

GESUNDE FÜHRUNG WIRKSAM ETABLIEREN

Wie Gesundheitsförderung Schweiz einen erfolgreich erprobten
Ansatz der Migros Aare gezielt für KMU weiterentwickelt.

Viele Führungspersonen erleben heute einen Arbeitsalltag, der zunehmend komplexer wird: Entscheidungen müssen schneller getroffen werden, Unsicherheiten treten häufiger auf und Konflikte entstehen oft aus kleinen Dingen. Gleichzeitig werden Belastungen bewusster wahrgenommen. Damit wächst der Bedarf an einer Führung, die Orientierung gibt – und Gesundheit von Anfang an mitdenkt.

Doch was heisst das konkret? Und wie lässt sich dieser Ansatz im Alltag von KMU verankern, wo Zeit knapp ist und Führung meistens neben dem Tagesgeschäft stattfindet?

Ein Ansatz aus der Praxis der Migros Aare
Die Migros Aare hat Gesundheit als strategisches Unternehmensziel verankert und gesunde Führung konsequent in die Führungsentwicklung integriert. Zwischen 2023 und 2024 absolvierten alle Führungspersonen, Berufsbildende und Projektleitende eine mehrstufige Schulungsoffensive auf Basis eines Blended-Learning-Ansatzes: kurze, alltagsintegrierbare E-Learning-Module, kombiniert mit Webinaren, digitalen Grossevents und Präsenzformaten. Die verschiedenen Zielgruppen wurden mit unterschiedlichen Pflichtmodulen bedient, was die Schulungseffizienz erhöhte.

Im Zentrum stand ein modular aufgebautes, interaktiv gestaltetes E-Learning. Verständlich, praxisnah und in Einheiten von zehn bis maximal dreissig Minuten – gut kombinierbar mit einem dichten Arbeitsalltag. Die Inhalte reichen von grundlegenden Zusammenhängen zu Führung und Gesundheit über Prävention und Frühintervention bis zur Wiedereingliederung.

Die E-Learnings vermittelten Wissen, die Webinare förderten den Erfahrungsaustausch unter Führungspersonen und in der Präsenzschulung wurde geübt. Entscheidender Erfolgsfaktor war die starke Verankerung des Themas in der Organisation: «Gesunde Führung» wurde an Kaderanlässen sichtbar gemacht, die Geschäftsleitung absolvierte selbst einen Grossteil der Module und unterstützte die Umsetzung aktiv.

Die Wirkung dieser Investition zeigte sich nicht nur subjektiv, sondern auch in Kennzahlen. In der Mitarbeitendenbefragung verbesserte sich die Bewertung der Kategorie «Direkten Führung» signifikant. Gleichzeitig sanken gegen Ende 2023 die Kurzabsenzen um rund 20 Prozent; Langzeitabsenzen gingen im Verlauf von 2024 um 8 Prozent zurück. Auch wenn diese Entwicklungen nicht kausal zugeordnet werden können, deuten die kombinierten Daten auf eine nachhaltige Wirksamkeit hin.

Gesunde Führung: Haltung zeigen und Sicherheit im Alltag gewinnen
Die Erfahrungen der Migros Aare zeigen: Lernen wirkt dann am stärksten, wenn es nahe an der Realität der Führungspersonen bleibt – wenn

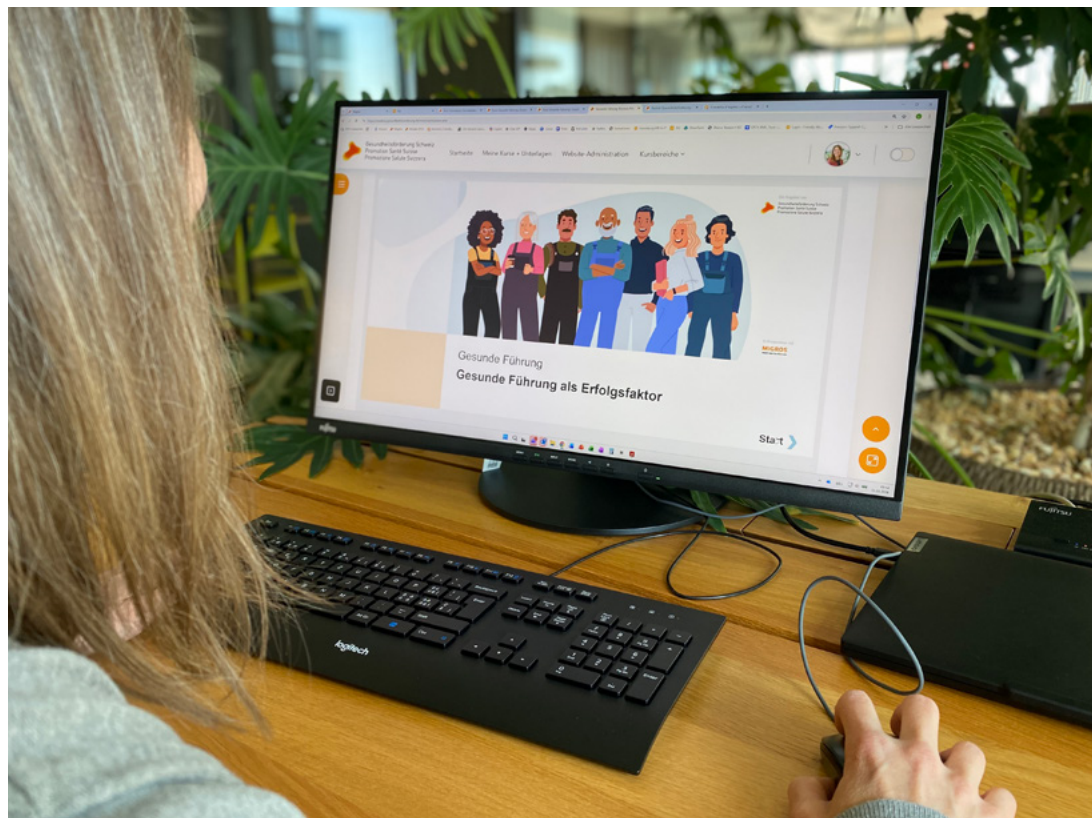
DIE VIER LERNBLÖCKE DES NEUEN E-LEARNINGS FÜR KMU				
1. Grundlagen	1.1 Gesunde Führung als Erfolgsfaktor		1.2 Gesundheit als Führungsaufgabe	
2. Prävention und Gesundheitsförderung	2.1 Selbstführung im Führungsalltag	2.2 Ihre Wirkung als Vorbild	2.3 Gesund führen im direkten Kontakt	2.4 Gesundes Arbeits- und Teamklima fördern
	2.5 Konflikte früh erkennen und lösen		2.6 Arbeitsorganisation gesund gestalten	
3. Hinschauen und Handeln	3.1 Eigene Haltung als Basis des Früherkennens		3.2 Hinschauen: Anzeichen erkennen und Situation einordnen	3.3 Ansprechen und Handeln
4. Ausfall und Wiedereingliederung	4.1 Ausfall: Was tun?		4.2 Wiedereingliederung gestalten	

