

# Salutogene Führung: gesundheitsfördernd und emotionsgerecht führen

## Kohärente Führung & Umgang mit mental belasteten Mitarbeitenden

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen spürbar zu – und stellen Führungskräfte vor neue Herausforderungen. In diesem Seminar lernst du die Prinzipien salutogener Führung kennen und entwickelst Ansätze, um Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit in deinem Führungsalltag zu verankern. Du reflektierst deine Rolle, arbeitest mit praxiserprobten Methoden und gewinnst Sicherheit im Umgang mit mental belasteten Mitarbeitenden.

### Inhalte

#### Das Konzept der Salutogenese und der Kohärenz allgemein

- Was bedeutet Kohärenz und wie setzt sie sich zusammen?
- Welche Bedeutung hat sie für die Führung von Mitarbeitenden?
- Wir betrachten die Auswirkungen von Emotionen auf das Befinden und die mentale Gesundheit.

#### Führungsmethoden im Zusammenhang mit den Vertrauensüberzeugungen

Dem Mitarbeitenden durch *Verstehbarkeit* Sicherheit geben

- Wie du klare Abläufe und Strukturen schaffst für deine Mitarbeitenden.
- Projekte, Ziele und Zeitrahmen transparent kommunizieren.
- Du lernst, wie du die Informationsflut begrenzt für die Mitarbeitenden.
- Beteiligung der Mitarbeitenden an Entscheidungen und angemessen delegieren.

Sich gemeinsam Herausforderungen stellen: *Handhabbarkeit*

- Ziele und Erwartungen an Mitarbeitende klar kommunizieren.
- Konstruktiv und angemessen Feedback geben und nehmen.
- Kriterien zur Erfolgsmessung definieren.
- Ressourcen managen, z.B. materielle Ressourcen, aber auch Unterstützung und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.

Mit *sinnhafter* Führung Mitarbeitende motivieren

- Die Bedeutung von Vision und Werten des Unternehmens.
- Sinn und Zweck der Arbeitsaufgaben deutlich machen.
- Wertschätzung und Anerkennung zeigen.

Auf deine Mitarbeitenden eingehen mit emotionsgerechter Führung

- Selbsteinschätzung: Führe ich wirksam und empathisch?
- Wie fördere ich Stärken und Potenziale?
- Situative und typgerechte Führung deiner Mitarbeitenden.
- Typgerechter Umgang mit deinen Mitarbeitenden.
- Typgerecht kommunizieren als Führungskraft.

#### Der Umgang mit mental belasteten Mitarbeitenden

- Wie du psychische Belastungen erkennst und richtig damit umgehst.
- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der Führungskraft beim Thema mentale Gesundheit.
  - Das HILFE-Konzept.
  - Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie für Notfälle.
  - Hilfestrukturen.
- Die richtige Kommunikation finden.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du weißt, wie du eine unterstützende und gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung schaffst, die es den Mitarbeitenden ermöglicht, ihre Potenziale auszuschöpfen und erfolgreich zu sein. Dies trägt auch zur Verringerung von Fehlzeiten und Kündigungen bei.
- Du erhältst konkrete Methoden, wie du die Module der salutogenen Führung in deinem Arbeitsalltag umsetzen kannst.
- Du entwickelst nach dem Prinzip der Salutogenese Möglichkeiten, deine eigene Belastbarkeit zu fördern.
- Du erhältst die Gelegenheit, gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden konkrete Maßnahmen für dein eigenes Team zu entwickeln.
- Du erfährst, woran du stark mental belastete Mitarbeitende erkennst und wie du unterstützend agierst und hilfreich kommunizierst.
- Du weißt, wie du als Führungskraft mit Ausnahmesituationen und Notfällen bei mental belasteten Mitarbeitenden umgehst und wo du ggf. Unterstützung bekommen kannst.
- Du kannst dein betriebliches Gesundheitsmanagement aktiv für deine Belange und die deines Teams nutzen.

## Methoden

Das Seminar lebt von Impulsgebung durch Kurzvorträge, Kleigruppenarbeiten, Einzelreflexionen, moderierten Plenumsdiskussionen, Fallbeispielen und praktischen Übungen, die direkt im Führungsalltag eingesetzt werden können.

## Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen und Branchen mit Führungserfahrung.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in

**Julia Scharnhorst**  
Als Psychologin und



Gesundheitswissenschaftlerin unterstütze ich seit über 20 Jahren Beschäftigte und Unternehmen dabei, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken. In Trainings, Seminaren und Vorträgen verbinde ich fundierte Theorie mit hoher Praxisnähe. Ich bin Autorin mehrerer Fachpublikationen und lege großen Wert darauf, komplexe Inhalte verständlich, anwendungsorientiert und mit Freude zu vermitteln.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

#### 30.06.-01.07.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Dienstag, 30.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 01.07.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

#### 03.-04.11.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

#### Modulzeiten

Dienstag, 03.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mittwoch, 04.11.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/36236](http://www.haufe-akademie.de/36236)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/36236](http://www.haufe-akademie.de/36236)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### **Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)