Selbstfürsorge als *Führungskraft* Warum sie unverzichtbar ist!



Carola Schoch

In einer Welt, die ständige Erreichbarkeit, Leistungsfähigkeit und maximale Effizienz fordert, bleibt eines oft auf der Strecke: die eigene Selbstfürsorge. Gerade für Führungskräfte, die täglich Verantwortung für Teams, Projekte und Unternehmen tragen, kann die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse langfristig zu Erschöpfung, gesundheitlichen Problemen und verminderter Leistungsfähigkeit führen. Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um nachhaltig erfolgreich und gesund zu bleiben.

Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Wellness-Tag

Oft wird Selbstfürsorge mit gelegentlichen Auszeiten, einem Spa-Wochenende oder Meditation assoziiert. Doch echte Selbstfürsorge beginnt im Alltag, in den kleinen, aber konsequenten Entscheidungen, die das eigene Wohlbefinden schützen. Sie umfasst körperliche, mentale und emotionale Aspekte, die aktiv gepflegt werden müssen. Besonders Führungskräfte müssen lernen, sich selbst an erste Stelle zu setzen – nicht aus Egoismus, sondern weil sie nur dann langfristig auch für andere da sein können.

1 Körperliche Selbstfürsorge: Die Basis für Leistungsfähigkeit

Ein gesunder Körper ist das Fundament für mentale Stärke. Gerade im stressigen Arbeitsalltag ist es entscheidend, für ausreichenden Schlaf, eine nährstoffreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung zu sorgen. Führungskräfte, die sich bewusst Zeit für Sport und gesunde Mahlzeiten nehmen, profitieren von mehr Energie und einer höheren Stressresistenz.

- Bewegung in den Alltag integrieren: Schon kleine Einheiten, wie ein Spaziergang während Telefonkonferenzen oder kurze Dehnübungen am Schreibtisch, können einen Unterschied machen.
- Gesunde Ernährung priorisieren: Meal-Prep oder ein bewusster Umgang mit Koffein und Zucker kann die Leistungsfähigkeit langfristig stabilisieren.
- Regeneration ernst nehmen: Ausreichender Schlaf und bewusste Erholungsphasen sind essenziell, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

2 Mentale Selbstfürsorge: Klarheit und Fokus behalten

Führungskräfte jonglieren oft viele Aufgaben gleichzeitig und laufen Gefahr, sich in Dauerstress zu verlieren. Mentale Selbstfürsorge bedeutet, bewusst Pausen zu setzen, Prioritäten zu überdenken und den Geist zu entlasten.

- Achtsamkeit und Meditation: Studien zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen Stress reduzieren und die Konzentration steigern können.
- Grenzen setzen: „Nein" zu sagen, ist eine der wichtigsten Führungsqualitäten. Wer ständig alle Erwartungen erfüllt, vernachlässigt irgendwann sich selbst.
- Strukturierte Zeitplanung: Ein bewusster Umgang mit Kalendern und To-do-Listen hilft, Klarheit über die wirklich wichtigen Aufgaben zu bewahren.

3 Emorionale Selbstfürsorge: Sich selbst wertschätzen lernen

Viele Führungskräfte stellen hohe Ansprüche an sich selbst, sind selbstkritisch und perfektionistisch. Doch Selbstfürsorge bedeutet auch, sich selbst mit Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen.

- Reflexion und Selbstgespräche: Bewusst positive Selbstgespräche führen und sich an eigene Erfolge erinnern.
- Austausch mit Gleichgesinnten: Ein starkes Netzwerk hilft, Herausforderungen zu meistern und sich nicht allein zu fühlen.
- Dankbarkeit kultivieren: Studien zeigen, dass Dankbarkeit das allgemeine Wohlbefinden steigert und Stress reduziert.

Fazit - Selbstfürsorge als Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg

Selbstfürsorge ist keine Option, sondern essenziell – besonders auf Führungsebene. Wer sich selbst pflegt, ist belastbarer, produktiver und inspirierender für sein Umfeld. Die Integration von bewussten Routinen für Körper, Geist und Emotionen sind der Schlüssel zu langfristigem Erfolg und Wohlbefinden. Denn nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere eine starke Führungskraft sein

Wertschätzung