

**Dr. Kai Kaufmann**

INSIDER für Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Folgen

Montag, 01. Juli

Gut für alle: Führungskräfte, macht euch zu Prio 1!



© Klaus Nielsen/Pexels

Superkraft Selbstfürsorge: Nur wer sich gut um sich selber kümmert, kann stark für seine Teams und Familie sein.

Breibt eine Führungskraft gute Selbstfürsorge, profitieren davon Teams und Familie. Bewegung ist dabei ein besonders wirkungsvolles Element: Sie zahlt auf gleich drei Faktoren für seelische Stärke (Resilienz) ein. Und Bewegung hat mit der Stressformel der Uni Freiburg einen wahren „Stresspuffereffekt“, der sogar prophylaktisch wirkt, das heißt: Er verringert die negativen Effekte von künftigem Stress. Wie viel Bewegung dafür nötig ist, verraten die Wissenschaftler auch ...

Führungskräfte haben beim Thema innere Stärke im Job immer eine Doppelrolle: 1. Sie sollten sich selbst mit gesunder Selbstfürsorge führen, um innere Balance und Kraft zu entwickeln. Und 2. sollten sie ihre Mitarbeiter so führen, dass sie ebenfalls innere Stärke entwickeln, gesund und wirkungsmächtig sein können.

Dabei haben Führungskräfte auch immer eine Vorbildfunktion. Denn: Geht meine Führungskraft mit sich selbst fürsorglich um, anstatt sich zu verbrennen, fällt es auch mir als Mitarbeiter leichter, fürsorglich mit mir selbst umzugehen.

Mit anderen Worten: Machen Führungskräfte sich selbst zu Prio 1, profitieren alle davon: die Führungskraft, ihre Mitarbeiter, Teams und das Unternehmen.

So weit, so gut. Aber wie geht das: Sich selbst zu Prio 1 machen? Sich selbst fürsorglich führen?

Schauen wir uns Selbstfürsorge am Beispiel Sport an. Wer für ausreichend Bewegung in seinem Alltag sorgt, der praktiziert nicht nur Selbstfürsorge, sondern er trainiert damit automatisch gleich mehrere Strategien für mehr seelische Widerstandskraft (Resilienzstrategien).

Mit Sport trainierst du drei Resilienzstrategien, die im Job elementar wichtig sind

- 1. Resilienzfaktor Zielorientierung:** Du hast dir vorgenommen, mit Sport drei Kilo von den Hüften purzeln zu lassen? Oder willst mit mehr Bewegung dein Risiko für mehrere Krebserkrankungen um 20 bis 40 Prozent reduzieren? Dann verfolgst du mit deinem Sport Ziele und trainierst damit Zielorientierung. Eine Führungskraft ohne Zielorientierung bei Projekten und Transformationen? Das wäre sicher keine gute Idee.
- 2. Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** Wer es schafft, regelmäßig Sport zu treiben, macht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Er erlebt, dass er selbst die Richtung seines Lebens steuern kann. In diesem Fall Richtung Gesundheit. Selbstwirksamkeitsüberzeugung gibt Mut und Kraft, Dinge anzupacken und mit langem Atem zu realisieren, was im Job Voraussetzung für erfolgreiches Führen ist.
- 3. Resilienzfaktor Impulskontrolle:** Dreimal pro Woche ins Gym, darauf hat man nicht immer Lust. Überwindet man den Impuls, lieber auf dem Sofa bei einem Glas Wein Binge-Watching bei Netflix zu machen, trainiert man zugleich, impulsive Handlungsreize im Griff zu haben. Mit der Bewegung wird das Stresshormon Cortisol abgebaut - man entwickelt einen „Puffer“ gegen Stress und empfindet Belastungen als weniger groß. Der Führungskraft werden es im Job ihre Teams danken, zu Hause der Partner. Also: Auch bei diesem wichtigen Resilienzfaktor alles richtig gemacht!

In meinen Trainings zu Stressmanagement und Resilienz für Führungskräfte und Mitarbeiter wird natürlich oft gefragt: Wie soll ich in meinem mega eng getakteten Arbeitsalltag für mehr Bewegung sorgen? Eine Möglichkeit ist die Stressformel für Bewegung, die die Uni Freiburg entwickelt hat. Sie sorgt dafür, dass mit einem überschaubaren Pensum an Sport ein „Stresspuffereffekt“ eintritt. Es werden dabei nicht nur die vor dem Sport beispielsweise im Büro ausgeschütteten Stresshormone besser abgebaut, sondern es wird auch der bevorstehende Stress, sowie chronischer Stress, besser „abgepuffert“, sprich: Sport wirkt auch prophylaktisch.

Stressformel der Uni Freiburg: Nach drei Monaten tritt der „Stresspuffereffekt“ ein

Und so funktioniert die Stressformel der Uni Freiburg:

- 30 Minuten Ausdauersport wie zum Beispiel Joggen, Radfahren, Schwimmen
- 2-mal pro Woche
- nach 3 Monaten erste nachweisbare Effekte

Meiner Erfahrung nach spürt man die Effekte zumindest subjektiv sehr viel schneller. Und genau dies wird aktuell weiteruntersucht, denn eine Studie weist daraufhin, dass der Stresspuffereffekt sogar nach einmaliger, akuter sportlicher Aktivität eintritt.

Übrigens sind Hundehalter und Fahrradfahrer fein raus: Sie kommen meist locker auf die 150 Minuten moderate Bewegung wöchentlich, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt.

Auch um diese Themen geht es in meinem 2-tägigen Resilienztraining vom 14.10.2024 - 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee - für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an drkaikaufmann@icloud.com

#Gesundheit #mentaltraining #Resilienz #Widerstandskraft #Disziplin

#Krisenbewältigung #Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität #Fitnessmindset
#GesundheitMindset

Merken

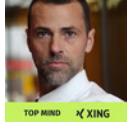
Gefällt mir 4

Komentieren

Teilen

Melden

Wer schreibt hier?



Dr. Kai Kaufmann

Trainer für Stressmanagement, Resilienz (Seminare, Coaching), Dr. Kai Kaufmann

INSIDER für Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

[Mehr anzeigen](#)

Folgen

1.669 Follower

[Zur Artikelsammlung \(25\)](#)