



11.06.2018

„Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter“ – Antje Heimsoeth coacht die Führungskräfte der Heinrichs Gruppe zum Thema „Gesund führen“

Gangelt-Kreuzrath. Innere Einstellung, Haltung und eine gesundheitsfördernde Denkweise spielen eine zunehmend wichtigere Rolle, wenn es um die Führung von Mitarbeitern geht. Deshalb wird Antje Heimsoeth, Speakerin und Coacherin, ein Seminar bei der Heinrichs Gruppe zum Thema „Gesund führen“ geben. „Vom 18. bis 22. Juni sind alle Führungskräfte eingeladen, sich von Frau Heimsoeth zum Thema ‚Gesund Führen und gesunde Mitarbeiter‘ schulen zu lassen“, sagt Karin Heinrichs, Geschäftsführung. Neben Sport, Bewegung und gesunder Ernährung geht es um mentale Strategien in der Vorbeugung der Gesunderhaltung. Die Strategien sind beispielsweise mentales Stressmanagement und die Stärkung der persönlichen Ressourcen.

Im Interview mit der Heinrichs Gruppe gibt Antje Heimsoeth erste Einblicke, was die Führungskräfte erwarten können.

Frau Heimsoeth, unsere Mitarbeiter erwarten die kommende Woche mit Spannung und Vorfreude, haben Sie Erfahrung in der Pflegebranche?

Antje Heimsoeth: Ja, meine Mutter arbeitet im Bereich Brustkrebs, daher unterhalten wir uns auch über das Thema Pflege. Vor einiger Zeit sprach ich im Universitätsklinikum Regensburg mit vielen Leuten, Ärzten und Klinikpersonal. Ich selbst stehe immer wieder mit Firmen und Sanitätshäusern in Kontakt.



Als ehemalige Leistungssportlerin wissen Sie, was es bedeutet, vollen Einsatz zu bringen und Leistung abzurufen, was können Sie für solche Momente aus persönlicher Sicht empfehlen?

Antje Heimsoeth: Fokussierung! Viele Menschen sind stark mit sich beschäftigt, ihnen fällt es schwer hinzuhören oder sich zu konzentrieren. Laut einer Studie werden nur noch 30% der Arbeitszeit effektiv genutzt. Permanent geht der Faden verloren und alleine der Blick auf das Handy holt die Menschen zwischen 7 bis 20 Minuten aus dem Fokus.

Mentale Strategien stehen auf der Tagesordnung, wie prägen sich diese auf die Kommunikationsfähigkeiten der Führungskräfte aus?

Antje Heimsoeth: Kommunikation ist bei Führungskräften extrem wichtig. Oftmals wird zu wenig gefragt „was der Mitarbeiter braucht“. Es geht darum, die Themen von Mitarbeitern nachhaltig aufzunehmen, damit sie anschließend ausgeführt werden können. Führungskräfte dürfen im Gespräch zum Mitarbeiter von Ablenkung durch den Computer, das Handy oder dem Blick aus dem Fenster absehen. Aus eigener Erfahrung empfehle ich Vergangenheit und Zukunft bei Seite zu legen um in den richtigen „Flow“ zu kommen.

Welchen Erfolg würden Sie sich für die Führungskräfte und Mitarbeiter der Heinrichs Gruppe aufgrund Ihres Coachings wünschen?

Antje Heimsoeth: Erfolg in zwei Richtungen. Zum einen, bereit zu sein die eigene Brille abzulegen, reflektieren und sich seiner selbst bewusst zu werden. Zum anderen, den Mut zu haben in den Spiegel zu schauen und an der eigenen



Einstellung zu arbeiten. **Man muss Menschen mögen** - Gerade bei der Arbeit mit Menschen!

Infobox: „Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen“

Vom Wollen ins Tun begleitet Antje Heimsoeth Menschen in ihren Seminaren und Coachings und hier sind vor allem Führungskräfte als Vorbilder gefragt. „Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, damit aufzuhören, es allen recht machen zu wollen, und darauf zu achten, dass der berufliche Stress nicht ins Privatleben ausstrahlt“, so Antje Heimsoeth.

Der Werdegang von Antje Heimsoeth: Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer. Sie gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Als anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) gehört Antje Heimsoeth zu Premium Speakers Schweiz und TOP 100 Excellent Speaker. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und mit dem Award „Erfolgreiche Unternehmerin 2016“ ausgezeichnet. Das Magazin „Focus“ kündigt sie als „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ an. Antje Heimsoeth studierte Geodäsie (Wissenschaft von der Ausmessung und Abbildung der Erdoberfläche) in München und arbeitete nach dem Studienabschluss 1990 bis 2003 als Vermessungsingenieurin.

Pressefoto: „Antje vor Roll-Up Banner“ Foto: Antje Heimsoeth

Pressefoto: „Fachtag Heimsoeth Armin Buhl“ Foto: Antje Heimsoeth



Bei redaktionellen Fragen wenden Sie sich bitte an

Danica Klein
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Heinrichs Gruppe
Hauptstraße 15
52538 Gangelt

Tel.: 0 24 54 / 94 00 - 425
Fax: 0 24 54 / 94 00 - 67
E-Mail: dklein@breberen.de

Die Heinrichs Gruppe steht seit 1993 für Kompetenz in der Altenpflege in den Regionen Heinsberg, Aachen und im Rhein-Erft-Kreis. Mit rund 1.200 Mitarbeitern und 20 Standorten umfasst unser Leistungsspektrum vollstationäre und ambulante Pflege, Tagespflege, Servicewohnen und Ambulant Betreutes Wohnen. Egal, um welche Betreuung es geht: Unsere oberste Priorität ist es, die Selbstbestimmung der Menschen zu erhalten. Das ist die Voraussetzung für eine größtmögliche Lebensqualität und Selbstständigkeit der Bewohner – und zugleich das Pflegeleitbild der Heinrichs Gruppe.