

# BERATUNGSPRAXIS KRUG



© Dr. Peter A. Kruick

**Dipl.-Päd. Wolfram Krug**

**„Gesund führen –  
sich selbst und andere“**

**BGM-Projekt  
auf Grundlage einer Beratung  
„Strategisches Gesundheits-  
management“  
in Ihrem Unternehmen**

Zufriedene Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen!

→ **Das möchte ich unterstützen!**



**Resilienz** – Sie wird definiert als die psychische Widerstandskraft in Belastungssituationen. Sie ist keine angeborene Größe. Sie entsteht durch positiv-stabile Bindungserfahrungen in der Kindheit und durch das Training „Personaler Schutzfaktoren“. – Sie ist durch Training situativ ausbaufähig.

**Resilient** sind **Mitarbeiter und Führungskräfte** immer dann, wenn ihre psychische Widerstandskraft in typischen Belastungssituationen gestärkt wurde.

**Resilienz** bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Team**“ – eine Stärkung der Teamfunktionen und des Umgangs mit äußeren Störeinflüssen für ein Mehr an Dienstleistungsbereitschaft und –vermögen.

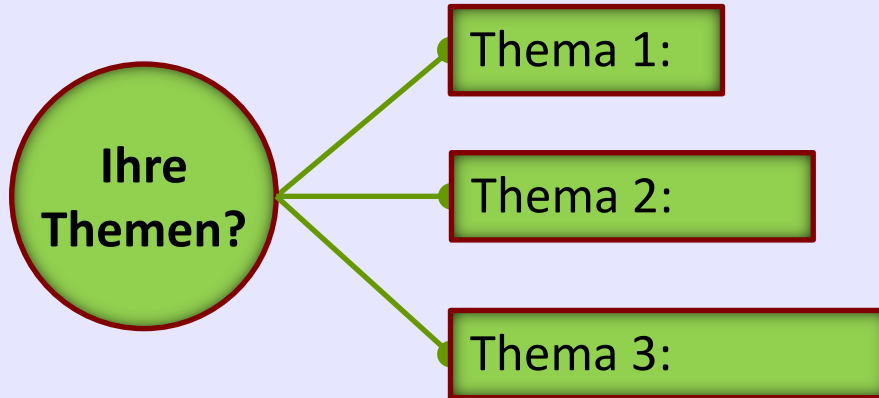
**Resilienz** bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Organisation**“ – eine systematische Vorbereitung auf zukünftige Marktanforderungen durch die personengerechte Gestaltung von Arbeitsumfeld und Prozessabläufen.

