

# ALLES IM GRÜNEN BEREICH

## 10 Impulse für psychische Gesundheit beim Arbeiten

«Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit.»

Wer seine Arbeit als sinnhaft erlebt, sich zugehörig fühlt und Gestaltungsspielraum hat, dem fällt das Arbeiten leichter. Auch Möglichkeiten zur Mitbestimmung und ein gutes Arbeitsklima fördern die Zufriedenheit. Umgekehrt können Zeit- und Kostendruck, Veränderungen des Arbeitsumfeldes, eine hohe Arbeitslast oder Konflikte bei der Arbeit zu Belastungen führen.

In dieser Broschüre finden Sie zehn Impulse für psychische Gesundheit beim Arbeiten. Versuchen Sie, die eine oder andere Anregung in Ihren Arbeitsalltag einzubauen und stärken Sie damit Ihr Wohlbefinden, Ihre Motivation und Ihre Leistungsfähigkeit.



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

**FORUMBGM**



Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
Ostschweiz



## SICH BETEILIGEN. TEAMS FUNKTIONIEREN DURCH DAS MITEINANDER.

«Team» bezeichnet den Zusammenschluss mehrerer Personen zur Bewältigung einer Aufgabe oder zur Erreichung eines bestimmten Ziels. Die einzelnen Mitglieder tragen zum Erreichen der Teamziele mit ihren jeweiligen Fähigkeiten bei.

Sich beteiligen bezieht sich nicht nur auf die gemeinsame Arbeit, sondern auch auf die Teilnahme und Mitwirkung an gemeinsamen Pausen oder Betriebsanlässen. Gemeinsame Erlebnisse bringen Menschen zusammen, fördern das Vertrauen und den Teamgeist.

- Bringe ich mich aktiv ein, zum Beispiel in Besprechungen oder bei der Planung eines Projekts?
- Werden meine Meinungen gehört? Höre ich die Meinungen anderer?
- Kann ich mich an Entscheidungen beteiligen, die mich und mein Team direkt betreffen?
- Erkenne ich den Sinn von gemeinsamen Pausen oder Aktivitäten? Nutze ich diese Gelegenheiten, um mich mit anderen auszutauschen?
- Kann ich mit Freunden und Kolleginnen auch einmal gemeinsam lachen?



## NEUES LERNEN. DURCH LERNEN IN BEWEGUNG BLEIBEN.

Die moderne Arbeitswelt befindet sich permanent im Wandel. Technische Entwicklungen und neue Formen der Organisation oder der Zusammenarbeit können zur Herausforderung werden, eröffnen aber auch Chancen. Veränderungen sind heute in der Arbeitswelt normal und fordern die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen.

Neue Fähigkeiten und Fertigkeiten ermöglichen uns, immer wieder selbstständig Lösungen zu finden und Verantwortung tragen zu können.

- Bin ich auf Veränderungen in der Arbeitswelt vorbereitet? Kann ich neue Entwicklungen akzeptieren?
- Gibt es Inhalte, Techniken oder Arbeitsabläufe, die mir Schwierigkeiten bereiten? Was kann ich tun, um diese besser zu verstehen und anzuwenden?
- Wie kann ich meine Talente und Fähigkeiten ausbauen und im Betrieb einbringen?
- Wie möchte ich mich beruflich weiterentwickeln und was brauche ich dazu?



## AKTIV BLEIBEN. BEWEGUNG FÖRDERT KONZENTRATION, LEISTUNG UND WOHLBEFINDEN.

Einseitige Körperhaltungen, wie zum Beispiel langes Sitzen oder Stehen können nicht nur zu Beschwerden, sondern auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Wer für ausgleichende Bewegung sorgt, beugt solchen Folgen vor und baut zugleich Stress ab. Denn Bewegung ist ein gesunder Gegenpol zu Reizüberflutung und einem gesteigerten Lebenstempo.

Für Männer und Frauen im erwerbstätigen Alter werden pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Alltagsbewegung oder eineinviertel Stunden körperliche Aktivitäten mit sportlicher Intensität empfohlen. Jede Aktivität ab zehn Minuten Dauer zählt!

- Stehe ich bei der Arbeit immer mal wieder auf und strecke mich?
- Nehme ich statt des Lifts auch mal die Treppe?
- Nutze ich Pausen zwischendurch auch für kurze Bewegungseinheiten?
- Kann ich auf meinem Arbeitsweg Bewegung einbauen, z.B. eine Bushaltestelle früher aussteigen?
- Welche Sportarten oder körperlichen Aktivitäten passen zu mir und würden mir Spass machen?



