

BERATUNGSPRAXIS KRUG



© Dr. Petra A. Kullck

Dipl.-Päd. Wolfram Krug

**Konzepte und Methoden
für eine gesunde Entwicklung
von Menschen in
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.

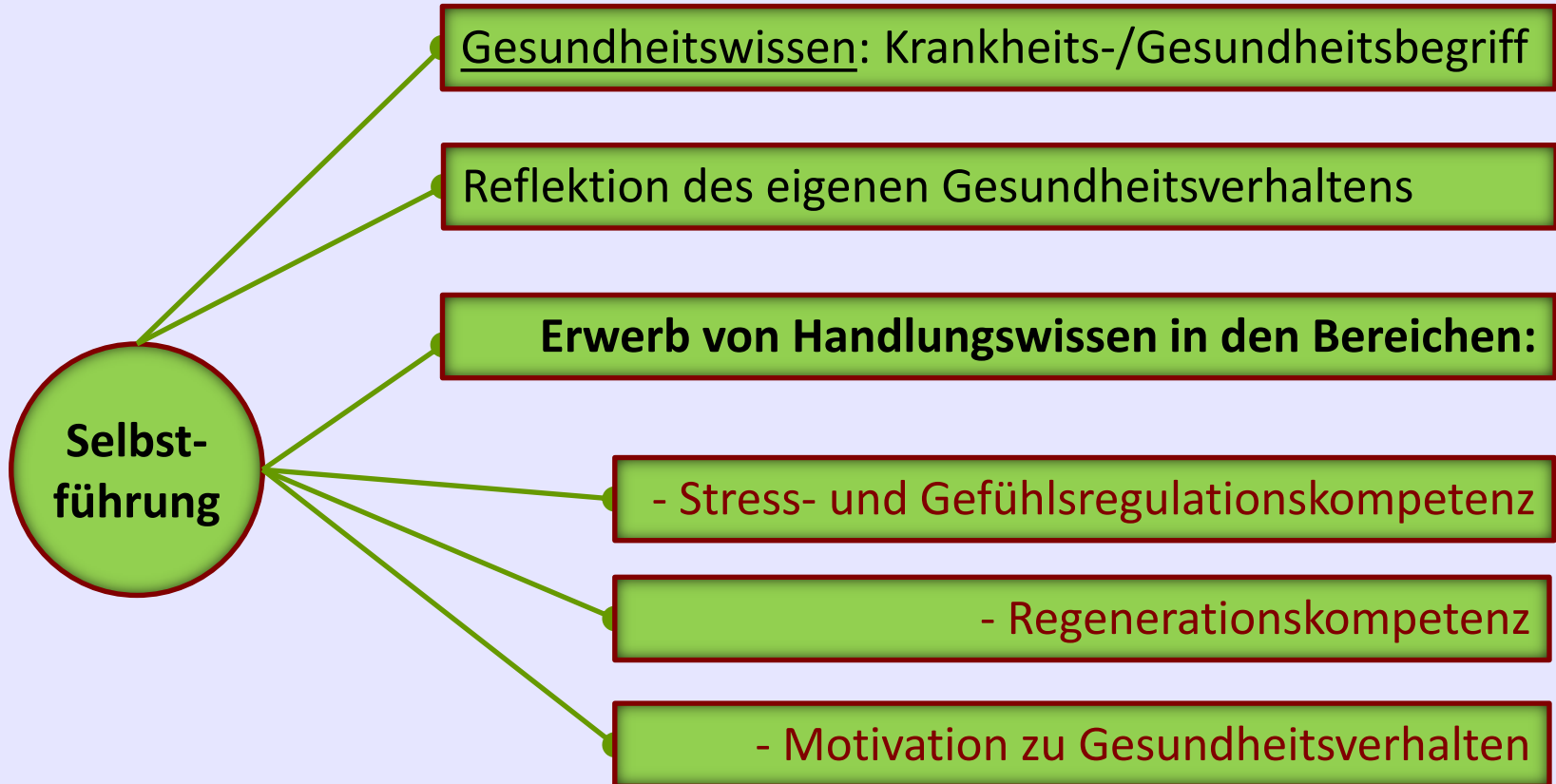
Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Team**“ – eine Stärkung der Teamfunktionen und des Umgangs mit äußeren Störeinflüssen für ein Mehr an Dienstleistungsbereitschaft und –vermögen.

