

Interview mit Dr. Sebastian Wolf über „Gesunde Führung“  
**„Die Stimmung macht den Unterschied“**

MÜNCHEN. Vorbild, Coach, Motivator. Wer als Führungskraft erfolgreich ist, muss in vielerlei Hinsicht überzeugen. Und zwar dauerhaft. Das allerdings gelingt nur, wenn die eigenen Kräfte und Ressourcen optimal eingesetzt werden, das Führungsverhalten also „gesund“ ist. Dies bedeutet etwa, Stress abbauen und kritische Alltagssituationen meistern zu können sowie Strategien für die Bewältigung von Zeit- und Leistungsdruck zu entwickeln. „Letztendlich geht es immer um die Erhöhung der Zufriedenheit am Arbeitsplatz und um den Erhalt der Arbeitsfähigkeit. Von Führungskraft und Mitarbeiter.“, erklärt Dr. Sebastian Wolf aus München. INTEGION sprach mit dem Facharzt, Trainer und Dozent rund um das Thema „Gesunde Führung“.

**Gesunde Führung, ein top-aktuelles Thema. Gibt es Aspekte, die im Mittelpunkt stehen, beispielsweise die körperliche Gesundheit?**

**Dr. Sebastian Wolf:** Eine erfolgreiche Führungskraft muss es verstehen, private und familiäre mit den beruflichen Interessen sowie den Unternehmenszielen zu verbinden. Dabei steht eine Führungskraft mehreren Herausforderungen gegenüber. Sprich, sie ist Vorbild, Vermittler und Gestalter zugleich. Aus diesen verschiedenen Anforderungen gilt es schließlich, ein optimales Milieu herzustellen. Dafür spielen unzählige Aspekte eine Rolle, die letztlich fünf übergeordneten Bereichen zuzuordnen sind: Berufliches, Beziehungen, Wohnverhältnisse, Finanzen sowie Gesundheit. Bei der Gesundheit unterscheide ich nicht mehr zwischen körperlich und seelisch. Schließlich geht es um den Organismus, also um den ganzen Menschen

**Wie steht es um das Bewusstsein der Firmen in punkto gesunde Führung?**

**Zunehmendes Interesse, etwa an Seminaren? Oder sehen Sie die wirtschaftlich schwierigen Zeiten eher "hinderlich". Ihre ganz persönliche Einschätzung.**

**Dr. Sebastian Wolf:** Das Bewusstsein ist vorhanden, die Nachfrage steigt. Natürlich haben wir Unternehmen, die mehr tun als andere. Gerade dort, wo hohe Personalkosten anfallen, wie etwa bei Call-Centern. Hinsichtlich der Wirtschaftskrise sehe ich einen Abwärtstrend, jedoch in Bezug auf die Fehlzeiten. Vor allem die Angst vor dem Jobverlust ist der Grund, weshalb häufig krank und somit weniger leistungsfähig gearbeitet wird.

## **Stressmanagement ist ein zentraler Bestandteil des Führungskräfte-Coachings und Seminare. Vielleicht ein paar Worte zum Thema Stress...**

**Dr. Sebastian Wolf:** Gesundes Arbeiten und der Erhalt der Leistungsfähigkeit ist auf Dauer nur ohne negativ erlebten Stress möglich. Für eine Führungskraft ist es aber nicht bloß von Bedeutung, sich selbst vor unnötigem Stress zu verschonen, sondern ebenso ihre Mitarbeiter. Gelingt das nicht, ist Schlaflosigkeit eine der häufigsten Folgen. Dabei ist der Mensch eigentlich sehr zäh. Bis der Körper erste Reaktionen zeigt, vergeht oft viel Zeit. Im Gegensatz zu der Tierwelt. Pferde oder Rehe sind zum Beispiel wesentlich empfindlicher. Eine Schwierigkeit ist, dass der Mensch sich an täglich erlebte Missstände gewöhnt und diese nicht mehr bewusst wahrnimmt. Es wird ihm nicht mehr ins Bewusstsein gemeldet, was er sich da antut. Das Unterbewusstsein reagiert ganz nach dem Motto: Wenn etwas jeden Tag so ist, muss ich es dem Menschen nicht jeden Tag extra sagen. Es kann zwischen sechs und zehn Jahre dauern, bis eine krankhafte Störung, etwa ein Burnout, aus erhöhtem Stress entsteht. Die „Eintrittspforte“ zu Krankheiten ist sehr unterschiedlich.

## **Stichwort Burnout. Ein Phänomen, das in aller Munde ist. Sehen Sie einen Zusammenhang mit der angespannten wirtschaftlichen Situation?**

**Dr. Sebastian Wolf:** Fakt ist, dass die Burnout-Zahlen, überhaupt die psychischen Erkrankungen, angestiegen sind. Allerdings weiß man nicht genau, ob die Problematik tatsächlich zugenommen hat oder ob man nur mehr darüber redet. Burnout jedenfalls, gab es schon immer. „In der ersten Hälfte des Lebens opfert der Mensch seine Gesundheit, um reich zu werden. In der zweiten Hälfte des Lebens opfert er all seinen Reichtum, um wieder gesund zu werden“, lautet ein Zitat von Voltaire im 18. Jahrhundert. Der französische Autor galt damals bereits als Burnout-Kandidat. Die Wirtschaftskrise bringt zwar zusätzliche Belastungsfaktoren mit sich, doch die Menschen hatten genauso vor Jahrhunderten mit Stress und Leistungsdruck zu kämpfen. Übrigens ist im medizinischen Klassifikationssystem der World Health Organization (WHO) der Burnout bislang noch nicht aufgeführt.

## **Existieren Ihrer Meinung nach Trends, was Krankheiten oder Belastungsfaktoren in der heutigen Berufswelt angeht?**

**Dr. Sebastian Wolf:** Es gibt tatsächlich Krankheiten, die für bestimmte Zeiten typisch sind. Um 1900 zum Beispiel, waren Ohnmachtsanfälle weit verbreitet. Damals hatten die

Menschen stets ein Riechsalzfläschchen dabei. Burnout hat viel mit Ehrgeiz zu tun. Wie der Name sagt, geizt der Mensch dabei an der Ehre. An sich selbst, aber auch an anderen. Das kann krank machen. Etwas weniger (Ehr-)Geiz und mehr Lob und Anerkennung schadet den Wenigsten.

**Pressekontakt INTEGION GmbH**

Martina Dannheimer  
Leiterin Unternehmenskommunikation  
Ridlerstraße 33  
80339 München  
fon: +49 (0)89 45 16 907-00 • fax: +49 (0)89 45 16 907-49  
mobil: +49 (0)176 - 17 06 00 01  
eMail: m.dannheimer@integion.de

**Die INTEGION GmbH**

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu schaffen. So führt INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme durch, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als zertifizierter Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Alles zusammen schafft einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion.

Weitere Informationen unter [www.integion.de](http://www.integion.de)