

# VWANews 3|13



## → Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Seminare zu Führungsthemen sind gefragt. Zum einen von denen, die bereits als Führungskraft arbeiten und sich mit einzelnen Aspekten näher befassen möchten, zum anderen von denen, die sich für eine solche Position bewerben möchten. Was macht gute Führung aus? Ein Patentrezept dafür gibt es sicher nicht, denn jedes Unternehmen und jeder Mitarbeiter ist anders. Wir haben unsere eigenen Experten dazu befragt: über den Imagefaktor guter Führung, über wichtige Führungsgrundsätze sowie über die gesunde Balance zwischen Arbeitsbelastung und Belohnung. Und wir stellen Ihnen eine Absolvantin des Kontaktstudiengangs Führungskompetenz vor.

Ihr Bernd Schimek  
Geschäftsführer

## → Themenüberblick

Gute Führung	2
Interview mit Martin Rugart	2
Karriere mit Humor	3
Interview mit Jürgen Werner	3
Aktuelles	4
VWA Hochschule	4

## VWA – Gesunde Balance

# → Das Stehaufmännchen-Prinzip

Burn out. Fast jeder kennt jemanden, der daran erkrankt war oder ist. Doch viel Arbeit allein macht nicht automatisch arbeitsunfähig, sind sich die Experten einig. Guten Schutz bietet die richtige Balance zwischen Arbeiten und Freizeit oder zwischen Arbeitsbelastung und Belohnung. Viele Vorgesetzte haben erkannt, dass die betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur dem Einzelnen gut, sondern auch dem Unternehmen. Nur gesunde Mitarbeiter sind motiviert und leistungsfähig. Doch sie zu finden, wird wegen des zunehmenden Fachkräftemangels zukünftig noch schwieriger. Zwar liegt in Deutschland die Zahl der psychischen Erkrankungen immer noch hinter denen des Muskel-Skeletts-Systems, dennoch sind sie für einen deutlichen Anstieg des Krankenstandes in den vergangenen Jahren verantwortlich, da die Behandlung im Einzelfall sehr viel länger dauert als bei körperlichen Erkrankungen.

Ubaldo Hullin setzt auf psychologische Selbstregulation, die psychisch Erkrankten ganz oder teilweise fehlt. „Ihnen ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln so auszurichten, dass man seine Ziele erreicht, und das eigene Handeln an die Gegebenheiten der Wirklichkeit anpasst, abhanden gekommen“, erklärt der Psychologe und Dozent der Württembergischen VWA. Man müsse diesen Menschen helfen, wieder Zuversicht zu entwickeln, dass die eigenen Kräfte tragen. Das ließe sich gut an kleinen Kindern, die laufen lernen, beobachten. Sie geben niemals auf, auch nach 1000 Versuchen nicht, und machen weiter, bis sie endlich laufen können – wie ein Stehaufmännchen.