# Ansatzpunkte im Programm: „Gesund führen – sich selbst und andere“

B  
E  
R  
E  
I  
C  
H  
E  
T  
H  
E  
M  
E  
N



# Beispielthemen für Ihr BGM-Projekt: „Gesund führen – sich selbst und andere“

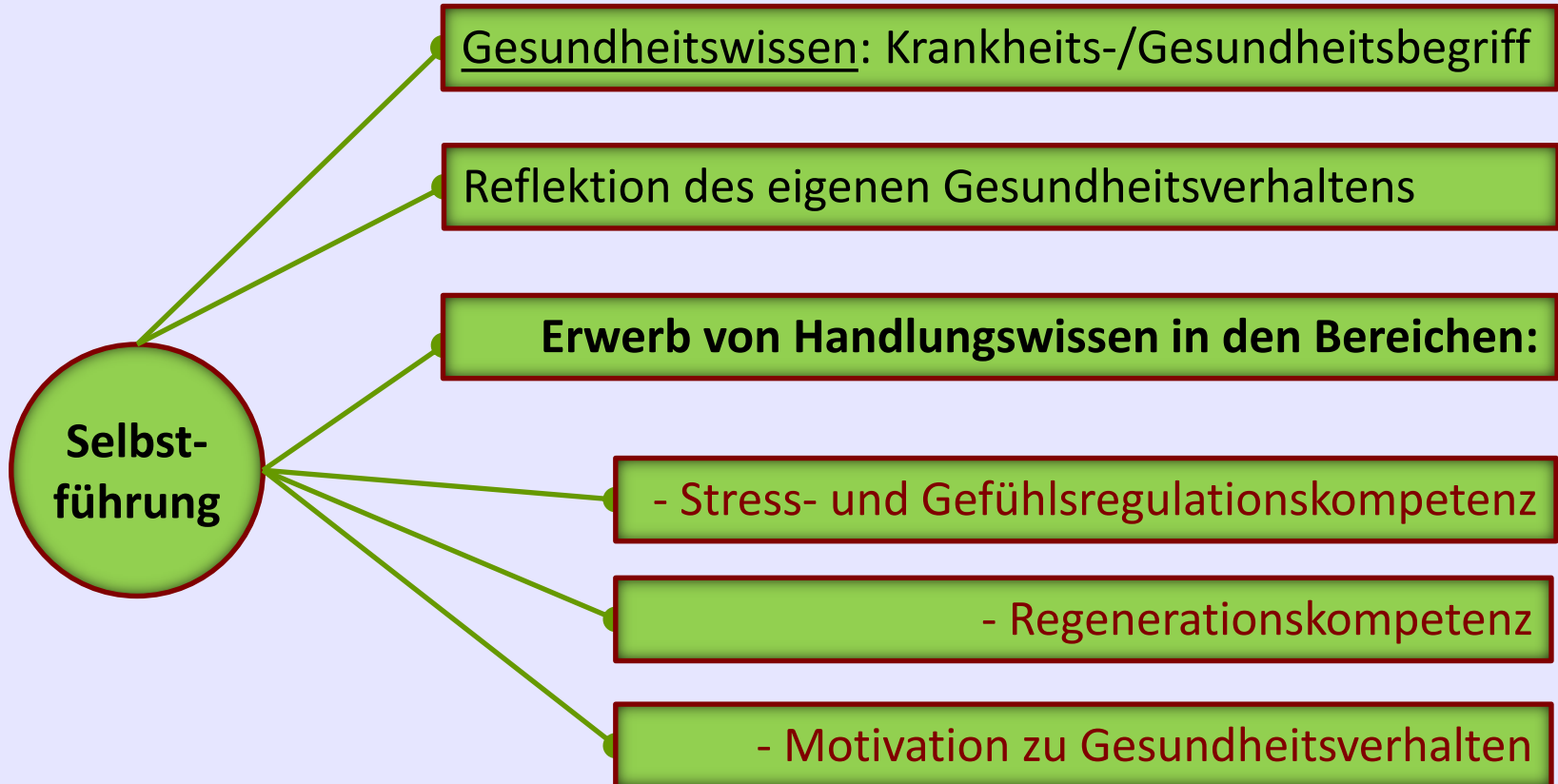


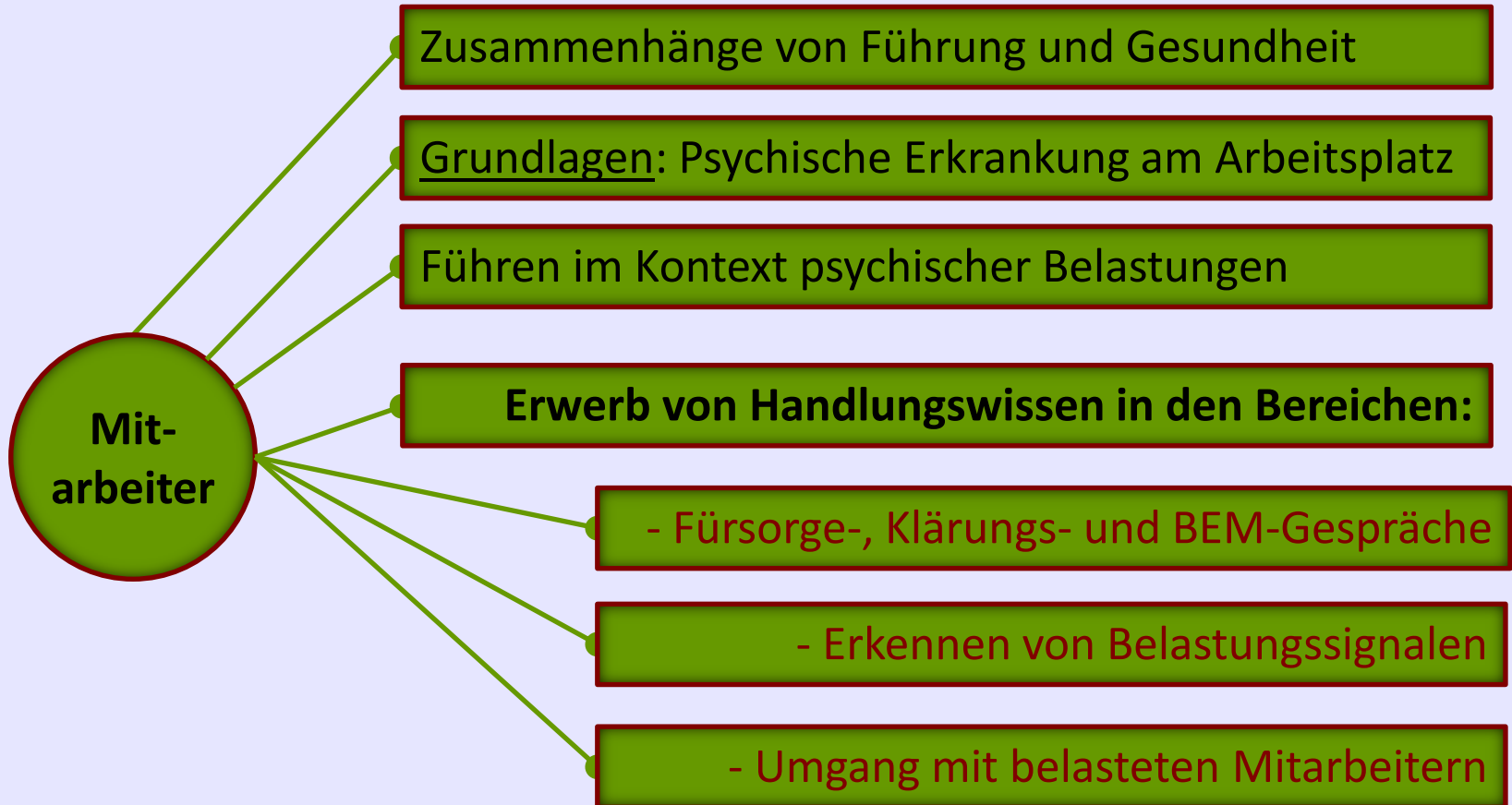
Auf den folgenden Seiten finden Sie beispielhaften Content zu den Themen:

