

Psychische Gesundheit und Stress am Arbeitsplatz

Erlebnissamstag Psychologie

FHNW Campus Olten

Dr. Désirée Füllemann

13.06.2026

20 Jahre

Angewandte Psychologie

am Puls der Zukunft.



1. Was hat **Arbeit mit psychischer Gesundheit** zu tun?

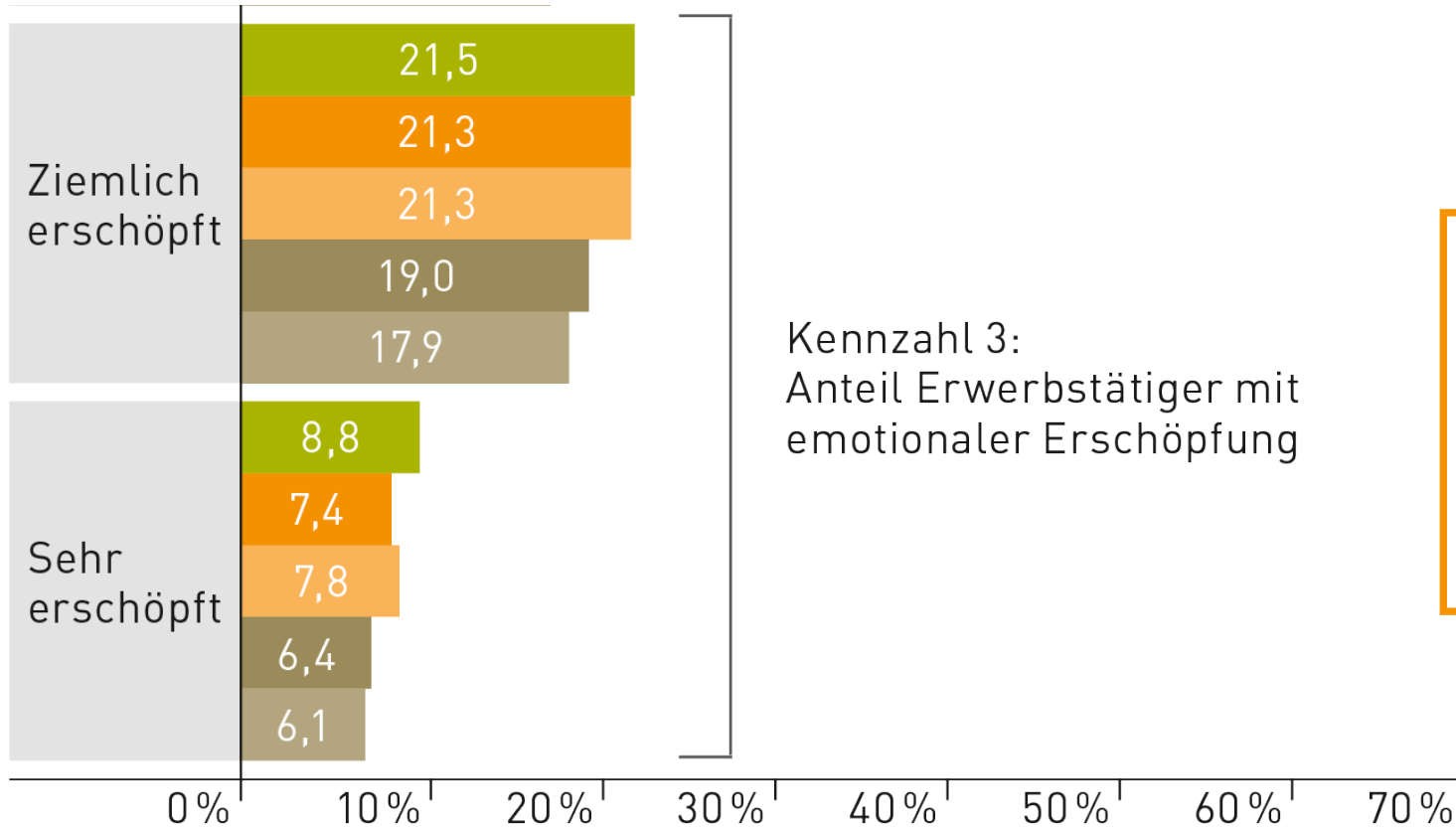


2. **Wie reagiert der Körper auf Stress?** Und was sind **Frühwarnsymptome** von anhaltendem Stress & Erschöpfung?



