

# Führungskräfte legten Hemmungen ab



Hirnforscherin Barbara Studer betrat die Bühne mit ihrer Geige.

Quelle: Forum christlicher Führungskräfte

«Profit – wie gesund ist deine Arbeit?»: Diese Frage beschäftigte am Freitag, 13. September 2024 über 400 Führungskräfte in der Parkarena in Winterthur. Eine Hirnforscherin, ein Gesundheitsminister, eine Schlafexpertin und weitere gaben Antworten.

Hirnforscherin Barbara Studer betrat die Bühne mit ihrer Geige. Kurzerhand stimmte sie das Lied «Hemmige» von Mani Matter an: Hemmungen hätten nämlich die meisten Menschen, wenn es darum geht, über Gefühle zu sprechen. «Dabei lassen sich bessere Entscheidungen fällen, wenn die Emotionen mitberücksichtigt werden», betonte Studer. Zudem ermutigte sie die anwesenden Führungskräfte, ihr Gehirn laufend zu trainieren – zum Beispiel mit Musizieren.

## «Neurodiverse sind eine Macht»

Zur Gesundheit gehöre nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch das emotionale, das mentale und das seelische, bekräftigte der basellandschaftliche Regierungsrat Thomi Jourdan. Gerade Führungskräfte ständen in der Verantwortung, für ihre Mitarbeitenden und sich selbst ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen. Er motivierte die Teilnehmenden, auch in der Beziehung zu Gott die nötige Ruhe und Gesundheit für den Alltag zu finden.

Das Referentenduo des Klinikdirektors Nathan Keiser und des Personalberaters Markus Mäder brachte die Perspektive neurodiverser Arbeitskräfte ein: Dazu zählen unter anderem Menschen mit Autismus, Hochsensibilität oder ADHS. Rund ein Drittel der Bevölkerung sei von Neurodiversität betroffen, betonte Mäder: «Die Neurodiversen sind eine Macht. Und ihr Potenzial liegt vielerorts brach.» Keiser und Mäder unterstützen neurodiverse Arbeitskräfte und Unternehmen, um sich gegenseitig besser zu verstehen und die jeweiligen Stärken entfalten zu können.

## Mit Schlafirrtümern aufgeräumt

Schlafforscherin Katharina Stingelin räumte mit einigen Irrtümern auf: zum Beispiel, dass Schlaf vor Mitternacht gesünder sei als danach. Auch, dass jeder Mensch acht Stunden Schlaf brauche, stimme nicht. «Die optimale Schlafdosis ist individuell», betonte Stingelin. Fakt sei aber auch, dass die meisten Menschen zu wenig schlafen. Sie empfahl allen, möglichst regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten einzuhalten. Gesundheitsunternehmer Michael Burger zeigte seinerseits die gesundheitsfördernde Wirkung von Nahrungsmitteln auf, die schon in der Bibel erwähnt wurden. Und Dan Shambicco gab Einblicke, wie er eine schwere Erkrankung nutzte, um seine Berufung als Buchautor zu entdecken.

## Gesunde Führungsarbeit hat Potenzial

Über ein Drittel der Schweizer Arbeitskräfte fühlt sich heute mental erschöpft. Vera Bregger, Präventionsberaterin bei der SUVA, betonte, dass den Unternehmen die positiven Effekte der mentalen Gesundheit der Belegschaft durchaus bewusst seien. Dennoch sei ein «gesunder Führungsstil» erst bei einem Viertel der Unternehmen gut oder sehr gut ausgeprägt. Personalchef Robert Heinzer hat beim Traditionsunternehmen Victorinox diesbezüglich ein simples Mittel gefunden: die «Balance Time». Dank der Aktivpause, während der die Mitarbeitenden dreimal täglich fünf Minuten lang dehnen und entspannen,

konnten die Krankheitsstunden massiv reduziert werden. In der Folge zeigte Heinzer anhand der bewegten Firmengeschichte auf, dass mentale und körperliche Fitness immer auch eine Frage der Haltung sind.

## Geistig agil und interessiert bleiben

Auf dem CEO-Podium verriet Rico Rieder, Leiter mehrerer Bündner Gesundheitszentren, sein Erfolgsrezept in der Führungsarbeit: körperlich und geistig agil sein und sich für die Mitarbeitenden interessieren. Mit ihm diskutierte Patricia von Känel, Geschäftsleitungsmitglied der Pflegeklinik Siloah in Gümligen. Sie erlebt den Druck im Pflegebereich tagtäglich: Ihre Hauptaufgabe sieht sie deshalb als Problemlöserin, um ihren Mitarbeitenden den Rücken freizuhalten, so dass diese am Pflegebett einen guten Job machen können.

Während des Programms brachte der selbsternannte «Ermutiger, Fairsteher und Überlebensberater» Johannes Warth die Teilnehmenden mit seinen Intermezzi immer wieder zum Lachen und Nachdenken. Zum Abschluss blickten die beiden Co-Präsidenten des Trägervereins, Markus Baumgartner und Joel Blunier, auf das nächste Forum 2026 und den Forum-Club, der auch unter dem Jahr interessante Erfahrungsaustausch-Events organisiert. Schon am Vorabend hatten sich am Young Professionals Forum rund 150 Nachwuchsführungskräfte getroffen.

Zur Website:

[Forum Christlicher Führungskräfte](#)

Zum Thema:

[Forum christlicher Führungskräfte: Vernetzen für Glauben und Gesundheit](#)  
[«Jesus war ein Millennial»: 400 Führungskräfte gingen «frohem Schaffen» auf die Spur](#)

[«Frohes Schaffen»: Forum christlicher Führungskräfte: Inspiration in der Krise](#)

Datum: 18.09.2024

Autor: Roman Salzmann

Quelle: Forum christlicher Führungskräfte

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Gesundheit](#)

[Leadership](#)