

Inhaltsverzeichnis zum Buch „Führung und Gesundheit“

(Dr. Anne Katrin Matyssek, 2009)

SEITE 1 / 2

	Vorwort – nicht nur für Führungskräfte, sondern für alle, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv sind	8
1	Wie sich die Arbeitswelt verändert <i>„Immer mehr Weicheier und Heulsusen!“</i>	
	• Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch	12
	• Was Zielvereinbarungen mit Burnout zu tun haben	16
	• Die Blaumacher-Problematik mal anders	21
2	Zwischenmenschlicher Arbeitsschutz und Führung <i>„Ohne den wär's hier schön!“</i>	
	• Psychosoziale Einflussfaktoren auf Anwesenheit und Wohlbefinden	28
	• Der Beitrag der Führungskraft zu Wohlbefinden und Gesundheit	31
	• Frustschutz für Sie: Umgang mit Kränker-Chefs	37
3	Die psychische Gesundheit stärken <i>„Jetzt reißen Sie sich mal zusammen!“</i>	
	• Menschen stärken – (wie) geht das?	46
	• Gesunder Umgang mit belasteten Beschäftigten	51
	• Psychisch beeinträchtigte Menschen anders behandeln: ja oder nein?	56
4	Gesund führen – auch unter schwierigen Bedingungen <i>„Jetzt geht's ums nackte Überleben – keine Zeit für Gesundheit!“</i>	
	• Was Bedingungen „schwierig“ macht	63
	• Gesund führen in Zeiten der Krise und anderer Veränderungen	70
	• Basis-Programm „Gesund führen“	77
5	Das Thema einschmuggeln und Widerstände einplanen <i>„Gesundheit ist Sache des einzelnen!“</i>	
	• Warum Widerstände gegen das Thema an der Tagesordnung sind	91
	• Türöffner und wie Sie sie richtig nutzen	96
	• Was Sie brauchen, um den Widerständen gewachsen zu sein	102
6	Den Vorstand überzeugen <i>„Zum Betriebsrat rennen doch immer nur die Minderleister!“</i>	
	• Die Sorgen des Vorstands	106
	• Don'ts im Umgang mit der Geschäftsführung	111
	• Wie Sie die Geschäftsleitung sachte zum Glück zwingen	118

Inhaltsverzeichnis zum Buch „Führung und Gesundheit“

(Dr. Anne Katrin Matyssek, 2009)

SEITE 2 / 2

7	Führungskräfte für das Thema gewinnen	
	<i>„Als hätte ich nicht genug zu tun – jetzt auch noch gesund führen!“</i>	
	• Weil Anprangern nichts bringt: Locken und Verführen	127
	• Pflichtseminare – ja oder nein?	131
	• Ein Herz für Chefs!	147
8	Selber gesund bleiben bei ungesunden Rahmenbedingungen	
	<i>„Diesen Job bis 67 machen?! Da werd' ich bekloppt!“</i>	
	• Wie Sie Ihre eigene Psyche stärken	153
	• Basiskompetenz: Abschalten	158
	• Jetzt die Grundlage für gesundes Alter(n) legen	162
9	Maßnahmen mit Langzeitwirkung	
	<i>„Die Fehlzeitenquote muss runter – sofort!“</i>	
	• Sofortwirkungen – und wieso die Fehlzeitenquote nicht alles ist	165
	• Kick-Off, Vorträge, Workshops – was darin behandelt werden sollte	170
	• Wie Sie Ihre Maßnahmen vermarkten und Nachhaltigkeit sichern	174
10	Die Kultur verändern	
	<i>„Ab heute führen Sie gefälligst mit Wertschätzung!“</i>	
	• Basis-Programm: Selbstwertschätzung	181
	• Für Fortgeschrittene: Kultivierung einer wertschätzenden Haltung	183
	• Der Plan für Profis: Bausteine zur Kulturveränderung	185
	Ausblick – nicht nur für Führungskräfte, sondern für alle, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv sind	194
	Anhang	
	• Die do care! [®] -Charta für Gesunde Führung	195
	• Checkliste: Überlastungssignale bei Beschäftigten	198
	• Gesprächsleitfaden zum Umgang mit überlasteten Beschäftigten	199
	• Leitfaden zur Förderung der psychosozialen Gesundheit (Schema)	200
	• Literaturverzeichnis	202
	• Stichwortverzeichnis	204
	• Über die Autorin	205