

# Psychische Gesundheit im Arbeitskontext

**👤 Für Führungskräfte ist psychische Gesundheit kein Randthema – sie ist Führungsaufgabe.**

**Was Sie wissen müssen:**

- > Was ist psychische Beanspruchung?
- > Welche Anzeichen gibt es?
- > Wie handelt man sensibel, aber klar und führungsstark?
- > Wie können Führungskräfte unterstützen?



**Verbandsingenieur  
Tobias Fastenrath berät!**

# Psychische Gesundheit im Überblick

## Was ist psychische Belastung? Was Beanspruchung?

 **Belastung: äußere Einflüsse im Arbeitskontext**

 **Beanspruchung: individuelle Reaktion darauf  
(positiver oder negativer Stress)**

 **Beispiele für psychische Belastungen:**

- **Hoher Zeitdruck, Unterbrechungen, mangelnder Handlungsspielraum**
- **Soziale Konflikte im Team**
- **Unklare Verantwortlichkeiten**

# Psychische Gesundheit im Überblick

## **Wichtig**

- > Nicht jede Belastung führt zu einer Beanspruchung oder Störung. Aber: Dauerhafte Beanspruchungen können krank machen – auch Top-Performer.
- > Psychische Erkrankungen können jeden treffen und haben fast immer mehrere Gründe.

# Psychische Gesundheit im Überblick

## ! Wichtig

- > Man weiß heute, dass verschiedene (u.a. genetische, persönliche, psychische, private & berufliche) Faktoren eine Rolle spielen.
- > Und: Studien zeigen, dass Arbeit zur Gesundheit beiträgt. Das Risiko an einer psychischen Störung zu erkranken, ist bei Langzeitarbeitslosigkeit höher.

# Psychische Gesundheit: Anzeichen, Ursachen und Risikofaktoren

## Anzeichen

- > Körperlich: Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen
- > Sozial: Rückzug, Misstrauen, Reizbarkeit
- > Leistung: Schwankungen, Fehler, verlangsamtes Arbeiten
- > Verhalten: Ungepflegtes Äußeres, häufiger unklare Fehlzeiten

## Risikofaktoren

- > Dauerstress, Mobbing, mangelnde Anerkennung
- > Persönliche Krisen, fehlender Rückhalt
- > Geringe Handlungsspielräume

# Psychische Gesundheit: Dos and Don'ts im Mitarbeitergespräch

## ✓ DOs

- > Beobachtungen mitteilen, keine Diagnosen stellen
- > Empathisch, aber klar kommunizieren
- > Unterstützungsangebote aufzeigen
- > Vertraulichkeit zusichern

## ✗ DON'Ts

- > „Reiß dich zusammen!“
- > Schuldzuweisungen oder Bewertungen
- > Gespräche auf die lange Bank schieben

🧭 Nicht alles wissen, aber zuhören, hinschauen, ansprechen!

# Psychische Gesundheit: Checkliste fürs Mitarbeitergespräch

## Vorbereitung

- > Was genau habe ich beobachtet? (konkrete Beispiele!)
- > Was ist mein Ziel für das Gespräch?
- > Welche Unterstützungsmöglichkeiten kenne ich?

## Im Gespräch

- > „Ich habe beobachtet, dass...“
- > „Ich mache mir Sorgen...“
- > „Was kann ich tun, um Sie zu unterstützen?“
- > „Es gibt Anlaufstellen, über die ich Sie gern informiere.“

# Psychische Gesundheit: Checkliste fürs Mitarbeitergespräch

## ! Wichtig

- > Kein “Gießkannenprinzip” bei den Maßnahmen
- > Individualität und Fingerspitzengefühl zählen
- > Lassen Sie sich vorher beraten (z.B. bei der Betriebsärztin, der Berufsgenossenschaft oder den Krankenkassen)

 **Psychische Gesundheit beginnt mit guter Führung. Gemeinsam handeln – für gesunde Arbeit.**

UnternehmerVerband.

# Psychische Gesundheit: Unser Service

 **Unternehmerverband & ifaa – Wir unterstützen Sie:**

 **Praktische Handlungshilfe**

[www.arbeitswissenschaft.net/handlungshilfe-psychische-stoerungen](http://www.arbeitswissenschaft.net/handlungshilfe-psychische-stoerungen)

 **Workshops & Schulungen für Führungskräfte**

 **Begleitung bei Gefährdungsbeurteilungen**



**Verbandsingenieur**

**Tobias Fastenrath berät!**

**Tel: 0203 99367-233**

**E-Mail: [fastenrath@](mailto:fastenrath@unternehmerverband.org)**

**[unternehmerverband.org](http://unternehmerverband.org)**