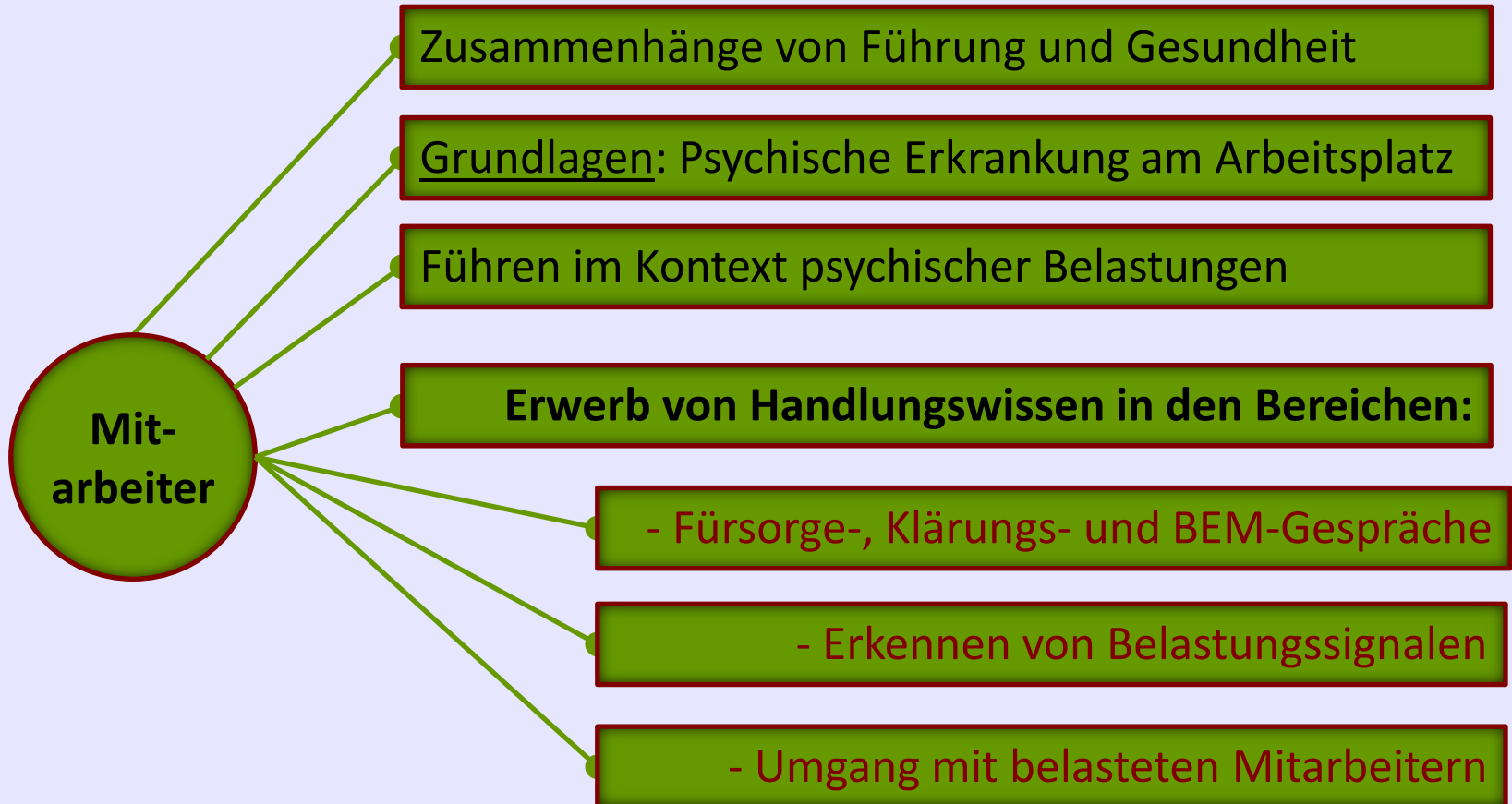
Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Organisation**“ – eine systematische Vorbereitung auf zukünftige Marktanforderungen durch die personengerechte Gestaltung von Arbeitsumfeld und Prozessabläufen.

