

# Prima Betriebsklima

Diese fünf Tipps bringen mehr Verständnis, Freude und Elan bei der Arbeit im Team – auch im Homeoffice.

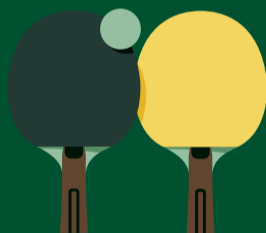
## Weitere Tipps

für ein gesundes  
Miteinander im Job finden  
Sie auf [aok.de/fk/](https://aok.de/fk/)  
zusammenarbeiten



### Verbunden bleiben

Ob im Büro oder via Bildschirm: Regelmäßige, kurze Besprechungen helfen dabei, dass alle Kollegen immer auf dem Laufenden sind. Verteilen Sie die Arbeit untereinander nach Stärken und Schwächen und unterstützen Sie sich gegenseitig.



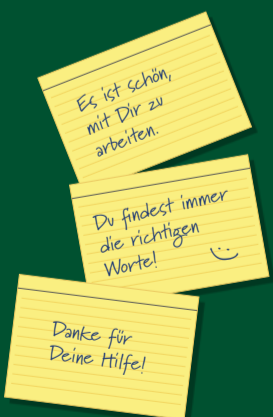
### Gemeinsam bewegen

Ein (virtuelles) Treffen zum Mittagsspaziergang oder zum Muskel-Work-out stärkt die Gesundheit und den Teamgeist gleichermaßen. Auch gut: eine Team-Challenge für die meisten Radkilometer oder Schritte in der Woche.



### Positives stärken

In sogenannten Blitzlichtrunden zu Beginn eines Meetings wird kurz gefragt: „Was lief seit dem letzten Treffen gut?“ und „Was haben wir als Team dazu beigetragen?“ Der Austausch über gemeinsame Erfolge stärkt neben positiven Emotionen das Wirgefühl und hilft dabei, anstehende Probleme besser zu lösen.



### Die Dank-Stelle

Ähnlich einer Tankstelle zieht das Team Energie aus Kärtchen in einer Box. Auf den Karten wird notiert, wofür die Teammitglieder einem bestimmten Kollegen dankbar sind. Diese Person kann tageweise wechseln.



### Miteinander Spaß haben

Gemeinsame Aktionen verbinden – etwa eine Mittagsbüfett-Mitbring-Börse, ein virtueller Kaffeeklatsch oder ein Feierabend-Quiz. Wer mag, prämiiert die originellste Kaffeetasse oder das schrägste T-Shirt. Tauschen Sie gleich Ideen aus.

## Gemeinsam stark

- Nicht nur im Sport, auch in Unternehmen ist Teamgeist gefragt. Gegen seitige Wertschätzung und ein gutes Betriebsklima sind entscheidende Erfolgsfaktoren. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels gilt es, den Beschäftigten die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen und sich wünschen. Der Führungsansatz "Positive Leadership" oder auch "stärkenorientierte Führung" und basiert auf Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie. Unternehmen profitieren von diesem Führungsstil, wie zahlreiche Studien aus verschiedenen Disziplinen, allen voran die Organisationspsychologie, die Neurologie und das betriebliche Management, belegen.
- Nachgewiesener Erfolg.** Ein Mitarbeiter-terorientierter und gesundheitsfördernder Führungsstil trägt nachweislich dazu bei, dass die Mitarbeiter motivierter sind und sich mehr mit dem Unternehmen und seinen Zielen identifizieren, ein gesünderes Betriebsklima herrscht und weniger Konflikte auftreten, die Zufriedenheit der Beschäftigten steigt, weniger Arbeitsunfähigkeitsstage aufgrund stressbedingter, körperlicher und psychischer Belastung auftreten, es deutlich weniger Fluktuation aufgrund von Kündigungen gibt, zufriedene Beschäftigte produktiver und kreativer sind, höhere Verkaufsquoten erzielt werden, der Erfolg des Unternehmens gesteigert wird.

**Auf die Stärken setzen.** Ein entscheidendes Kriterium des positiven Führungsstils ist die Berücksichtigung der Beschäftigten: Die Führungskraft sucht und fördert gezielt die individuellen Stärken der einzelnen Mitarbeiter. Zudem setzt sie auf eine respektvolle, transparente Kommunikation auf Augenhöhe und bezieht das Team in Entscheidungs- und Veränderungsprozesse ein. Ein solches Führungsverhalten schafft Vertrauen und erhöht die Eigeninitiative. Wenn Mitarbeiter sich gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlen, blühen sie auf und gehen deutlich selbstener in die innere Kündigung.