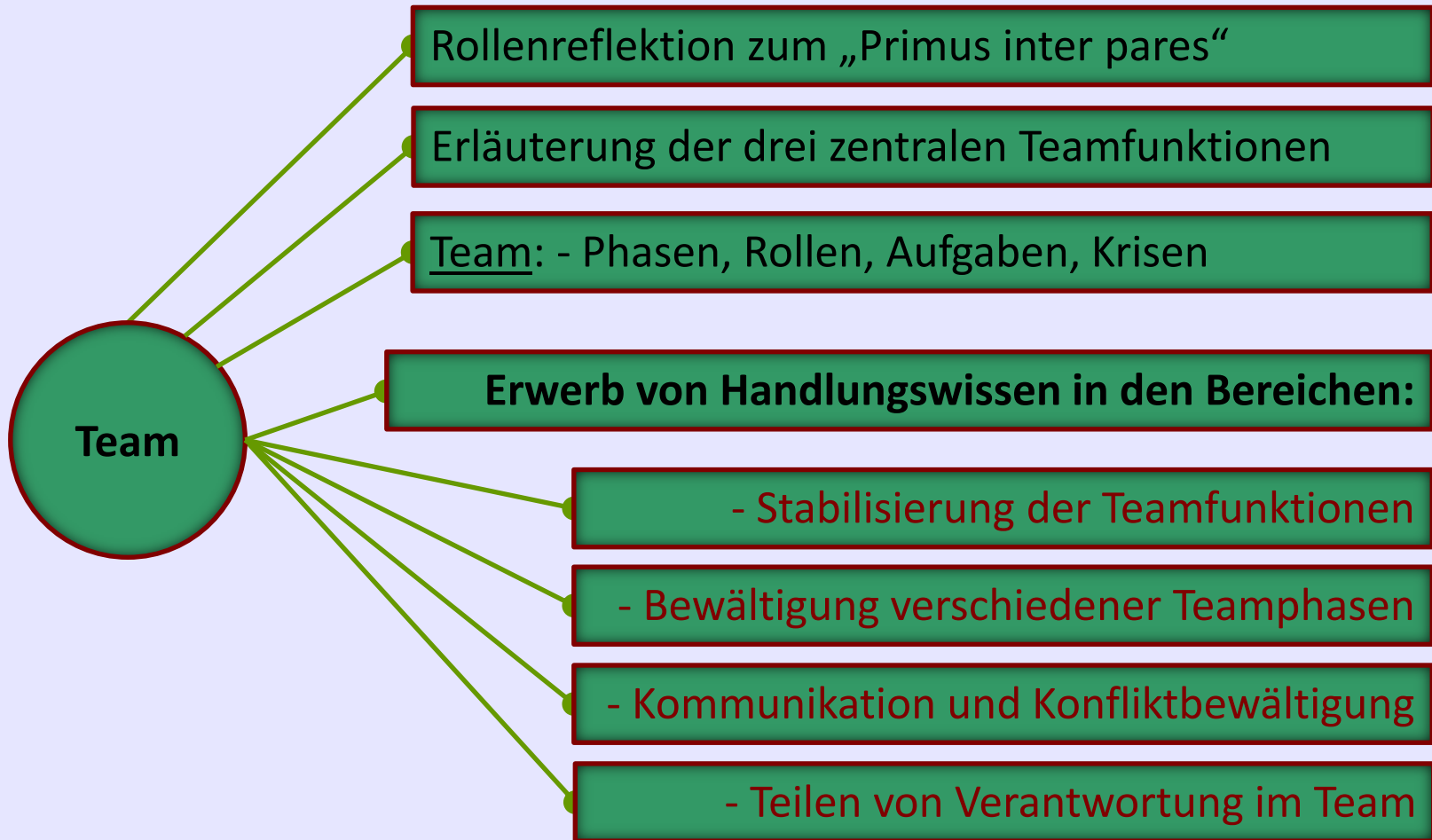
1. Selbstführung,
2. Führung,
3. Team
4. Arbeitsumfeldgestaltung

Die für Ihre Ziele im Change wichtigen Führungsthemen werden im Rahmen der Strategieberatung entsprechend der tatsächlichen Anforderungen neu zusammen gestellt.

