

1	Wichtige Hinweise zum Training und zu diesem Manual	1
2	Voraussetzungen für die Trainingsdurchführung	3
2.1	Was Sie in diesem Kapitel erfahren	3
2.2	Räumliche Anforderungen und Materialien	3
2.3	Anforderungen und Kompetenzen für Trainer*innen	4
2.4	Zusammenfassung	5
3	Theoretischer Hintergrund des Trainings	7
3.1	Was Sie in diesem Kapitel erfahren	7
3.2	Relevanz der betrieblichen Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement	7
3.3	Einflusswege von Führung auf Gesundheit	10
3.4	Health-oriented Leadership	12
3.4.1	Konzept	12
3.4.2	Wirkzusammenhänge	14
3.4.3	HoL-Erhebungsinstrument	15
3.4.4	Aktuelle Befunde	16
3.4.4.1	Direkte Effekte	16
3.4.4.1.1	SelfCare	16
3.4.4.1.2	StaffCare	17
3.4.4.2	Indirekte Effekte	19
3.4.4.2.1	Indirekte Effekte von StaffCare über SelfCare der Mitarbeitenden	19
3.4.4.2.2	Indirekte Effekte von SelfCare der Führungskraft über StaffCare und SelfCare der Mitarbeitenden	19
3.4.4.2.3	Indirekte Effekte von StaffCare und SelfCare über Arbeitsbedingungen	20
3.4.4.2.4	Pufferwirkung von StaffCare	20

3.4.4.3	Crossover-Effekte	20
3.4.4.4	Einflussfaktoren von HoL	21
3.4.4.4.1	Arbeitsplatzebene	21
3.4.4.4.2	Organisationale Ebene	22
3.4.4.4.3	Individuelle Ebene	22
3.4.4.4.4	Kontextebene	23
3.4.4.5	HoL-Profile	24
3.4.5	Wirksamkeit von Interventionen zu HoL	25
3.5	Führungs motivation: Der Weg zu einer Führungskraft	26
3.6	Gesundheitsverhalten	27
3.7	Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	30
3.8	Zusammenfassung	33
Literatur.	33
4	Konzeption des Trainings zur gesundheitsorientierten Führung	41
4.1	Was Sie in diesem Kapitel erfahren	41
4.2	Ziele und Kernfragen des Trainings zur gesundheitsorientierten Führung	41
4.3	Konzeption des Trainings zur gesundheitsorientierten Führung	42
4.4	Methoden des Trainings zur gesundheitsorientierten Führung	47
4.5	Trainingsvarianten	47
4.6	Zusammenfassung	49
Literatur.	50
5	Anleitung zur Durchführung	51
5.1	Was Sie in diesem Kapitel erfahren	51
5.2	Baustein 1: „Warm up“	51
5.2.1	Übersicht	51
5.2.2	Vorgehen	52
5.2.2.1	Begrüßung	52
5.2.2.2	Aufbau des Trainings	53
5.2.2.3	Gruppenvereinbarungen	54
5.2.2.4	Trainingsleitgedanken	55
5.2.2.5	Kennenlernen	56
5.3	Baustein 2: „Grundlagen“	59
5.3.1	Übersicht	59
5.3.2	Vorgehen	59
5.3.2.1	Vier Einflusswege	59
5.3.2.2	Gesundheitsorientierte Führung: Was ist das?	62
5.3.2.3	Was ist BGM?	64
5.4	Baustein 3: „SelfCare“	68
5.4.1	Übersicht	68
5.4.2	Vorgehen	68

5.4.2.1	Kap. 1: Was ist das? (Merkmale von SelfCare)	68
5.4.2.2	Kap. 2: Wie sieht es bei mir aus? (Selbstcheck SelfCare)	71
5.4.2.3	Kap. 3: Wie kann ich mich verbessern? Übungen zu SelfCare	72
5.4.2.3.1	Übung 1: Meine Wertebilanz	73
5.4.2.3.2	Übung 2: Achtsamkeit	76
5.4.2.3.3	Übung 3: Gesundheitsverhalten	82
5.4.2.3.4	Übung 4: Vorbild sein	99
5.4.2.3.5	Übung 5: Crossover-Effekt	102
5.5	Baustein 4: „StaffCare“	104
5.5.1	Übersicht	104
5.5.2	Vorgehen	104
5.5.2.1	Kap. 1: Was ist das? Merkmale von StaffCare	104
5.5.2.2	Kap. 2: Wie sieht es bei mir aus? (Selbstcheck StaffCare)	107
5.5.2.3	Kap. 3: Wie kann ich mich verbessern? Übungen zu StaffCare	108
5.5.2.3.1	Übung 1: Warum sollte ich mich um die Gesundheit der Mitarbeitenden kümmern? (Gesundheitsorientierte Führungsmotivation)	108
5.5.2.3.2	Übung 2: Achtsamkeit: Erkennen von Warnsignalen	111
5.5.2.3.3	Übung 3: Verhalten: Direkter und indirekter Weg	114
5.5.2.3.4	Übung 4: Verhalten: BGM unterstützen und nutzen	117
5.5.2.3.5	Übung 5: Verhalten: Mitarbeitende motivieren	118
5.6	Baustein 5: „Cool down“	123
5.6.1	Übersicht	123
5.6.2	Vorgehen	124
5.6.2.1	Rückblick: Zusammenfassung über alle behandelten Themen: Was haben wir alles behandelt?	124
5.6.2.2	Blick in die Zukunft I: Formulierung konkreter Ziele/Transferübung	124
5.6.2.3	Blick in die Zukunft II	125
5.6.2.4	Evaluation I (optional, aber dringend empfohlen)	127
5.6.2.5	Evaluation II	128
5.6.2.6	Abschied	128

5.7	Zusammenfassung	129
	Literatur	130
6	Anhang	131
6.1	Was Sie in diesem Kapitel erfahren	131
6.2	Übersicht über die Materialien	131
6.3	Evaluationsskalen	131
	6.3.1 Evaluation Teil 1: Skalen zur Evaluation des Trainings	131
	6.3.2 Evaluation Teil 2 (für die Abschlussrunde)	137
	Literatur	138