**Sinn, Verstand und gute Gefühle.** Professor Nico Rose, führender Experte für Positive Psychologie, ist überzeugt, dass sich eine produktive Unternehmensekultur nur entwickeln kann, wenn Mitarbeiter das Gefühl haben, einen wichtigen Beitrag zum wirtschaftlichen Erfolg zu leisten, und einen Sinn in ihrer Arbeit sehen. "Sinnerleben", so Rose, "ist der ultimative Motivator. Ohne Sinnerleben gibt es keine Leistungsfreude."

## »Menschen arbeiten nicht ausschließlich für Geld. Sie möchten auch ein möglichst hohes psychologisches Einkommen beziehen.«

Nico Rose ist Professor für Wirtschaftspsychologie an der International School of Management in Dortmund, Unternehmenscoach und Autor.



Arbeitsergebnisse.

**Modul 3: Ich als Feedbackgeber.** Regeln der Beschäftigten fördert die emotionale Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen und sorgt für bessere Arbeitsergebnisse.

**Modul 2: Ich als Zuhörer.** Als konkrete Übung aus Modul 1 geht es hier darum, sich beim Zuhören in das Gegenüber hineinzuversetzen. Erst dann lassen sich die Bedürfnisse des Gesprächspartners erkennen.

**Modul 1: Ich als Unterstützer.** Das Basismodul zeigt auf, welche Faktoren am Arbeitsplatz die Gesundheit beeinträchtigen, und nennt Handlungsmöglichkeiten, die in den übrigen Modulen vertieft werden.

**Führungskräfte können Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich gestalten und krank machenden Stress vermeiden. Das AOK-Online-Programm „Gesund führen“ vermittelt in sieben Modulen, wie das gelingen kann.**

## 7 Meilensteine für ein gutes Miteinander – „Gesund führen“

**Infos zur Teilnahme**  
→ siehe nächste Seite.

**Extramodul: Ich als Vernetzer.** Nicht nur in Zeiten von Corona – wie Führer auf Distanz gut gelingt, vermittelt dieses Extramodul. Es ist gleichzeitig Teil des Online-Programms "Gesund im Homeoffice".

**Modul 6: Ich im Gleichgewicht.** Führungskräfte hinterfragen in diesem Modul kritisch ihren eigenen Umgang mit Stress und inwiefern sie selbst die innere Balance halten.

**Modul 5: Ich als Vorbild.** Wenn die Führungskraft es vorlebt, legen Beschäftigte mittags eher eine gesunde Pause ein, beteiligen sich häufiger am Betriebssport und kommunizieren selbst achtsam mit Kollegen.

**Modul 4: Ich als Gestalter.** Diese Lerninheit öffnet den Blick für eigene Möglichkeiten und gibt Tipps, wie Führungskräfte die Arbeit gemeinsam mit ihren Mitarbeitern sinnstiftend gestalten können.

## So unterstützt die AOK

Wie sich ein gesunder Führungsstil in der Praxis umsetzen lässt, zeigt die AOK Baden-Württemberg in Online-Seminaren und -Programmen.

### Große Wirkung bei geringem Aufwand bietet Ihnen das Online-Programm „Gesund führen“:

Der Zeitbedarf für das in sieben Modulen aufgebaute Programm (siehe Kasten „7 Meilensteine für ein gutes Miteinander“) beträgt 20 Minuten pro Lernmodul. Die Teilnahme ist zu beliebigen Zeiten von jedem Ort mit Internetanschluss möglich. Zwei Wochen nach Abschluss eines Moduls können Sie das nächste absolvieren. Mehr Informationen und Anmeldung unter:

[aok-gesundfuehren.de](https://aok-gesundfuehren.de)

**Kennen Sie schon das Online-Seminar „Energiegeladen durch den Tag“?** Wenn Beschäftigte pausenlos arbeiten, kann das auf Dauer zu Erschöpfung und einer verringerten Leistungsfähigkeit führen. Das AOK-Online-Seminar zeigt, wie Arbeitgeber ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, im Berufsalltag neue Energie zu schöpfen. Das Seminar kann als Video jederzeit genutzt, beliebig pausiert und später fortgesetzt werden. Dieses und weitere Videos von Online-Seminaren finden Sie unter:

[aok.de/fk/bw/online-seminars-aals-video](https://aok.de/fk/bw/online-seminars-aals-video)



Fotos: Westend61/Gustafsson; Fotografie Rene Golz  
Illustrationen: AOK; Lara Osborne

## Maßgeschneidert für Ihren Betrieb

Die AOK Baden-Württemberg ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht. Sie wünschen eine persönliche Beratung? Dann melden Sie sich bei den Experten für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Baden-Württemberg.

**Sie erreichen uns unter:**

[aok.de/fk/bw/kontakt](https://aok.de/fk/bw/kontakt)

## Prima Betriebsklima

Download des Posters unter [aok.de/fk/bw/poster](https://aok.de/fk/bw/poster)

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.

Poster auf der Rückseite

