

<b>1</b>	<b>Wichtige Hinweise zum Training und zu diesem Manual</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Voraussetzungen für die Trainingsdurchführung</b>	<b>3</b>
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
<b>3</b>	<b>Theoretischer Hintergrund des Trainings</b>	<b>7</b>
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	Führungsmotivation: Der Weg zu einer Führungskraft .....	26
3.6	Gesundheitsverhalten.....	27
3.7	Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion .....	30
3.8	Zusammenfassung .....	33
	Literatur.....	33
<b>4</b>	<b>Konzeption des Trainings zur gesundheitsorientierten Führung.....</b>	<b>41</b>
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
<b>5</b>	<b>Anleitung zur Durchführung.....</b>	<b>51</b>
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
<b>6 Anhang</b> .....	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