



**Dr. Ina Schmidt**

**Gesunde Kommunikation -  
gesundes Führen**

**Kurzseminar G**

**Zeit: 21.03.2010, 14:00 – 17:00 Uhr**

**Raum: Konferenzsaal**

Engagierte und motivierte Mitarbeiter. Sinkender Krankenstand. Gesteigerte Produktivität. Zufriedene Kunden. Diese Faktoren beschreiben keine Illusion, sondern die Basis eines gesunden Unternehmens und - sofern Beschäftigte optimal arbeiten können und dürfen, sind sie als Erfolgsfaktoren auch alles andere als illusorisch.

Allerdings wollen sie ebenso erarbeitet, manchmal erkämpft werden, wie die neueste Produktkampagne oder das geplante Innovationskonzept. Es geht um nichts weniger als die Frage einer gesunden Unternehmenskultur - die Frage, wie Menschen im Unternehmen miteinander umgehen, entscheidet nicht unwesentlich über ihr Wohlbefinden im Job: Ihre Arbeitskraft und die Motivation, diese auch einzusetzen. Nur jeder zweite Mitarbeiter bescheinigt seiner Führungskraft einen wertschätzenden Führungsstil! Das beeinträchtigt das Wohlbefinden im Job, es schwächt die Psyche und erschwert Regeneration und richtiges Abschalten nach Feierabend.

Hier sind alle Seiten gefordert. Im ersten Schritt die Führungskräfte selbst, aber auch der einzelne Mitarbeiter bei der Frage: Wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse, meine Ideen, meine Vorstellungen von dem, was ich für notwendig halte? Welchen Raum gibt es dafür in meinem Unternehmen? Wie gehe ich mit meinem Gegenüber um und wo übernehme ich Verantwortung? Was verstehe ich unter einem Konflikt und welche Lösungsansätze biete ich an?

Wer gesundheitsgerecht kommunizieren und führen will, muss bei sich selber anfangen und sich eben diesen Fragen stellen. Sich die Zeit dafür nehmen. Denn wer selber hektisch, gestresst oder schlafgestört ist, tut sich schwer, auf die Bedürfnisse und das Wohlbefinden anderer zu achten. Erst wenn ich in der Lage bin, mit mir selbst "im Reinen" zu sein, kann sich die eigene Aufmerksamkeit auf das Befinden des Kollegen oder des Mitarbeiters richten, können Signale erkannt und angesprochen werden.

**Umgang mit sich selbst:**

- (Selbst-)Bewusstsein: Innehalten und Wahrnehmen "was ist".
- Achtsamkeit und Wahrnehmung statt sofortiger Bewertung
- Entscheidungsstrukturen: Klären der eigenen Fähigkeiten
- Formulierung und Kommunikation persönlicher Schwerpunkte

**Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung:**

- Werteorientierte Führungsprinzipien und wertschätzende Kommunikation
- Transparenz: Formulieren klarer räumlicher und zeitlicher Strukturen
- Belastungssymptome erkennen und ansprechen
- Betriebsklima / Stimmung: Raum für zweckfreie Kommunikation

---

**Dr. Ina Schmidt**

Jg. 1973, studierte Kulturwissenschaften an der Universität Lüneburg und arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin über den Einfluss der Lebensphilosophie auf den frühen Martin Heidegger. Seit 2005 ist sie Inhaberin der „denkraeume“ einer philosophischen Beratungspraxis in Reinbek, in der sie Privatpersonen und Unternehmen mithilfe von Workshops und Seminaren in die Kunst des philosophischen Denkens einführt. Darüber hinaus arbeitet sie als Autorin und Verfasserin von Essays und Zeitschriftenbeiträgen. Ina Schmidt ist Mutter von drei Kindern und lebt mit ihrer Familie in Reinbek.

---

Ina Schmidt, denkraeume, Kreutzkamp 57a, 21465 Reinbek

Tel.: 040 / 72813746, E-Mail: ina.schmidt@denkraeume.net, Internet: www.denkraeume.net