



Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Vorbemerkungen

Anrede

Dieses Dokument wurde im Rahmen der «Wie geht's dir?»-Kampagne erarbeitet. In der Kampagne duzen wir die Menschen, die wir ansprechen. Aus diesem Grund und weil in vielen Unternehmen heutzutage eine Du-Kultur herrscht, sind die Texte in der Du-Form formuliert. Sollte das nicht passend sein, ist es erlaubt die Texte zur Sie-Form umzuformulieren.

Aufbau des Dokuments

In diesem Dokument wird der Impuls «Lebensstil beachten» beleuchtet, welcher einer der [sechs Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit](#) darstellt. Zum Impuls gibt es einleitend eine kurze Beschreibung. Danach gibt es jeweils für die Mitarbeitenden und die Führungskräfte Ausführungen zu dem entsprechenden Impuls sowie Reflexionsaufgaben und Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Zum Schluss werden weiterführende Informationen aufgeführt.

Quelle:

Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, «Wie geht's dir?»-Kampagne, 2024.

März 2024

Redaktion

Eveline Bucheli, Stadt Luzern, Dienstabteilung Personal, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Nadine Bürgi, Mitarbeiterin Psychische Gesundheit, Kanton Aargau

Eva Keller-Hunkeler, Leiterin Forum BGM Zürich

Pim Krongrava, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Kanton Nidwalden

Beatrice Neff, Angebotsleitung «Psychische Gesundheit», Perspektive Thurgau

Christa Schwab, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Kanton Luzern

Muriel Weber, Leiterin Fachstelle BGM, Kanton Luzern

Entwickelt auf Grundlagen von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch.

Mehr Informationen zu psychischer Gesundheit und der «Wie geht's dir?»-Kampagne: www.wie-gehts-dir.ch

Lebensstil beachten



Die Gesundheit von Psyche und Körper ist auch vom Lebensstil abhängig. Körperliche Aktivität und bewusste Ruhephasen füllen den eigenen Energiespeicher. Bewegung ist ein entscheidender Faktor, der die Psyche stärkt, während passive Erholung, wie beispielsweise achtsame Atempausen oder kurze Momente der Entspannung, ebenso wichtig sind. Im Berufsalltag ist ein sorgfältiger Umgang mit den eigenen Kräften wichtig, und aktive Erholung, sei es durch kurze Spaziergänge oder Atemübungen, spielt eine zentrale Rolle. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf vervollständigen einen gesunden Lebensstil.

1. Impuls für Mitarbeitende

Für sportlich aktive Menschen ist Bewegung ein essentieller Ausgleich im Alltag, während bewegungsarme Personen möglicherweise erst wiederentdecken müssen, wie wohltuend körperliche Anstrengung sein kann. Der natürliche Bewegungstrieb bringt nicht nur körperliche, sondern auch psychische Vorteile mit sich, wie zum Beispiel Abbau von Stress. Nach einer längeren Bewegungspause ist eine behutsame Herangehensweise entscheidend, um Frustration zu vermeiden. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollte die Erholung regelmässig in den Alltag integriert werden. Insbesondere angesichts der ständigen Verfügbarkeit durch digitale Medien und flexibler Arbeitszeiten. Klare Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben sowie die Priorisierung aktiver Erholung über passive Ruhe tragen zu einem ausgewogenen Lebensstil bei.

1.1 Reflexionsaufgaben



- Wie viele Stunden verbringe ich täglich sitzend, stehend oder in Bewegung? Wie kann ich hier mehr Abwechslung in meinen Alltag integrieren?
- Wer in meinem beruflichen Umfeld könnte mich in meinem Umgang mit einem bewussten Lebensstil unterstützen oder sogar mitmachen?
- Wann habe ich mich zum letzten Mal bewusst erholt oder mir bei der Arbeit eine kleine Pause gegönnt?
- Wo gelingt es mir bereits gut, mich sorgfältig auf meine Arbeit zu konzentrieren? Um welche Aspekte meines Lebensstils kümmere ich mich bereits erfolgreich, und wie kann ich dies noch weiter ausbauen?
- Wie sieht meine aktuelle Ernährung aus, ist diese ausgewogen? Mit welchen kleinen Veränderungen könnte ich meine Essgewohnheiten in Übereinstimmung mit einem gesunden Lebensstil bringen?

1.1.1 Tipps für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Lebensstil



Bewegung:

- Steh zum Telefonieren oder Nachdenken auf und gehe umher. Einmal aufstehen pro Stunde ist schon gut – mehr ist besser
- Benutze die Treppe, statt den Lift
- Gönn dir in der Mittagspause oder auf dem Weg zur Arbeit einen Spaziergang. So holst du dir gleichzeitig eine Portion Tageslicht. Auch kurze Bewegungspausen zwischendurch sind hilfreich.

- Einseitige Körperhaltungen wie langes Sitzen und Stehen, sowie anhaltend starke körperliche Beanspruchungen belasten die Muskulatur und können Beschwerden verursachen. Integriere daher regelmässig Pausen, Haltungswechsel und Dehn-Übungen.
- Suche dir eine App, die dich regelmässig zu einer kleinen Bewegungspause auffordert. Ein Schrittzähler kann zusätzlich motivieren.



Achtsamkeit:

- Richte deinen Fokus bewusst auf den aktuellen Moment – das ist Achtsamkeit. Dadurch kannst du effektiv aus Gedankenspiralen aussteigen und deinem Geist mehr Ruhe verschaffen. Achtsamkeit ist deshalb so praktisch, weil sie sich in jeder Situation umsetzen lässt: Spaghetti essen, Tassen spülen, Zähne putzen, Treppen steigen, ein paar Minuten still auf den eigenen Atem achten usw.



Inseln der Musse:

- Schaffe dir gerade in hektischen Zeiten bewusst "Inseln der Musse". Diese bieten nicht nur eine wohltuende Pause, sondern ermöglichen auch deinem Gehirn, sich zu entspannen, um danach mit neuer Energie durchzustarten.



Ernährung:

- Versorge deinen Körper mit Energie und essentiellen Nährstoffen durch ausgewogene Mahlzeiten, um sowohl deine körperliche als auch geistige Leistungsfähigkeit zu optimieren. Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus sowie die Zusammensetzung der Mahlzeiten sind von zentraler Bedeutung für die Förderung der Gesundheit und für das Vermeiden von Heisshunger Attacken.



Schlaf:

- Schlaf ist kein Luxus, sondern eine absolute Notwendigkeit. Der Körper braucht ihn als Ruhepause. Eine gute Schlafhygiene kann viel zu einem gesunden Schlaf beitragen. Schaffe eine reizarme Schlafumgebung, verbanne den Fernseher aus dem Schlafzimmer und meide das Handy vor dem Einschlafen.

1.2 Weiterführende Information



- Merkblätter und Unterlagen zu einer **ausgewogenen Ernährung** (SGE - Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/download/merkblaetter-und-unterlagen/>
- **12 entspannende Tipps** - Gesundheitsförderung Schweiz - https://www.feel-ok.ch/files/themen/stress_entspannungstipps.pdf
- **Bewegungsempfehlungen** - hepa.ch - <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>
- **Atemübungen gegen Stress** - Stress no stress - https://stressnostress.ch/wp-content/uploads/2019/07/14_05_25_Atemuebung.pdf

2 Impulse für Führungskräfte

Besonders am Arbeitsplatz machen sich die Beschleunigung des heutigen Lebens und der technologische Wandel bemerkbar. Menschen brauchen regelmässig Erholung, damit sie mit neuem Elan und erfrischem Geist anpacken können. Regenerierung und damit die Gesundheit der Mitarbeitenden lassen sich auf der organisatorischen Ebene beeinflussen.

Die wöchentliche Arbeitszeit soll im Normalfall möglichst eingehalten werden, weil sich bei einer andauernden Überschreitung anhaltende Müdigkeit entwickeln kann. Abmachungen bezüglich Überstunden, Offline-Zeiten und telefonischer Erreichbarkeit sind zentral, damit wirkliche Erholung möglich ist.

Interessante, sinnvolle und der Qualifikation entsprechende Aufgaben sind erfüllender und damit weniger ermüdend. Trotzdem braucht es auch in diesem Fall regelmässig Möglichkeiten zur Regeneration. Eine familienfreundliche Arbeitsgestaltung sowie ein unterstützendes, wertschätzendes soziales Umfeld wirken zusätzlich stressreduzierend und damit gesundheitsfördernd.

Fitte Teammitglieder arbeiten besser. Körperliche Aktivität fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und somit die Produktivität. Sie wirkt sich ausserdem positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus und somit auf das Wohlbefinden ganz allgemein. Es braucht nicht die ganz grossen Massnahmen, um mehr Bewegung ins Team zu bringen. Im Gegenteil: Schon kleine Investitionen können einen grossen Nutzen haben. Sieh in deinen Bemühungen um mehr Bewegung auch von Leistungsgedanken und Wettbewerb ab. Spass soll im Vordergrund stehen. Diejenigen Mitarbeitenden, die sich messen wollen, holen sich das vermutlich bereits in der Freizeit.

2.1 Reflexionsaufgaben



- Wie könnte ich mehr Bewegung in den Arbeitsalltag meiner Mitarbeitenden bringen (z.B. kurze Pausen im Stehen verbringen, oder eine Sitzung im Stehen durchführen)?
- Mache ich hin und wieder selbst Bewegungspausen?
- Welches sind meine persönlichen Strategien, um zu genügend Erholung zu kommen?
- Welche meiner Verhaltensweisen könnten sich negativ auf die Erholung meiner Mitarbeitenden auswirken?

2.2 Tipps für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Lebensstil



- Erlaube dir immer mal wieder leere Zeiten. Zeiten, in denen du einfach nichts tust und deine Gedanken schweifen lässt. Damit tankt dein Hirn Energie und belohnt dich vielleicht mit Lösungsideen für Probleme, an denen du schon tagelang herumstudiert hast.
- Multitasking ist ein Energieräuber. Pflege bewusst Phasen des Monotasking, in denen du dich vor Störungen schützt (keine E-Mails, Anrufe), und rege solche auch bei deinen Mitarbeitenden an.