# Beispielthemen im Ansatzpunkt: Selbstführungskompetenz



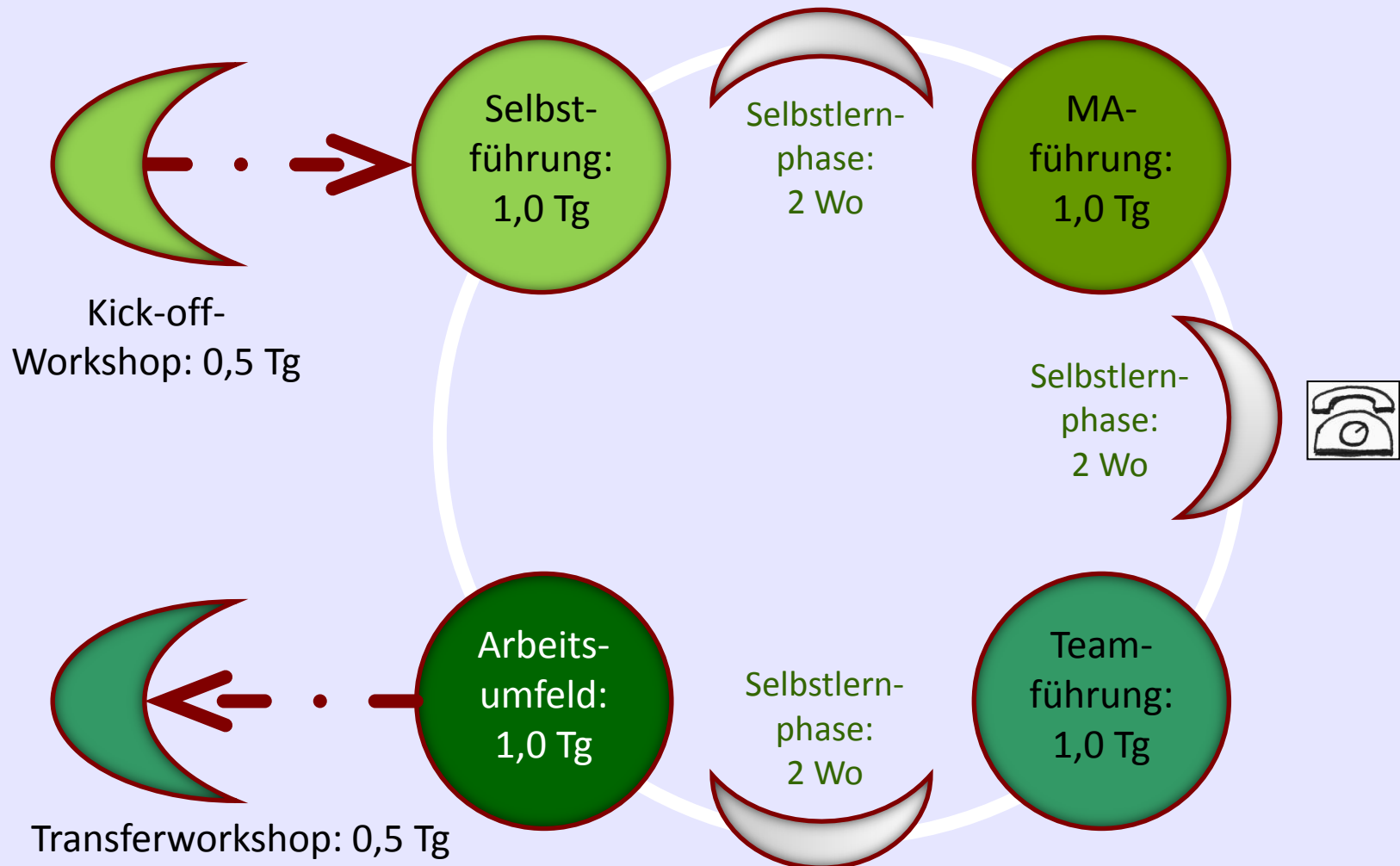








# Gesundheitsorientierte Führung: Programmverlauf - Umsetzungsbeispiel



**Die rechts aufgeführten Ziele sind Beispiele.**

**Die für Ihr Unternehmen wichtigen Ziele sind Ergebnis der Beratung „Strategisches Gesundheitsmanagement“.**

**Die Ziele können daher in Ihrem konkreten BGM-Projekt mehr oder weniger deutlich abweichen.**

- ✓ **Die Führungskräfte kennen...** wesentliche Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit.
- ✓ **Sie haben...** über ihr eigenes Führungsverhalten und die situationsgerechte Anpassung an Belastungssituationen reflektiert.
- ✓ **Sie verfügen...** über Grundlagenwissen zur Entstehung von Gesundheit, Krankheit und zum Ressourcen-Belastungsausgleich am Arbeitsplatz.
- ✓ **Sie kennen...** Modelle, die zur Förderung einer gesundheitsorientierten Unternehmenskultur anleiten.
- ✓ **Sie haben...** Handlungsempfehlungen zum Ressourcen-Belastungsausgleich diskutiert und daraus eine eigene Handlungsstrategie abgeleitet.
- ✓ **Sie verfügen...** über Handlungswissen zum Führen von Gesundheitsgesprächen, zum persönlichen Belastungsausgleich und zur Begleitung von Teams.
- ✓ **Sie sind motiviert...** die gelernten Strategien schrittweise in ihrem Lebensalltag umzusetzen.

- ✓ **Erarbeitung von passendem Content** in Übereinstimmung mit den Führungskräfteentwicklungszielen im laufenden oder geplanten Change
- ✓ **Partizipation der Teilnehmer/innen-Gruppe** von der inhaltlichen Ausgestaltung der Programminhalte bis hin zur selbst gestalteten Umsetzung im (Selbst-)Führungsalltag: für den Programmerfolg kommt den Führungskräften ein Teil der Verantwortung zu.
- ✓ **Dialogisches Erarbeiten von Resilienz- und Führungsstrategien** in Plenumsgesprächen, Kleingruppenarbeiten, speziellen Übungen und telefonischer Beratung.