## KREATIVES TUN. GESTALTUNGS- UND SPIELRÄUME ENTDECKEN UND MITGESTALTEN.

Neue Lösungsansätze zu finden ist ein kreativer Prozess. Dabei sind nicht immer radikal neue Ideen gefragt – oft bringt auch eine neue Kombination von Bestehendem kreative Lösungen hervor. Wer eigene Ideen einbringt und dazu anregt, Produktions- und Arbeitsabläufe oder Produkte und Dienstleistungen zu verbessern, kann mitgestalten und leistet einen wertvollen kreativen Beitrag zum Erfolg des Unternehmens.

Wichtig ist es, genau hinzusehen und den Mut zu haben, Gegebenes zu hinterfragen. Denn fast jeder guten Idee geht ein Problem voraus, das erst einmal erkannt werden musste.

- Wie gehe ich mit unerwarteten Situationen um, die neue Lösungen fordern?
- Wage ich es, Gewohntes zu hinterfragen und auch unkonventionelle Ideen einzubringen?
- Kann ich mich von festen Vorstellungen lösen und neue Wege beschreiten?
- Wo habe ich bei meinen Aufgaben und in der Zusammenarbeit mit anderen Gestaltungsspielraum? Wie kann ich diesen für Verbesserungen nutzen?



## SICH ENTSPANNEN. ENTSPANNUNG IST VORAUSSETZUNG FÜR GUTE LEISTUNG.

Regelmässige Entspannung – sowohl während als auch ausserhalb der Arbeitszeit – ist Voraussetzung für gutes Arbeiten. Entspannen heisst, einen Gang herunterzuschalten, zur Ruhe zu kommen und sich selber gegenüber achtsam zu sein. Wer Anspannung und Entspannung gut ausbalanciert, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern reduziert auch Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Reizbarkeit.

Für eine konstante Leistungsfähigkeit während der Arbeit sind Pausen wichtig. Neben der Mittagspause helfen regelmässige Kurzpausen auch im hektischen Alltag die Ruhe zu bewahren.

- Wie kann ich mir im Arbeitsalltag «Entspannungsinselfn» schaffen?
- Wie kann ich mir Kurzpausen während der Arbeit organisieren?
- Kenne ich Entspannungsmethoden, die mir gut tun?
- Wie kann ich mich in meiner Freizeit gut erholen? Was hilft mir, mich abzugrenzen? Was ist hinderlich?



## FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN. KONTAKTE SIND WERTVOLL.

Freundschaft ist eine positive Beziehung zwischen zwei oder mehreren Menschen. Diese positive Empfindung äussert sich als Sympathie und gegenseitiges Vertrauen, das die Grundlage einer wahren und echten Freundschaft darstellt.

Freundschaften sind wertvoll. Unter Freundinnen und Freunden kann ich mich so zeigen, wie ich bin. Ich kann mit Ihnen lachen, auch über mich selbst. Sie hören mir zu, haben Verständnis für meine Anliegen und lassen sich auf Auseinandersetzungen ein, ohne dass die Beziehung dadurch gefährdet wird.

- Lassen mir Arbeit und Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Wer sind die Menschen, die mir gut tun?
- Mit wem kann ich gemeinsam lachen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten, mit wem nicht?
- Bei welchen Aktivitäten und Gelegenheiten treffe ich meine Freundinnen und Freunde?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen? Wie pflege ich bestehende Freundschaften?



## DARÜBER REDEN. GESPRÄCHE SCHAFFEN VERBUNDENHEIT.

Gespräche schaffen dann Verbundenheit, wenn Menschen ehrlich und authentisch aufeinander zugehen. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, sich gegenseitig zuzuhören und nachzufragen. «Ich will dich verstehen» ist dabei eine wesentliche Grundhaltung.

Ein gutes Gespräch kann bei Unsicherheiten helfen, eine Angelegenheit für sich selber zu ordnen und zu einem Entschluss zu kommen. Im Team schaffen offene, konstruktive Gespräche Klarheit, stärken Beziehungen und helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit meiner Arbeitskollegin zu sprechen?
- Mit welchem Arbeitskollegen kann ich mich auch mal über Persönliches austauschen?
- Ärgert mich etwas schon lange und beansprucht einen Teil meiner Energie? Mit wem kann ich darüber sprechen?
- Wer teilt Freude mit mir, zum Beispiel über ein erfolgreich abgeschlossenes Projekt?
- Mit wem kann ich auch ausserhalb meiner Arbeit über Angelegenheiten sprechen, die mich beschäftigen?



## SICH SELBST ANNEHMEN. NOBODY IS PERFECT.

Sich selbst zu akzeptieren ist der erste Schritt hin zu einem gesunden Selbstbewusstsein.

Sich selbst annehmen heisst, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und sie auch benennen können. Im Wissen um die eigenen Stärken gelingt es besser, auch Fehler und Schwächen als Teil von sich selber zu verstehen und zu akzeptieren.