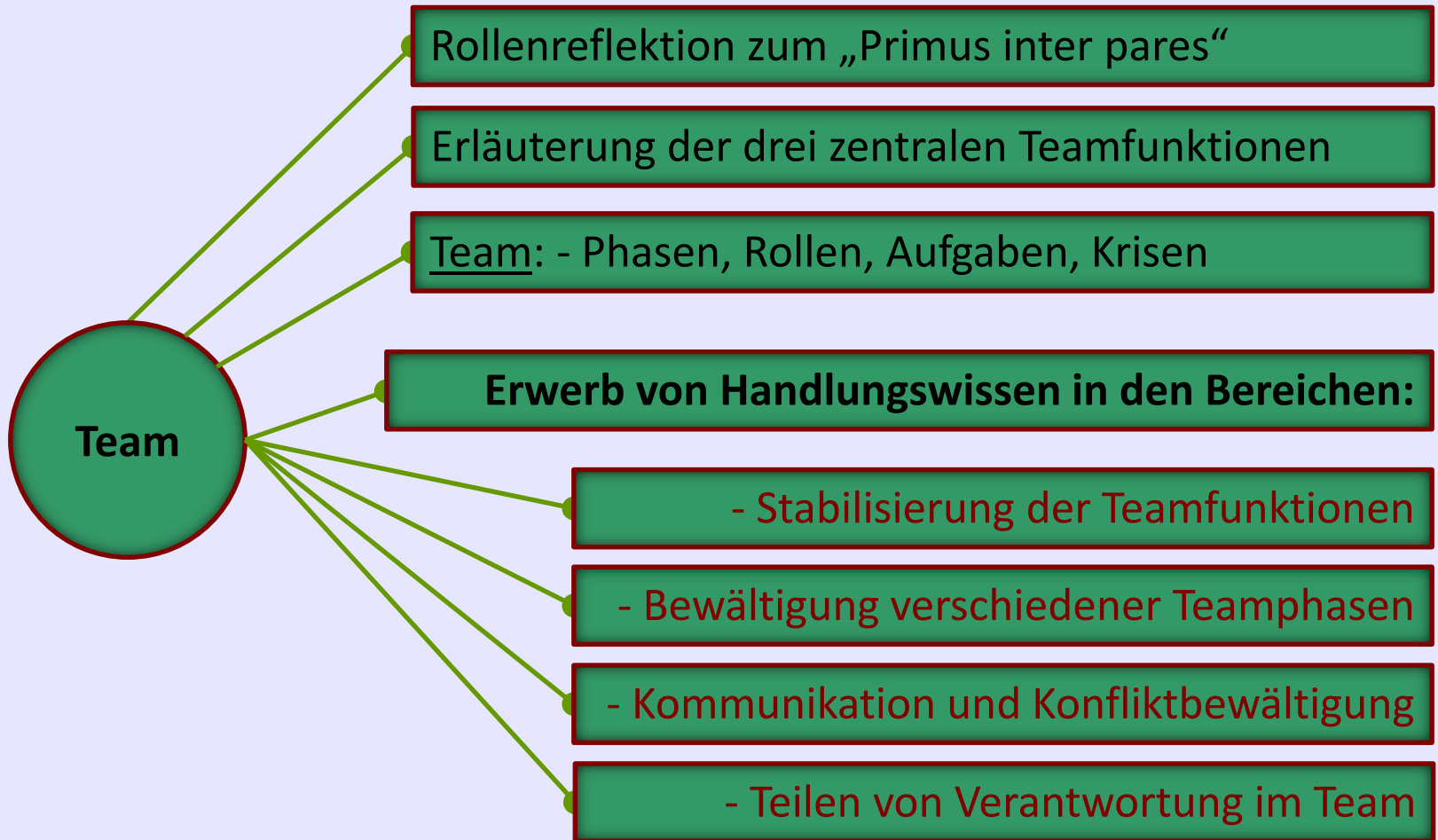
Ansatzpunkte im Programm: „Gesund führen – sich selbst und andere“