E-LEARNING FÜR KMU AB JULI 2026 VERFÜGBAR

Das neue E-Learning für KMU ist ab Juli 2026 via Webseite www.friendlyworkspace.ch der Gesundheitsförderung Schweiz verfügbar. Von den 13 Modulen in den vier Lernblöcken Grundlagen, Prävention und Gesundheitsförderung, Früherkennung und Handeln sowie Ausfall und Wiedereingliederung stehen zwei kostenfrei zur Verfügung.

www.friendlyworkspace.ch

Bild: Migros Aare



konkrete Situationen statt abstrakter Theorie im Mittelpunkt stehen und Führungspersonen ihre Rolle und Handlungsmöglichkeiten klar verstehen. Entscheidend ist, dass sie Sicherheit in alltäglichen Führungssituationen gewinnen, etwa im Umgang mit Arztzeugnissen, Absenzen, Konflikten oder psychischen Belastungen.

Gesunde Führung ist dabei weit mehr als eine Sammlung von Hilfsmitteln. Sie ist eine Haltung, die Orientierung bietet und im Führungsalltag den Rahmen schafft, um schwierige Situationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln.

Warum die Weiterentwicklung für KMU?

Viele Herausforderungen, die Führungspersonen heute erleben – Zeitmangel, hohe operative Dichte und zunehmende Komplexität – gelten sowohl für grosse Unternehmen als auch für KMU. Was KMU jedoch oft fehlt, sind niederschwellige, gut integrierbare Lernangebote, die im anspruchsvollen Alltag überhaupt Platz finden. Interviews mit Führungspersonen aus KMU zeigten deutlich, dass sie sich praxisorientierte Inhalte wünschen, die sich im Führungsalltag einfach umsetzen lassen. Gefragt sind konkrete Beispiele, klare Hilfestellungen, einfache Anleitungen und nützliche Tools.

Das bestehende E-Learning der Migros Aare hat sich in einem grossen Unternehmensumfeld

bereits bewährt. Um den spezifischen Bedürfnissen von KMU gerecht zu werden, wurde es inhaltlich durch Gesundheitsförderung Schweiz weiterentwickelt und gezielt auf ihren Alltag ausgerichtet. Dabei kamen zusätzliche Fallbeispiele aus typischen KMU-Situationen, praktische Hilfsmittel und klare Handlungsschritte hinzu – Elemente, die Führungspersonen dabei unterstützen, Situationen schneller einzuordnen und das Gelernte unmittelbar anzuwenden, etwa im Umgang mit anhaltender Überlastung, Teamkonflikten oder krankheitsbedingten Ausfällen.

Erste Einblicke aus KMUs

Einzelne Module wurden bereits in KMUs getestet. Belastbare Kennzahlen liegen derzeit noch nicht vor, doch die qualitativen Rückmeldungen zeigen ein klares Muster: Führungspersonen berichten unter anderem von einem gesteigerten Bewusstsein für ihre Einflussmöglichkeiten und mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten.

Gesunde Führung wird dabei nicht als zusätzliche Aufgabe wahrgenommen, sondern als Bestandteil guter Führung – eine Perspektive, die im KMU aufgrund der Nähe zwischen Führungspersonen und Mitarbeitenden besonders gut greift.

Gesunde Führung als lernbare Kompetenz

Was sich aus den Erfahrungen der Migros Aare und den ersten Rückmeldungen aus KMUs abzeichnet, ist kein neues Führungsmodell. Es geht vielmehr

um eine Haltung und um Sicherheit im Thema Gesundheit. Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Massnahmen, sondern durch Aufmerksamkeit, Beziehung und Handlungssicherheit.

“
Wenn gesunde Führung integraler Bestandteil des Führungsverständnisses wird, kann sie besonders direkt und nachhaltig wirken.

Gerade für KMU bietet dies eine Chance – nicht trotz, sondern wegen ihrer überschaubaren Strukturen. Wenn gesunde Führung integraler Bestandteil des Führungsverständnisses wird, kann sie besonders direkt und nachhaltig wirken. Lernen kann dabei ein wirksamer Hebel sein – nicht als Pflicht, sondern als wertvolle Unterstützung, um Führungspersonen mehr Orientierung und Handlungssicherheit im Alltag zu geben. (GFCH)