

"Mattering": Die Nr. 1 Führungsqualität, um Mitarbeiter zu halten

3. Juli 2024



Dr. Kai Kaufmann
kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching,
Writing, Expert on Resilience, Stressmanagement,...



3. Juli 2024

"Mattering": Das Gefühl "Ich werde gesehen" ist elementar wichtig für Mitarbeiter.

(Foto: pexels, Marcus Spike)

Psychische Erkrankungen sind mit Abstand der häufigste Grund für das unfreiwillige frühzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben. Ein Grund mehr, sich mit möglichen Ursachen für psychische Erkrankungen und ihren Folgen für die Betroffenen, für Teams und Unternehmen auseinanderzusetzen. Dabei kann ein neueres Konzept helfen: „Mattering“.

Für den englischen Begriff „Mattering“ gibt es keine 1:1 Übersetzung ins Deutsche, er hat mehrere Entsprechungen. Es bedeutet:

- Anderen wichtig zu sein.
- Bedeutung in der Welt – in unserem Kontext – im Team und Unternehmen zu haben.
- Von anderen wahrgenommen zu werden.
- Das eigene Wohlbefinden ist anderen etwas wert.

Für das Magazin "Forbes" ist "Mattering" auf Basis aktueller Studien die "Top Leadership Skill", also die wichtigste Fähigkeit für Führungskräfte, um Mitarbeiter zu halten. Und das gilt gerade in Zeiten der Remote Work.

„Mattering“ ist nicht das Gleiche wie Wertschätzung

"Ich bin euch wichtig" – das klingt nach der altbekannten „Wertschätzung“? Yep, aber es klingt nur so. Bei Wertschätzung geht es sehr um Leistung. Bei „Mattering“ geht es um eine tiefere Bedeutung für einen anderen Menschen, eine Gruppe oder eben auch ein Unternehmen. Dazu gehört also vor allem „gesehen“ zu werden, auch gesehen mit den eigenen Wünschen.

Ein fehlendes Gefühl von "Mattering" kann sich zerstörerisch anfühlen

„Mattering“ ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Gibt es nur wenig oder gar kein Gefühl davon, für andere Bedeutung zu haben, fühlt sich das schlichtweg furchtbar, möglicherweise zerstörerisch an. Etwa so:

- „Niemand interessiert sich für mich.“
- „Ich bin denen egal.“
- „Ich habe keinen Wert.“
- „Ich bin bedeutungslos.“

Die Folgen können Depressionen, Burnout und psychosomatische Störungen sein.

Fehlendes „Mattering“ kann auf Dauer zu ernststen psychischen Problemen führen, etwa zu:

- Depressionen
- Burnout
- Angststörungen

... und psychosomatischen Störungen wie:

- Reizdarm mit permanenten Bauchmerzen und Durchfällen
- Herzrasen
- ständige Kopfschmerzen
- Schweißausbrüche
- Schwindel

Weniger als die Hälfte aller Unternehmen setzt Maßnahmen für „Gesundes Führen“ um.

Obwohl psychische Erkrankungen seit Jahren zu einem wahren Mitarbeiterschwind durch längere Arbeitsausfälle oder vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsleben führen, setzen nur 38,3 Prozent der Organisationen Maßnahmen im Kontext Gesunde Führung um, wie aus

der Studie der Technikerkrankenkasse „#whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt“ hervorgeht.

Was Führungskräfte tun können, um zu zeigen: "Du bist wichtig für uns!"

Was steht positiv in Verbindung mit „Mattering“? Was gehört dazu, damit Mitarbeiter das Gefühl haben, im Unternehmen gesehen zu werden und etwas zu bedeuten?

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

Führungskräfte sollten in den folgenden sechs Feldern aktiv Maßnahmen ergreifen, um das Gefühl von „Mattering“ bei Mitarbeitern und in ihrem Team zu stärken:

- **Würde und Respekt:** die Würde der Mitarbeitenden respektieren, sie als Mitarbeiter und Menschen respektieren und dies auch zeigen; zugewandt und freundlich miteinander umgehen; bewusst Zeit für die Mitarbeitenden investieren; Fehler nicht vorwerfen, sondern gemeinsam aus ihnen lernen.

- **Bedeutung:** den Mitarbeitenden zeigen, dass sie der Führungskraft, dem Team und Unternehmen wichtig sind; aktiv zuhören, offene Fragen zum Wohlbefinden stellen.
- **Sinn und Zweck:** den Mitarbeitenden zeigen, dass sie wirklich gebraucht werden; nach ihrer persönlichen Sicht fragen, ihre persönlichen Qualitäten, Stärken einsetzen; ihnen Vertrauen schenken und ihre Autonomie unterstützen.
- **Wohlbefinden:** zeigen, dass das Wohlbefinden der Mitarbeitenden Bedeutung hat, sie der Führungskraft, dem Team und dem Unternehmen nicht egal sind.
- **Dankbarkeit:** den täglichen Beitrag sehen, schätzen, Lob explizit ausdrücken; ihren Beitrag nicht als selbstverständlich hinnehmen.
- **Integration:** die Mitarbeitenden einbeziehen, ein „Wir“-Gefühl schaffen, z.B. Erfolge als gemeinsame Team-Anstrengung feiern

Quellen:

- Studie der Technikerkrankenkasse #whatsnext – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt“ (2023)
- www.betriebsrat.de

"Forbes":

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2022/11/01/mattering-is-the-top-leadership-skill-for-retaining->

employees-according-to-research/

#Gesundheit #mentaltraining #Resilienz

#Widerstandskraft #Disziplin #Krisenbewältigung

#Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität

#Fitnessmindset #GesundheitMindset