

Psychologische Werkzeuge für einen gesunden und nachhaltigen Führungsstil

NEWS, KARRIERE, MEINUNG, HEALTH | Redaktion | 19.03.2024

Gastkommentar von Roman Braun, Psychologe, Coach und Buchautor.



In der heutigen, von Schnellebigkeit und Komplexität geprägten Geschäftswelt wird die mentale Fitness von Führungskräften zunehmend entscheidend. Dies betrifft nicht nur die persönliche Gesundheit, sondern ist auch ein essenzieller Faktor für den Erfolg und die Nachhaltigkeit von Organisationen. Eine psychologisch fitte Führungskraft vermag nicht nur ihr Team zu inspirieren, sondern fördert auch Innovationen im Unternehmen und trifft durchdachte Entscheidungen.

Führung nachhaltig gestalten: Resilienz und emotionale Intelligenz für langfristigen Erfolg

Widerstandsfähigkeit und Resilienz sind grundlegende Prämissen für die mentale Gesundheit. Führungskräfte mit hoher Resilienz können besser mit Rückschlägen umgehen und tendieren dazu, eine positive Einstellung zu behalten. Damit einhergehend ist das psychologische Prinzip der Wachstumsorientierung. Diese kann Führungspersonen helfen, Misserfolge als Chancen zum Lernen und Wachsen zu betrachten. Das unterstützt eine Unternehmenskultur der Innovation und kontinuierlichen Verbesserung. Ein weiterer Eckpfeiler für eine psychologisch gute Führung ist die Entwicklung von emotionaler Intelligenz (EI). Darunter wird die Fähigkeit zur Verständigung eigener Emotionen und das Einfühlungsvermögen in andere verstanden. Die EI stärkt die Kommunikation im Team und verbessert damit nachhaltig zwischenmenschliche Beziehungen. Unterstützt werden kann die Ausbildung von Resilienz und EI durch die Einbindung von Achtsamkeit und Meditation in den Arbeitsalltag. Dabei können sowohl Achtsamkeitsübungen als auch ein gutes Zeitmanagement präventiv gegen Burnout wirken.

Teaminspiration durch mental starke Führung

Eine Führungsperson hat auch immer eine Vorbildfunktion, innerhalb dieser sie ihrem Team ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben vorleben sollte. Die Schaffung eines unterstützenden Umfelds fördert eine integrative Arbeitsplatzkultur, die Mitarbeitende inspiriert und motiviert. Um das psychische Wohlbefinden im Team zu fördern, sollten Führungskräfte regelmäßige Maßnahmen, wie Workshops zu Stressmanagement und Achtsamkeit, einführen, um die Bedeutung psychischer Gesundheit zu unterstreichen und die Moral sowie das Engagement im Team zu steigern.

Geistige Fitness fördert Entscheidungskompetenz

Geringere Impulsivität kann das Ergebnis einer geistig fiten Führungskraft sein. Führungskräfte sollten in der Lage sein, auch unter stressigen Bedingungen durchdachte und fundierte Entscheidungen treffen zu können. Die Emotionsregulation spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es sollte sichergestellt werden können, dass Entscheidungen nicht von vorübergehenden Emotionen, wie Stress oder Überforderung, beeinträchtigt werden. Ein weiterer Vorteil von mentaler Fitness ist die erhöhte Kreativität, die zu innovativen Lösungsansätzen für komplexe Probleme führt.

Insgesamt zeigt sich deutlich, dass die mentale Fitness für Führungskräfte nicht nur für ihr eigenes Wohlbefinden von Bedeutung ist, sondern auch maßgeblich den Erfolg der Teams und der gesamten Organisation beeinflusst. Die kontinuierliche Arbeit an der mentalen Fitness zahlt sich in Form verbesserter Leistungen, höherer Mitarbeiterzufriedenheit und letztlich im Unternehmenserfolg aus. Jede Führungskraft sollte sich daher bewusst darum bemühen, ein inspirierender, effektiver und empathischer Leader zu sein.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.