

# FEELGOOD TALK

NO.10

JAN 2025  
VERA PODLINSKI  
BENJAMIN ROLFF

A portrait of Benjamin Rolff, a man with short, light-colored hair and a light beard, smiling slightly. The portrait is overlaid with a semi-transparent teal filter. The background of the entire page is a solid teal color.

## FUTURE LEADERSHIP: GESUND UND WIRKSAM FÜHREN

DURCH GUTE FÜHRUNG  
TRAGENDE VERBINDUNGEN  
UND GEMEINSAM  
LÖSUNGEN SCHAFFEN

---

**BENJAMIN ROLFF**

UNTERNEHMENSBERATER,  
TRAINER UND COACH FÜR  
GESUNDES FÜHREN

# FEELGOOD TALK #10

Im "Feelgood Talk", spricht Vera Podlinski mit anderen Feelgood Manager\*innen und Kulturgestalter\*innen über Wertschätzung und Wohlbefinden in der Arbeitswelt.

## Vera Podlinski

Vera Podlinski ist Arbeits- und Organisationspsychologin, Systemischer Coach und Autorin über Feelgood Management. Sie begleitet seit über 8 Jahren Menschen und Unternehmen in ihrer persönlichen und gemeinsamen Entwicklung. Als Autorin und Creatorin inspiriert sie rund um die Themen Kulturwandel und gute Zusammenarbeit im Team.



## Benjamin Rolff

Benjamin ist Experte für modernes Führen und resiliente Teams. Als Leadership Coach und Organisationsberater begleitet er seit 13 Jahren Unternehmen und Führungskräfte in Zeiten von Transformation und massiven Veränderungen. Als ausgebildeter Business Coach, Resilienz Trainer und Mental Health First Aider verbindet er gesundes Arbeiten mit neuen Arbeitsweisen und moderner Führung.

# FEELGOOD TALK #10

**Vera:** „Lieber Benjamin, wie schön, dass du hier bist beim Feelgood Talk!“

**Benjamin:** „Hi Vera, freut mich, dabei zu sein. Vielen Dank für die Einladung.“

**Vera:** „Bei dir geht es viel um das Thema gesunde Arbeit. Wie war dein Weg dahin und wofür stehst du jeden Morgen auf?“

**Benjamin:** „Was mich sehr stark bewegt ist die Frage, wie wir die Art und Weise, wie wir arbeiten, gesund und wirksam gestalten können. Da geht es einerseits um Zusammenarbeit, aber andererseits auch um jeden einzelnen Menschen, also Stichwort Selbstführung: Was kann ich für mich persönlich tun? Wie kann ich mich auch im Alltag führen, um gesund, wirksam und produktiv zu arbeiten? Der Aspekt der Führung ist in meiner Arbeit heute sehr zentral. Bei Coeffect, dem Unternehmen, das ich mitgegründet habe, betrachten wir genau diese Frage: Was bedeutet es eigentlich, zukunftsfähig zu führen und wie darf sich Führung noch entwickeln? Und da spielen Gesundheit und Resilienz eine ganz große Rolle.“

Mit dem Thema Gesundheit habe ich mich jedoch nicht schon immer im Job beschäftigt. Ich habe einen wirtschaftlichen Hintergrund und habe ursprünglich ein duales Studium zu Management und International Business gemacht. Mein erster Schritt in die Arbeitswelt war mit dem Unternehmen IBM, was viel mit IT und Technologie zu tun hatte. Schon damals stand da die Frage im Raum, wie sich Technologie auf die Art und Weise auswirkt, wie wir zusammenarbeiten und wie Unternehmen organisiert sind. Dabei habe ich relativ schnell meine Rolle gefunden, vor allem darauf zu schauen, was technologische Veränderungen auch mit den Menschen macht; wie sich dies auf Teams auswirkt und wie solche Veränderungen gut begleitet werden können. Vom Veränderungsmanagement war der Schritt in Richtung Change dann klein und zu den Themen Zusammenarbeit, produktive Arbeitsweisen und gesunde Arbeit.

