



Mental stärkende Führung

Mittelstandsberater Michael Hampel sagt, was Manager und Führungskräfte aus dem Leistungssport lernen können

Mentale Stärke ist im Leistungssport unerlässlich. Sie macht den entscheidenden Unterschied aus, wenn es darauf ankommt, im Wettkampf die nötige Leistung abzurufen. Die Techniken, die Weltmeister und Olympiasieger zur Entwicklung mentaler Stärke anwenden, hat der Bayreuther Mittelstandsberater Hampel auf den Alltag von Führungskräften und Mitarbeitern übertragen.

Herr Hampel, was ist mentale Stärke eigentlich?

Michael Hampel: Sind Menschen mental stark, haben sie vor allem dann Zugriff auf ihr Wissen und ihre Fähigkeiten, wenn es darauf ankommt! Das gilt unter Stress genauso wie in Situationen, in denen sich die Rahmenbedingungen plötzlich und unerwartet ändern. Diese Fähigkeit ist in Zeiten des Wandels enorm wichtig

Das hört sich nach immer mehr Leistung an. Wie passt das in unsere Zeit, in der wir von zunehmendem Druck und **Burnout sprechen?**

Erholung ist in der Tat ein elementarer Bereich von mentaler Stärke, denn in der Erholungsphase schöpfen wir neue Kraft und Energie. Viele Leistungssportler, die sich nicht entwickeln, sind

Das Ferienhaus wird storniert, das Kind ist krank, die Freundin sagt kurzfris-

tig ab: Reisepläne werden

aeben?



übertrainiert und zu wenig erholt. Ausreichend Schlaf ist für Menschen, die viel Leistung bringen wollen und müssen, einer der wichtigsten Bereiche.

Das bedeutet: je anspruchsvoller die Tätigkeit, umso wichtiger der mentale Bereich?

Genauso ist es! Über 80 Prozent der Manager sind der Überzeugung, dass der mentale Bereich mehr als 50 Prozent ihrer Leistung ausmacht. Mit mentaler Stärke können Menschen in Stresssituationen die Ruhe bewahren und überlegt handeln.

Welche Möglichkeiten gibt es in diesem Bereich?

Kurze Pausen sind für das Gehirn und den Körper zwischendurch wichtig. So kann man mit einer Atemübung, zum Beispiel beim Gang zum Büro oder in der Pause, bereits zum Stressabbau beitragen. Mindestens genauso wichtig ist regelmäßiges Lächeln und Lachen.

Ist es auch eine Aufgabe der Führungskräfte, auf ihre Mitarbeiter zu achten, um Überlastungen zu vermeiden? Was

können Vorgesetzte tun, um ihre Belegschaft mental zu stärken?

Chefs können im Arbeitsalltag enorm viel für die mentale Stärke tun. Greifen wir einmal den Bereich der Kommunikation heraus: Ein Vorgesetzter, der dauernd nörgelt und kritisiert, schwächt seine Mitarbeiter, macht sie weniger selbstbewusst bis dahin, dass der damit verbundene psychische Druck zu dauerhaften Krankheiten führen kann. Im Leistungssport setzt der Mentaltrainer bewusst den Fokus nach dem

Training auf die "5 best practice", also die 5 Dinge, die am besten funktioniert haben. Die Führungskraft sollte also den Fokus im Feedback auf Erfolge und die gut funktionierenden Dinge lenken. Dazu gehört auch regelmäßiges, ehrliches Lob. Denn das führt zu mehr Selbstbewusstsein und macht, verbunden mit einem konstruktiven und positiven Feedback, dem Mitarbeiter auch seine Stärke bewusst.