- Kenne und schätze ich meine eigenen Stärken? Wie kann ich mein Potential entfalten?
- Wie gehe ich mit Fehlern und Missgeschicken um? Kann ich im Nachhinein manchmal über Fehler lachen?
- Wenn mir ein Fehler passiert – kann ich mir selber verzeihen?
- Sind meine Ansprüche an mich und meine Zielsetzungen realistisch oder zu hoch?
- Was kann ich selber beeinflussen? Was liegt ausserhalb meines Handlungs- und Gestaltungsraums, und kann ich das akzeptieren?



## SICH NICHT AUFGEBEN. NEUE WEGE BEGEHEN.

Wir Menschen sind nicht perfekt, auch nicht als Vorgesetzte oder Mitarbeitende. Uns allen passieren Fehler oder Missgeschicke.

Entscheidend ist, wie wir damit umgehen, damit Fehler zu Chancen werden: «Was habe ich aus der Situation gelernt und wie kann ich solche Fehler in Zukunft vermeiden?» Ein lösungsorientierter Blick ist gewinnbringender, als sich in Selbstzweifel zu stürzen.

- Kann ich Fehler als Chancen für Verbesserungen erkennen?
- Pflegen wir im Betrieb eine Kultur, die es erlaubt, konstruktiv mit Fehlern umzugehen, Fehler offen zu bekennen und daraus zu lernen? Vielleicht sogar gemeinsam darüber zu lachen?
- Habe ich den Mut, eigene Fehler anzuerkennen, sie gemeinsam mit anderen zu analysieren und entsprechende Schlüsse zu ziehen?



## UM HILFE FRAGEN. HILFE ANNEHMEN IST EIN AKT DER STÄRKE – NICHT DER SCHWÄCHE.

Die meisten Menschen helfen gerne, wenn sie um Unterstützung gefragt werden. Das gilt auch für Arbeitskolleginnen, Arbeitskollegen und Vorgesetzte. In schwierigen Situationen hilft es, sich mit anderen auszutauschen. Wenn eine Aufgabe oder die Arbeitslast zu viel wird, ist es wichtig, sich mitzuteilen.

Hilfe zu holen heißt, sich anderen Menschen anzuvertrauen und die Angst zu überwinden, abgelehnt oder nicht verstanden zu werden. Zu erkennen, wann ich Unterstützung benötige und Belastungen frühzeitig mitzuteilen, ist eine Stärke, keine Schwäche.

- Von wem bekomme ich Unterstützung – bei der Bewältigung des Arbeitsalltags oder in besonders belastenden Situationen?
- An wen kann ich mich wenden? Zu wem habe ich ein besonderes Vertrauen?
- In welchen Situationen fühle ich mich überfordert und würde mir Unterstützung wünschen?
- Kann ich um Hilfe bitten und bin ich bereit, Unterstützung von anderen anzunehmen?

## ANSPRECHPARTNER

Sollten Sie mit Situationen konfrontiert sein, die Sie alleine nicht bewältigen können, wenden Sie sich an Personalverantwortliche, Vorgesetzte, betriebsinterne soziale Dienste oder andere Personen Ihres Vertrauens.

Für professionelle Hilfestellung ist Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt oder eine Fachperson für psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin eine gute Anlaufstelle.

Weitere nützliche Adressen von Hilfs- und Unterstützungsangeboten finden Sie hier:

[www.psyche-und-arbeit.ch](http://www.psyche-und-arbeit.ch)

Die Rechte der verwendeten Piktogramme liegen bei prominente Oberösterreich.

© 2016 Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit und Forum BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz

## KONTAKT UND TRÄGERSCHAFT

Das «Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit» thematisiert psychische Gesundheit, fördert den Austausch und zeigt auf, welche Unterstützungsangebote bestehen.

Das «Forum BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz» unterstützt Betriebe bei der Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

### **Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit**

c/o Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA  
Unterstrasse 22  
CH-9001 St. Gallen  
T +41 (0)58 229 87 60  
[info@forum-psychische-gesundheit.ch](mailto:info@forum-psychische-gesundheit.ch)  
[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

### **Forum BGM Ostschweiz**

Geschäftsstelle  
Postfach  
CH-9001 St. Gallen  
T +41 (0)58 229 87 84  
[info@bgm-ostschweiz.ch](mailto:info@bgm-ostschweiz.ch)  
[www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

### **Unterstützungspartner:**

Amt für Wirtschaft und Arbeit SG  
Amt für Wirtschaft und Arbeit AR  
Amt für Wirtschaft AI  
Amt für Volkswirtschaft FL

Trägerschaft der Foren:

