



Förderung der psychischen Gesundheit: Ein Leitfaden für Arbeitnehmer

Die psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens und wird zunehmend als ein wichtiger Faktor für den Erfolg am Arbeitsplatz angesehen. Wenn man die Bedeutung der psychischen Gesundheit versteht, die wichtigsten Einflussfaktoren identifiziert und diverse praktische Strategien umsetzt, können die Mitarbeiter proaktive Schritte unternehmen, um ihr emotionales Wohlbefinden zu fördern.

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Zahl der psychischen Probleme am Arbeitsplatz ist immens. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ergeben, dass weltweit jeder achte Mensch zu irgendeinem Zeitpunkt unter psychischen Problemen leidet, und auch der Arbeitsplatz ist vor diesem Problem nicht gefeit. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass sich psychische Probleme erheblich auf die Arbeitsleistung, die Produktivität und die Mitarbeiterfluktuation auswirken können.



- Psychische Erkrankungen sind weltweit die häufigste Ursache für Behinderungen. (Weltgesundheitsorganisation, 2022)
- Mitarbeiter mit guter psychischer Gesundheit sind produktiver, engagierter und widerstandsfähiger. (Psychische Gesundheit Amerika, 2023)
- Eine unterstützende Arbeitsplatzkultur kann die psychische Gesundheit der Mitarbeiter erheblich verbessern. (Mind, 2022).

Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen

Zahlreiche Faktoren tragen zur psychischen Gesundheit bei, und das Verständnis dieser Faktoren kann dem Einzelnen helfen, Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen. Auch wenn die Erfahrungen jedes Einzelnen einzigartig sind, gibt es doch einige gemeinsame Einflüsse hervorzuheben.



- **Stress:** Stress am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Faktor für psychische Probleme. Übermäßige Arbeitsbelastung, anspruchsvolle Fristen und herausfordernde Arbeitsumgebungen können das Stressniveau erhöhen.

- **Gleichgewicht von Berufs- und Privatleben:** Eine ungesunde Work-Life-Balance kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Sich chronisch überlastet zu fühlen, ohne sich Zeit für Ruhe und Erholung zu nehmen, kann zu Burnout führen.
- **Soziale Verbindungen:** Starke soziale Beziehungen sind entscheidend für das psychische Wohlbefinden. Isolation und Einsamkeit können das Risiko für psychische Probleme erhöhen.
- **Körperliche Gesundheit:** Die körperliche Gesundheit ist eng mit der psychischen Gesundheit verbunden. Regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden.
- **Finanzieller Stress:** Finanzielle Sorgen können die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Verschuldung, Haushaltssorgen und unsichere Arbeitsplätze können zu Angstzuständen und Depressionen beitragen.

Zehn Tipps zur Förderung Ihres emotionalen Wohlbefindens, damit Sie bei der Arbeit - und zu Hause - Ihr Bestes geben können



1. **Selbstfürsorge priorisieren:** Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, sei es Lesen, Zeit in der Natur verbringen oder Hobbys nachgehen.
2. **Grenzen setzen:** Ziehen Sie Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, um einem Burnout vorzubeugen. Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Vorgesetzten zu sprechen, wenn Sie sich überfordert fühlen.
3. **Üben Sie sich in Achtsamkeit:** Wenden Sie Achtsamkeitstechniken wie Meditation oder tiefes Atmen an, um Ihren Stress zu reduzieren und Ihre Konzentration zu steigern.
4. **Aufbau starker Beziehungen:** Pflegen Sie Beziehungen zu Freunden, Familienangehörigen und Kollegen, um ein Unterstützungsnetz aufzubauen.
5. **Stress bewältigen:** Entwickeln Sie gesunde Mechanismen zur Stressbewältigung, wie z. B. Bewegung, Zeitmanagement oder das Einholen von Unterstützung.
6. **Machen Sie Pausen:** Nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit von der Arbeit, um sich auszuruhen und neue Energie zu tanken - täglich durch kleine Pausen (alle paar Stunden) und im Laufe des Jahres.
7. **Geben Sie dem Schlaf Vorrang:** Streben Sie jede Nacht 7-9 Stunden hochwertigen Schlaf an, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.
8. **Behalten Sie einen gesunden Lebensstil bei:** Ernähren Sie sich ausgewogen, treiben Sie regelmäßig Sport und schränken Sie den Alkohol- und Kaffeekonsum ein.
9. **Suchen Sie Unterstützung:** Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf an Fachleute für psychische Gesundheit oder an Hilfsprogramme für Mitarbeiter zu wenden. Es ist auch in Ordnung, Freunden, Familie und Kollegen zu sagen, dass es Ihnen nicht gut geht.
10. **Üben Sie sich in Dankbarkeit:** Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte Ihres Lebens, um Ihre allgemeinen Perspektiven zu steigern.

Die Pflege Ihrer psychischen Gesundheit ist ein kontinuierlicher Prozess - genau wie die Pflege Ihrer körperlichen Gesundheit.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen und bei Bedarf Unterstützung suchen, können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und sowohl persönlich als auch beruflich erfolgreich sein.

Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel nur zu Informationszwecken dient und keine professionelle medizinische Beratung darstellt. Wenn Sie mit erheblichen psychischen Problemen zu kämpfen haben, wenden Sie sich bitte an eine qualifizierte Fachkraft für psychische Gesundheit.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.