**Vera:** „Was würdest du sagen, weshalb ist gesunde Arbeit so wichtig für die Arbeitswelt?“

**Benjamin:** „Gesundheit bedeutet nicht nur, auf körperliche Gesundheit zu schauen – also z.B. Ernährung

oder Bewegung. Im Arbeitskontext beschäftigen wir uns auch viel mit mentaler Gesundheit – also: Welche Belastungen können durch Arbeit entstehen und wie bleiben wir mental gesund? Wie können wir gut mit Stress umgehen?

## GESUNDHEIT BEDEUTET NICHT NUR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT, SONDERN AUCH MENTALE, SOZIALE UND EMOTIONALE GESUNDHEIT.

Der Gesundheitsbegriff geht aber noch weiter. Es gibt auch so etwas wie soziale Gesundheit – also: Wie bin ich eingebunden mit anderen Menschen? Wie schaffe ich es, stabile, gute Beziehungen aufzubauen mit meinen Kolleg\*innen und den Menschen in meinem Umfeld. Das ist eine wichtige Gesundheitsressource.

Und es gibt emotionale Gesundheit, wo es eher darum geht, ob ich das Gefühl habe, mit dem, was ich tue, tatsächlich etwas Relevantes beitragen zu können. Also: Sehe ich einen Sinn in meiner Arbeit? Auch das hat etwas mit ganzheitlicher Gesundheit zu tun.

All diese Faktoren haben natürlich auch einen direkten Einfluss darauf, wie wir arbeiten und wie wir die Arbeit organisieren und strukturieren. Oder, wenn man es umdreht: Die Art und Weise, wie wir arbeiten und wie wir Arbeit organisieren, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit.“

**Vera:** „Wo kann man da am besten ansetzen?“

**Benjamin:** „Ich erlebe sehr oft, dass wir über Gesundheitsprogramme reden, z.B. Kurse zum Thema Stress, Yoga oder Wellness. Oder dass Zugang zu individueller psychologischer Begleitung gewährt wird. Aber all das spricht nicht die Wurzel der Themen an, sondern wir müssen uns viel, viel mehr anschauen, wie wir arbeiten und wie die Arbeit gestaltet sein sollte: Wie müssen Rollen ausgestaltet sein, Prozesse und auch die Zusammenarbeit, um auch diese Facetten von Gesundheit anzusprechen. Das tun viele Unternehmen viel zu wenig. Statt einzelne Maßnahmen, damit sich z.B. dein Rücken besser anfühlt, braucht es eigentlich diese ganzheitliche Betrachtung.“

**Vera:** „Du kombinierst ja das Thema gesunde Arbeit mit dem Thema Füh-

rung. Gemeinsam mit Karin Lausch hast du 2024 Coeffect gegründet mit dem Fokus Future Leadership. Was versteht ihr darunter?“

**Benjamin:** „Wir als Coeffect begleiten Unternehmen und Führungskräfte dabei, ihre Führung wirksam und zukunftsfähig zu gestalten. Mein Fokus ist weiterhin alles rund um die Themen Resilienz, gesundes Arbeiten sowie Transformation und Umgang mit Change.

Ich schaue also, wie der Wandel von innen heraus gestaltet werden kann. Ein häufiges Thema dabei ist aktuell z.B. der Umgang mit Unsicherheit in Zeiten großer Veränderung, zunehmender Komplexität und wirtschaftlicher Schwierigkeiten. Und all das sind auch wichtige Führungsfragen.

Karin bringt dahingehend große Expertise in Sachen Vertrauen im Arbeitskontext mit: Was bedeutet eigentlich vertrauensvoll zusammenarbeiten und was können Führungskräfte tun, um das Vertrauen zu stärken und eine Vertrauenskultur im Unternehmen zu schaffen. Dabei geht es auch viel um die Themen Konfliktfähigkeit, emotionale Intelligenz und psychologische Sicherheit; also den Raum, um offen über Ängste, Unsicherheiten, Kritik und Unbequemes zu sprechen. Wir sind über-

überzeugt, dass es genau diese Facetten sind, die Unternehmen zukunftsfähig machen. Future Leadership sind Qualitäten und Kompetenzen, die es braucht, um zukunftsfähig führen zu können. Und wie Führungskräfte diese Skills entwickeln können, darin begleiten wir als Coeffect.

