



# Förderung des emotionalen Wohlbefindens: Ein Leitfaden für Arbeitnehmer

Das emotionale Wohlbefinden ist ein entscheidender Aspekt unserer allgemeinen Gesundheit und unseres Glücks. Indem wir proaktiv Massnahmen zur Förderung unserer psychischen Gesundheit ergreifen, können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und die Herausforderungen des Lebens besser meistern.

## Sechs Wege zur Verbesserung Ihrer psychischen Gesundheit



### 1. Achtsamkeit und Meditation praktizieren

Achtsamkeit und Meditation können Stress und Ängste deutlich reduzieren und das allgemeine emotionale Wohlbefinden verbessern. Versuchen Sie, kurze Achtsamkeitsübungen in Ihre tägliche Routine einzubauen, wie z. B. tiefes Atmen oder Körperscans. Apps wie Headspace und Calm bieten geführte Meditationen, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern<sup>1</sup>.

### 2. Körperliche Aktivität priorisieren

Regelmässige Bewegung hebt nachweislich die Stimmung, reduziert Stress und verbessert die allgemeine psychische Gesundheit. Bewegen Sie sich an den meisten Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten lang moderat. Dazu können Aktivitäten wie Spazierengehen, Radfahren oder die Teilnahme an Mannschaftssportarten gehören<sup>2</sup>.

### 3. Starke soziale Bindungen aufbauen

Der Aufbau und die Pflege enger Beziehungen sind für das emotionale Wohlbefinden entscheidend. Bemühen Sie sich, mit Freunden, Familie und Kollegen in Kontakt zu bleiben. Erwägen Sie den Beitritt zu Clubs oder Gruppen, die Ihren Interessen entsprechen, um Ihr soziales Netzwerk zu erweitern<sup>2</sup>.

### 4. Entwickeln einer gesunden Schlafroutine

Qualitativ hochwertiger Schlaf ist wichtig für die psychische Gesundheit, da er die kognitiven Funktionen und die emotionale Regulierung unterstützt. Legen Sie einen festen Schlafrhythmus fest und streben Sie 7-9 Stunden pro Nacht an. Schaffen Sie eine entspannende Schlafenszeit-Routine und sorgen Sie dafür, dass Ihre Schlafumgebung bequem und erholungsfördernd ist<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.hnyresiliencehub.nhs.uk/resources/>

<sup>2</sup> <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness/wellbeing-support>

## 5. Selbstmitgefühl praktizieren

Seien Sie freundlich zu sich selbst und erkennen Sie an, dass jeder Mensch vor Herausforderungen steht. Behandeln Sie sich selbst mit demselben Mitgefühl, das Sie einem Freund entgegenbringen würden. Erkennen Sie Ihre Leistungen an, egal wie klein sie sind, und vermeiden Sie harsche Selbstkritik<sup>3</sup>.

## 6. Mit der Natur verbinden

Es hat sich gezeigt, dass der Aufenthalt im Freien Stress abbaut und die Stimmung verbessert<sup>2</sup>. Versuchen Sie, jeden Tag nach draussen zu gehen, am besten morgens, um Ihr emotionales Wohlbefinden zu steigern und Ihren zirkadianen Rhythmus zu regulieren.

## Lebensstiländerungen zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens



### Ausgewogene Ernährung

- Eine gesunde Ernährung kann sich erheblich auf Ihre psychische Gesundheit auswirken. Achten Sie auf den Verzehr einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und mageren Proteinen. Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Snacks und übermässigen Kaffeekonsum. Erwägen Sie den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie z. B. fetter Fisch, der mit einer besseren Stimmung in Verbindung gebracht wird<sup>2</sup>.

### Achtsamer Umgang mit Technologie

- Technologie kann zwar nützlich sein, aber eine übermässige Nutzung kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Setzen Sie Grenzen für die Gerätenutzung, insbesondere vor dem Schlafengehen. Erwägen Sie die Einführung von „technikfreien“ Zeiten während des Tages, um Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern<sup>1</sup>.

### Entspannungstechniken anwenden

- Integrieren Sie Entspannungstechniken in Ihren Tagesablauf. Dazu können Praktiken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder tiefe Atemübungen gehören. Diese Methoden können helfen, Stress abzubauen und ein Gefühl der Ruhe zu vermitteln<sup>1</sup>.

### Schaffung eines positiven Arbeits- und Wohnumfelds

- Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihr Zuhause, um Positivität zu fördern und Stress abzubauen. Das kann bedeuten, dass Sie aufräumen, Pflanzen aufstellen oder Ihren Arbeitsbereich mit bedeutungsvollen Gegenständen ausstatten. Wenn möglich, sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitsplatz Zugang zu natürlichem Licht hat<sup>3</sup>.

### Hobbys und persönlichen Interessen nachgehen

- Aktivitäten, die Ihnen Spass machen, können die Stimmung heben und Ihnen das Gefühl geben, etwas erreicht zu haben. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys oder lernen Sie neue Fähigkeiten. Dazu können kreative Tätigkeiten, Sport oder ehrenamtliche Arbeit für eine Sache gehören, die Ihnen am Herzen liegt<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.hnyresiliencehub.nhs.uk/resources/>

<sup>2</sup> <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness/wellbeing-support>

<sup>3</sup> <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/emotional-resilience-toolkit>

Die Förderung Ihres emotionalen Wohlbefindens ist ein kontinuierlicher Prozess. Indem Sie proaktive Schritte zur Förderung Ihres emotionalen Wohlbefindens unternehmen, investieren Sie in Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Glück.

Wenn Sie Probleme haben, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele Unternehmen bieten vertrauliche Unterstützungsdienste für Mitarbeiter an<sup>1,4</sup>. Oder sprechen Sie einfach mit Ihren Kollegen am Arbeitsplatz oder mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Denken Sie daran: Es ist in Ordnung, über Ihre psychische Gesundheit zu sprechen.

Diese Strategien können Ihnen helfen, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken, Stress besser zu bewältigen und ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben zu führen.

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.

---

<sup>1</sup> <https://www.hnyresiliencehub.nhs.uk/resources/>

<sup>4</sup> <https://www.internationalsos.com/services/mental-health-resilience-support>