- ✓ **Wissensvermittlung in Impulsvorträgen** zu den theoretischen Grundlagen der vermittelten Kompetenzen.
- ✓ **Vergegenwärtigung des Trainingsfortschritts** durch geeignete Wahrnehmungsprotokolle, Checklisten und Fragebögen zu verschiedenen Messzeitpunkten.
- ✓ **Individuelle Unterstützung** durch Reflektion von Erfolgen und Misserfolgen in der telefonischen Einzelberatung, im Transferworkshop oder durch eine Begleitung am Arbeitsplatz.

- ✓ Wissenschaftlich fundierte **Modelle für gesundheitsorientierte Führung:**
  - ✓ **Grundmotivationskonzept der Existenzanalyse**, nach Dr. A. Längle
  - ✓ **Salutogenesekonzept**, nach A. Antonovsky
  
- ✓ Praktisch fundierte **Verhaltenstrainings zur Resilienzförderung:**
  - ✓ **„Gelassen und sicher im Stress“**, nach Prof. G. Kaluza
  - ✓ **„Kurzinterventionen bei Insomnie“**, nach Dr. Specht
  - ✓ **„Teamarbeit, Teamentwicklung, Teambesprechung“**, nach Gellert und Nowak
  
- ✓ **Fragebögen, Checklisten, Arbeitsblätter und Beobachtungsprotokolle:**
  - ✓ zur Veränderungsmessung,
  - ✓ zur Wahrnehmungsschulung und
  - ✓ für eine schrittweise Umsetzung des Gelernten im Lebensalltag.

## **Selbstverständnis – Beratungsansatz – Kundenbeziehung**

- *„Der Mensch ist frei zur Entwicklung.“*
- *„Entwicklungen im Beratungssetting haben stets einen Dialog- und Prozesscharakter.“*
- *„Beratungserfolge entstehen im Umfeld geteilter Verantwortung.“*
- *„Beratung braucht vor jeder Intervention eine Analyse der aktuellen Situation.“*

# BERATUNGSPRAXIS KRUG



## **Wolfram Krug**

ist seit 2004 selbstständig und als Berater „Strategisches Gesundheitsmanagement“ für viele mittelständische Unternehmen tätig. Schwerpunktthemen sind Führungskräfteentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention, sowie Konfliktmanagement für Teams und Einzelpersonen.

Herr Krug führt seine eigene psychologische Beratungspraxis im Kallehaus, am Industriestandort Kalle-Albert (Wiesbaden-Biebrich).

**Dipl.-Päd. Wolfram Krug**