## EINEN RAUM SCHAFFEN, UM OFFEN ÜBER ÄNGSTE, UNSICHERHEITEN, KRITIK UND UNBEQUEMES ZU SPRECHEN.

Es geht dabei einerseits um Umgang mit veränderten Bedürfnissen und Erwartungen der Mitarbeitenden, aber andererseits auch um die immer weiter steigenden Anforderungen einer sich wandelnden Welt an Führung.

Angefangen bei der Corona-Pandemie, die ganz starke Unsicherheiten geschaffen hat, aber auch enorm schnelle Veränderungen in der Zusammenarbeit: Viele Teams und Unternehmen waren gezwungen, weg vom Büro ins Homeoffice zu wechseln. Hier mussten Wege gefunden werden, wie man auch digital gut zusammenarbeiten kann, was für viele ja eine Riesenumstellung war. Und

jetzt, einige Jahre später, geht es eher darum, ein Pendel zu finden; den Sweet Spot zwischen digital und Präsenz. Das ist eine große Frage, die Führungskräfte beschäftigt, wie da eine gute Zusammenarbeit aussehen kann: Es muss sich einpendeln zwischen den individuellen Bedürfnissen nach Flexibilität und eigener Lebensgestaltung und den Team- bzw. Unternehmensbedürfnissen, wo es auch viel um Austausch, gegenseitige Unterstützung, Innovation und kreatives Denken geht. Als Führungskraft muss man den Schieberegler setzen, um auch den Raum zu schaffen, physisch zusammenzukommen, damit neue Dinge entstehen können.“

**Vera:** „Du hast ganz zu Beginn den Begriff der Wirksamkeit genannt. Wie würde die Arbeitswelt aussehen, wenn Führung gesund und wirksam wäre?“

**Benjamin:** „Wenn man mal vom Ende her denkt, hätte man zum einen herausragende Ergebnisse in dem Sinne, dass wir in der Lage sind, die großen Herausforderungen und Fragen unserer Zeit zu lösen. Viele Unternehmen nehmen sich ja auch gesellschaftlich relevanter Themen an. Ob das die Energiewende ist, neue Lösungen für das Gesundheitssystem oder sogar, wie wir den Weltraum bereisen können. Da sind ja

## WIRKSAMKEIT BEDEUTET HERAUSRAGENDE ERGEBNISSE, UM DIE FRAGEN UNSERER ZEIT ZU LÖSEN.

ganz viele Fragen, mit denen sich Menschen beschäftigen. Und Wirksamkeit bedeutet am Ende, dass wir gemeinsam Lösungen finden.

Aber die Frage ist auch, auf welche Art und Weise wir das tun – also: Finden wir diese Lösungen durch Ausquetschen von menschlichen Ressourcen? Mit ganz viel Schmerz, Burnout und Menschen, die auf der Strecke bleiben, weil sie sich abgehängt, nicht gesehen, nicht geschätzt fühlen? Geht es dabei um ein reines Nutzen von Arbeitskraft, um ein Ziel – koste es, was es wolle – zu erreichen?

Bei einigen Unternehmen sieht man solche Tendenzen. Wir – und die Unternehmen, mit denen wir arbeiten – glauben jedoch daran, dass wir als Menschen wirksam sein können und das auf eine Art und Weise, die in Summe nachhaltiger ist. Nachhaltig vor allem auch für die Menschen durch starke Beziehungen.

Wir schaffen daher ein Bewusstsein dafür, dass auch Gesundheit eine wichtige Ressource ist. Wir als Coef-

## GESUNDHEIT IST EINE WICHTIGE VARIABLE, UM NACHHALTIG LEISTUNG ERBRINGEN ZU KÖNNEN.

fect sind davon überzeugt, dass es gar kein „Entweder, oder“ ist. Wir müssen uns gar nicht entscheiden zwischen Leistung oder Gesundheit, sondern Gesundheit ist am Ende eine wichtige Variable, um auch nachhaltig Leistung erbringen zu können.

