

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 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

Im Dokument werden die sechs Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit beleuchtet. Zu jedem Impuls steht einleitend eine kurze Beschreibung. Danach folgen jeweils für die Mitarbeitenden und die Führungskräfte Ausführungen zu den Impulsen sowie Reflexionsaufgaben und Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Zum Schluss werden weiterführende Informationen aufgeführt.

Verwendung des Dokuments

Das Dokument darf als Ganzes oder Inhalte auszugsweise verwendet werden. Als Quelle ist anzugeben: Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, «Wie geht's dir?»-Kampagne, 2024.

Das Dokument darf für die eigene Verwendung gebrandet werden. Für ein Logo ist links in der Kopfzeile des Titelblattes Platz vorgesehen.

Es ist erlaubt, das Dokument mit betriebsinternen, weiterführenden Informationen oder Anlaufstellen zu ergänzen.

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

Neues entdecken



Neues zu entdecken, Perspektivenwechsel zuzulassen und sich weiterzuentwickeln, bedeutet auch immer mal wieder die Komfortzone zu verlassen. Dies braucht Mut. Besonders auch im Arbeitsalltag ist es wichtig, offen und neugierig sein zu dürfen, sich auf Veränderungen einzulassen, auch wenn nicht alles auf Anhieb gelingt. Kreative Betätigungen können zu neuen Sichtweisen und Lösungen führen, und sich selbst als schöpferisch zu erleben, kann Spannungen abbauen, die Selbstwirksamkeit steigern und die psychische Gesundheit stärken. In einer gesunden Betriebskultur wird über neue Varianten nachgedacht, der Horizont erweitert, offen über Fehler gesprochen und gemeinsam und kreativ nach Lösungen gesucht. So wird Lernen ermöglicht.

Impulse für Mitarbeitende

Neues zu lernen und andere Blickwinkel zulassen zu können, fällt einem nicht immer leicht. Umso wichtiger ist es, sich bewusst auch mal zu hinterfragen, andere Meinungen einzuholen und aktiv andere, kreative Herangehensweisen in die Arbeitsaufgaben und den Alltag einzubauen.

Kreative Gedanken kommen meistens nicht unter Stress, sondern in ungezwungenen Momenten und oft überraschend. Dies zuzulassen, andere Perspektiven miteinzubeziehen und den Mut zu haben, Gegebenes zu hinterfragen hilft, dass wir uns weiterentwickeln.

Reflexionsaufgaben



- Was möchte ich gerne können? Was hält mich davon ab, es zu lernen?
- Traue ich mir auch mal zu, etwas zu wagen? Was weckt meine Neugier?
- Übe ich immer mal wieder, eine offene Haltung zu bewahren?
- Gibt es Arbeiten, die ich mal auf eine andere Art und Weise ausprobieren könnte?
- Wie gehe ich mit den steten Veränderungen in der Arbeitswelt um? Kann ich neue Entwicklungen akzeptieren?
- In welche Richtung möchte ich mich entwickeln? Was wäre ein nächster Schritt? Was sind allfällige Hindernisse und wie könnte ich diese angehen?
- Was kann ich selbst tun, wo kann ich um Unterstützung fragen und was wären Optionen für eine Weiterbildung? Wo kann ich mich informieren?
- Gibt es Möglichkeiten, neue Herausforderungen und Kreativität im aktuellen Job einzubauen? Wie viele Freiräume schaffe ich mir für kreatives Gestalten?

Tipps



- Achte über mehrere Tage bewusst darauf, was dir guttut und plane, wie du dies vermehrt in deinen Arbeitsalltag einbauen kannst.
- Besprich mit deiner Führungskraft, welche Tätigkeiten anders in meinem Jobprofil Raum haben könnten.
- Wenn du eine Herausforderung nicht direkt lösen kannst, lasse andere Blickwinkel und/oder andere Meinungen zu oder suche Inspiration in der Natur, Musik oder anderen kreativen Momenten.
- Weiterentwicklung bedeutet nicht immer, etwas Neues zu lernen, sondern manchmal auch eine neue Seite an sich selbst zu entdecken, sich persönlich auf etwas Neues einzulassen und eine neue Herangehensweise auszuprobieren. Das kann für dich persönlich und auch beruflich sehr hilfreich sein.

Impulse für Führungskräfte

Führungskräfte gestalten die Teamkultur massgeblich mit. In dieser Position lebst du vor, dass andere Meinungen willkommen sind, Fehler zugegeben werden dürfen, Kreativität Raum hat und eine stete Weiterentwicklung gefördert wird. Menschen sind am wirkungsvollsten und erleben sich als effektiv, wenn sie dort eingesetzt werden, wo ihre Stärken und Kompetenzen liegen. Dies zu berücksichtigen, stärkt das ganze Team.

Reflexionsaufgaben



- Wie steht es um meine Haltung zu neuen Herangehensweisen?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Fehlern um?
- Unterstütze ich mein Team zu lernen und neue Herausforderungen zu meistern? Unterstütze ich Weiterbildungen?
- Wie gehen wir im Team mit Fehlern um? Wie reagieren wir auf neue Ideen?
- Lasse ich auch Veränderungen zu und setze ich mein Team nach ihren Stärken und Kompetenzen ein?
- Wie fördere ich das kreative Mitdenken? Habe ich die Möglichkeit und nutze ich sie zusammen mit meinen Mitarbeitenden ihren Handlungsspielraum zu entdecken und zu erweitern?
- Welche Kompetenzen haben wir als Team? Und welche brauchen wir zukünftig?

Tipps



- Sei dir der Passung von Stellenbeschreibung und Persönlichkeit deiner Mitarbeitenden bewusst und gleiche es auch immer wieder ab. Suche nach kreativen Lösungen, wenn du ein Ungleichgewicht feststellst.
- Kreativität und Neues zuzulassen, fällt nicht allen gleich leicht. Akzeptiere diese individuellen Unterschiede in deinem Team und unterstütze gezielt und mit Offenheit die einzelnen Mitarbeitenden in ihren Entwicklungsmöglichkeiten.
- Suche neue Perspektiven und fördere diese aktiv, damit sich das Team mit Kreativität und mit ihren Meinungen einbringt und gemeinsam nach möglichen Lösungsvorschlägen sucht, wo dies möglich ist. Wenn Ideen eingebracht werden, bewerte diese nicht.
- Sei auch du bestrebt, dich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln und nicht stehen zu bleiben. Dies muss nicht immer beinhalten, einen Kurs zu belegen oder aktiv zu lernen. Es kann auch eine neue Herangehensweise, eine kreative oder schöpferische Gestaltung oder ein persönlicher Entwicklungsmoment bedeuten.

Weiterführende Information

Verschiedene Ideen, Tipps und Strategien zum kreativen Denken und um neues zu lernen, lassen sich im Internet finden unter den möglichen Suchbegriffen:

- Stichworte Hirnforschung und Kreativität
- Stichworte Komfortzonenmodell und Lebensradmodell
- Weiterbildungen Schweiz (z.B. www.berufsberatung.ch, Volkshochschulen, verschiedene Weiterbildungsinstitute)
- Interessenkompass auf www.feel-ok.ch
- Verschiedene Tools auf www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit (z.B. der Spielraum-Check oder das GROW-Modell)