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



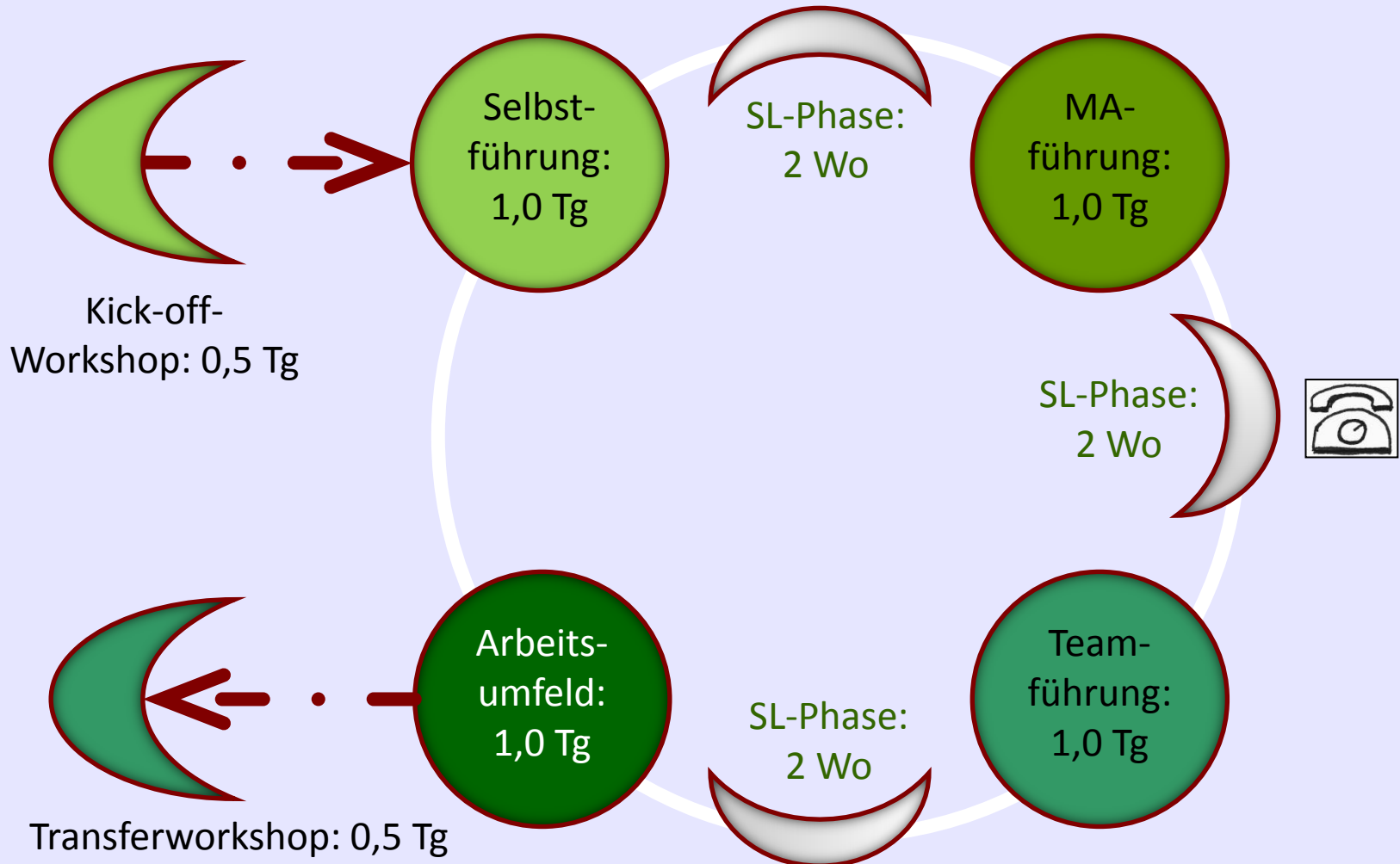








Gesundheitsorientierte Führung: Programmverlauf - Umsetzungsbeispiel



- ✓ **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.

- ✓ **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 und im Transferworkshop.

- ✓ 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, Teambberatung“**, nach Gellert und Nowak

- ✓ **Fragebögen, Checklisten, Arbeitsblätter und Beobachtungsprotokolle:**
 - ✓ zur Veränderungsmessung,
 - ✓ zur Wahrnehmungsschulung und
 - ✓ für eine schrittweise Umsetzung des Gelernten im Lebensalltag.

Wichtiger Hinweis: Das Programm „Gesund führen – sich selbst und andere“ bildet eine in sich geschlossene Führungskräfteentwicklungsmaßnahme.

Im Gespräch mit dem Auftraggeber ist eine Anpassung der inhaltlichen und zeitlichen Gestaltung vorgesehen, wenn Vorwissen und Zielsetzungen im Unternehmen eine Anpassung begründen.

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 Diplom Pädagoge und als Heilpraktiker für Psychotherapie, existenzanalytischer Berater sowie Verhaltenstrainer seit 2004 selbstständig. Schwerpunktthemen sind Führungskräfteentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention, Nikotinentwöhnung sowie Konfliktmanagement für Teams und Einzelpersonen.

Herr Krug arbeitet in Firmen und in seiner eigenen Praxis für psychosoziale Beratung, im Kallehaus, am Industriestandort Kalle-Albert (Wiesbaden-Biebrich).

Dipl.-Päd. Wolfram Krug