Welche positiven Folgen hat die mental stärkende Führung

Es ist eine klassische Win-Win-Situation. Die Mitarbeiter bleiben gesünder und leistungsfähiger, sind motivierter und fühlen sich mit dem Unternehmen viel mehr verbunden, wenn eine positive Grundstimmung und ein offenes, stärkenorientiertes Miteinander permanent auf allen Ebenen gefördert wird. Für die Führungskräfte wird es ebenfalls leichter, ihre Führungsaufgaben wahrzunehmen, denn mental stärkende Führung fängt zunächst beim Chef und im Management selbst an und verbreitet sich durch ein Bewusstmachen der positiven Folgen im gesamten Unterneh-

Wie können mittelständische Betriebe mental stärkende Führung im Arbeitsalltag einfach umsetzen?

Genau auf diese und andere Fragen gibt Michael Hampel in seinem Vortrag am 20. Juni 2022 um 11.30 Uhr beim BVMW Antworten. Er ist dort als Gast und Top-Speaker einer der führenden Experten zum Thema Führungsqualität.

Die Teilnahme ist für die Leserinnen und Leser der Karriereregion kostenlos! Zur Anmeldung geht es hier: www. bvmw.de/event/16097/fue-1/

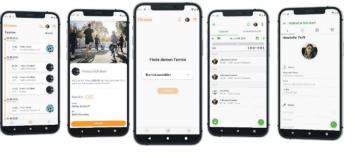
Expertenkontakt

Michael Hampel

Friedrichstraße 21 95444 Bayreuth Telefon: 0171 2263848 www.michael-hampel.com

#Gründerfestspiele

Chronax



Bayreuth.

Bühne für Gründer

Damit Dienstleister wie Friseure. Fitnesstrainer, Ärzte usw. ohne großen Aufwand die Möglichkeit bieten können. Termine digital zu buchen, haben die beiden Softwareentwickler Johannes Schubert und Lorenz Baur die App Chronax entwickelt.

"Wir haben derzeit einen fertigen Prototypen, den wir jetzt Dienstleistern aus unserem Bekanntenkreis zum Testen zur Verfügung stellen wollen, um sozusagen einen Testlauf zu starten. Auf Basis knüpfen können. Wir hoffen, dass des Feedbacks der Tester werden wir Nachbesserungen umsetzen

und wollen dann eine Strategie ausarbeiten, wie wir die Anwendung auf den Markt bringen."

Um eine professionelle Einschätzung ihrer Start-up-Idee zu bekommen, entscheiden sich die beiden Jungunternehmer auch für die Teilnahme an den Bayreuther Gründerfestspielen. "Wir fanden die Idee von Anfang an gut, weil gleiche Interessengruppen auf diese Weise viel einfacher zusammenkommen und Kontakte die Erfahrung der Förderer uns vor allem in puncto Vermarktung hilft."

schnell durchkreuzt. Können Beschäftigte Urlaubstage dann wieder zurück-Der Sommer ist für viele die

Plan geplatzt: Kann ich Urlaubstage

kurzfristig zurückgeben?

lassen sich längst nicht immer umsetzen wie gewünscht. Was aber, wenn Beschäftigte die Urlaubstage für die Reise bereits genehmigt bekommen haben? Können sie die kurzfristig wieder zurückgeben?

Zeit für Reisepläne. Doch die

"Nein", sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht in Köln. "Ein einmal genehmigter Urlaubsantrag ist für beide Seiten verbindlich

und kann nur einvernehmlich wieder aufgehoben werden." Das heißt: Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen sich im Zweifel mit ihrer Führungskraft abstimmen, ob sie den Urlaub kurzfristig doch noch

verschieben können. Hinzu kommt, dass Beschäftigte ihren Urlaub gar nicht unendlich lange aufsparen können. Das Bundesurlaubsgesetz besagt, dass Urlaubsanspruch grundsätzlich am Jahresende oder

Manchmal fällt der Urlaub kurzfristig aus. Was passiert dann mit den Urlaubstagen?

allerspätestens am 31. März des Folgejahres verfällt. Der Arbeitgeber muss Arbeitnehmer aber jeweils darauf hinweisen, wenn Urlaubstage zu verfallen drohen.

