		
26	Ich versuche, über motivierende Gespräche Vertrauen aufzubauen, die Bindung und das Verantwortungsgefühl gegenüber dem Unternehmen zu erhöhen.		
27	Ich erläutere Gesamtzusammenhänge und Gründe für ein besseres Verständnis.		
28	Ich erkläre anstatt zu befehlen.		
29	Meine Kommunikation ist zeitnah, offen und ich fordere Informationen aktiv ein.		
30	Ich würdige die Leistungen meiner Mitarbeiter.		
31	Ich respektiere und vertraue meinen Mitarbeitern und zeige das.		
32	Ich gebe meinen Mitarbeitern Rückhalt.		
33	Ich gebe klare Aufgabendefinitionen.		
34	Ich unter- oder überfordere nicht, denn ich habe stets einen Blick auf die Fähigkeiten und Erwartungen meiner Mitarbeiter.		
35	Ich fordere mein Team im machbaren Rahmen.		
36	Ich nutze Gelegenheiten, um Gesundheitsthemen anzusprechen: Mittagspause/Kantine, auf dem Weg zur Bahn, ...		
37	Ich zeige niedrig schwellige Wege auf, wie Mitarbeiter gesündere Alltagsroutinen entwickeln können.		
38	Ich unterstütze und werbe für betriebliche Angebote wie Gesundheitstage, Kurse, Kampagnen, Events, Sponsorenläufe für einen guten Zweck.		

## Auswertung

Bitte zählen Sie zusammen, wie häufig Sie „eher ja“ angekreuzt haben. Für jede Zustimmung erhalten Sie einen Punkt:

### 0-15 Punkte

Ansteckende Gesundheit ist bisher kein Thema für Sie in Ihrer Führungsaufgabe. Damit hat das Arbeiten in Ihrem Team ein erhöhtes Krankheitsrisiko! Gesundheit und Krankheit sind zwei Pole, zwischen denen sich jeder Mensch bewegt. Ziel einer gesunden Führung ist es, die Ressourcen der Mitarbeiter Richtung Gesundheit zu stärken.

### 16-30 Punkte

Sie sind auf gutem Weg, gesunde Führung umzusetzen. Vielleicht haben Sie bisher vieles intuitiv richtig gemacht und es gilt nun, die Prinzipien einer gesunden Führung bewusst und konsequent umzusetzen. Denn: Gesunde Führung wirkt!

### 31-38 Punkte

Gratulation: Sie haben Gesundheit und stecken Ihre Mitarbeiter gerne damit an! Nutzen Sie Ihre Ansteckungskraft auch über Ihre Abteilungsgrenzen hinaus und begeistern Sie Kollegen und Mitarbeiter von (niedrig schwelligen) Gesundheitsaktivitäten und von einem bewussten Umgang mit Leistung und Regeneration.

Wenn Sie eine ausführliche und persönliche Auswertung des Selbstchecks erhalten möchten, faxen Sie uns bitte den ausgefüllten Bogen zurück: **Fax 0711 7585778-50**

Ihr Name: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_



Sie haben Interesse am Thema „Gesunde Führung“?  
Wenden Sie sich an

### **Stephan Teuber**

Geschäftsführer, Senior Consultant, Executive Coach  
Dipl. Sportpädagoge, Dipl. Theologe  
Unternehmensberater (CMC/BDU), Vizepräsident im  
Bundesverband Deutscher Unternehmensberater e.V.,  
Systemischer Supervisor, Organisationsberater