Wir können vielleicht heute kurzfristig durchziehen und morgen auch kurzfristig durchziehen. Aber wenn wir das langfristig tun, dann wird unsere Gesundheit einfach irgendwann im Keller sein.

Das konnten wir in diesem Jahr krass beobachten: Die Krankenstände gehen in Deutschland durch die Decke und alle reden darüber, dass Menschen keine Lust haben zu arbeiten.

Ich glaube aber nicht, dass das die ganze Wahrheit ist. Sondern ich glaube, dass wir es an vielen Stellen verpasst haben, mehr auf Gesundheit zu achten und uns dieses „Wie“ des Arbeitens genauer anzuschauen.“

**Vera:** „Du sprichst da den Rückblick auf das letzte Jahr an. Ich habe noch die Gegensatzfrage dabei: Sabrina ten Brink aus dem letzten Feelgood Talk fragt: Welches Ziel hast du dir in deiner Aufgabe, in deiner Rolle für 2025 gesteckt?“

**Benjamin:** „Wenn ich so auf die Welt schaue, dann ist ein großes Vorhaben für mich Verbindung zu schaffen zwischen Menschen.“

## MEIN GROSSES VORHABEN FÜR 2025 IST ES, VERBINDUNG ZWISCHEN MENSCHEN ZU SCHAFFEN.

Wir fokussieren als Coeffect nicht nur darauf, Kompetenzen vermitteln, sondern wir erleben, wie viel Potenzial darin steckt, miteinander in den offenen Austausch zu kommen und ein Gemeinschaftsgefühl zu spüren. Vor allem auch in Unternehmen: Menschen enger zusammenzubringen, um offen über Herausforderungen zu sprechen. Aber auch für Führungskräfte aus verschiedenen Unternehmen untereinander, um voneinander zu lernen und Erfahrungen sowie Inspiration zu teilen.“

**Vera:** „Welche Frage soll ich beim nächsten Feelgood Talk stellen?“

**Benjamin:** „Mich würde interessieren, wie eine positive Zukunft aussehen kann, die Mensch und Technologie zusammenbringt in der Arbeitswelt. Also vor dem Hintergrund Künstlicher Intelligenz und der Veränderung, die damit auf uns zukommt:

Was braucht es dafür, worauf sollten wir achten und welche Weichen soll-

ten wir stellen? Das fände ich höchst spannend.“

**Vera:** „Danke dir für diese Frage, aber auch für deine Zeit. Danke, dass du beim Feelgood Talk dabei warst, lieber Benjamin.“

**Benjamin:** „Hat sehr viel Spaß gemacht, Vera. Vielen, vielen Dank“

# WEITERE INFOS

## **Mehr erfahren über Benjamin Rolff:**

Coeffect: [www.coeffect.de](http://www.coeffect.de)

Benjamins Podcast

Benjamin auf LinkedIn: [www.linkedin.com/in/benjaminrolff/](http://www.linkedin.com/in/benjaminrolff/)

## **Mehr erfahren über Vera Podlinski:**

[www.fityourmind-coaching.de](http://www.fityourmind-coaching.de)

[www.youtube.com/@verafityourmind](http://www.youtube.com/@verafityourmind)

Vera auf LinkedIn: [www.linkedin.com/in/verapodlinski/](http://www.linkedin.com/in/verapodlinski/)

Feelgood Talk #10 | 22. Januar 2025

Der Feelgood Talk ist eine Initiative und ein YouTube-Format von Vera Podlinski

Selbst Interesse, als Interviewpartner\*in Teil des Feelgood Talks zu werden?  
Wenn du Praxiserfahrung in der Umsetzung von Kulturwandelinitiativen in Unternehmen hast bzw. aktiv Projekte rund um Wertschätzung und Wohlfühlen in der Arbeitswelt begleitest, dann melde dich einfach mit einer kurzen Nachricht an: [hallo@fityourmind-coaching.de](mailto:hallo@fityourmind-coaching.de)