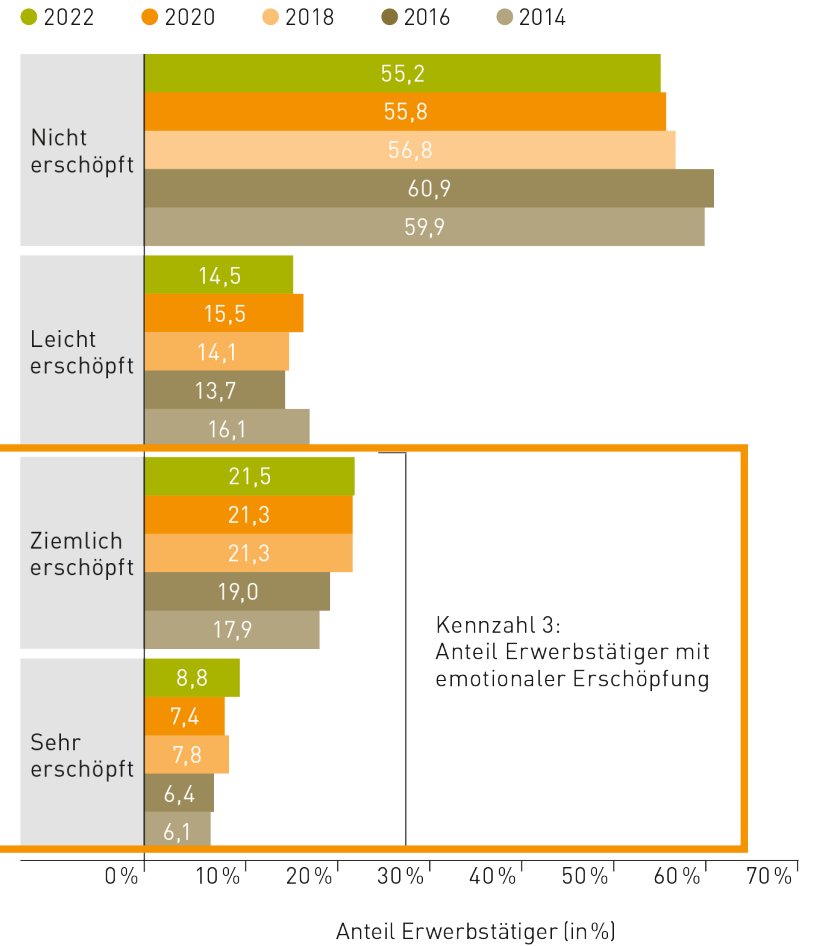
3. Welche **Lösungsansätze & Tools** zur Förderung der psychischen Gesundheit gibt es?

Fast ein Drittel der Erwerbstätigen sind erschöpft



Kennzahl 3:
Anteil Erwerbstätiger mit emotionaler Erschöpfung

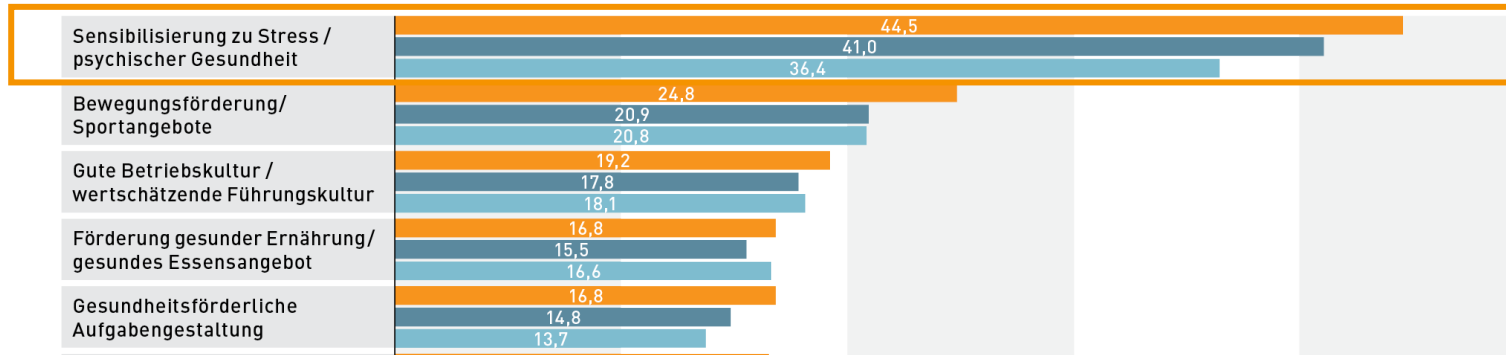
Anteile der Erwerbstätigen in Prozent nach Grad der emotionalen Erschöpfung und Erhebungsjahr



Kennzahl 3:
Anteil Erwerbstätiger mit emotionaler Erschöpfung

Betriebe haben zunehmend Bedarf nach Massnahmen zur Sensibilisierung zu Stress/ psychischer Gesundheit

Investitionsbedarf (Trends 2016 bis 2024, exkl. Kleinbetriebe)



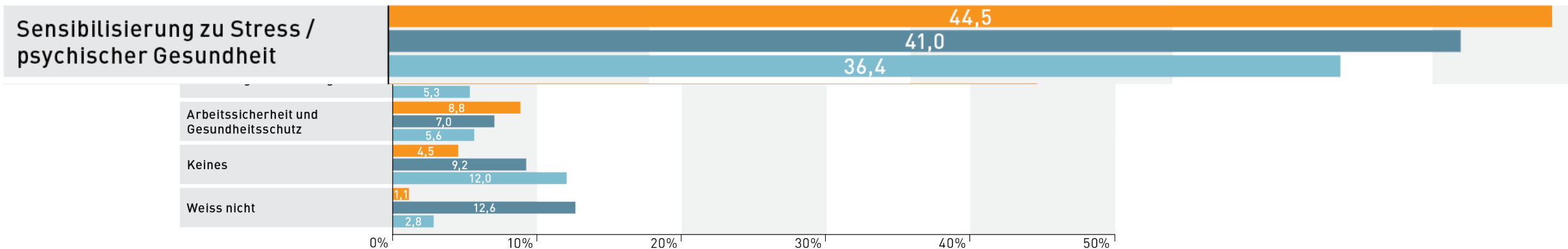
● 2024
● 2020
● 2016

Frageformulierung: «Bei welchen Themen finden Sie, dass Ihr Betrieb mehr investieren sollte?»

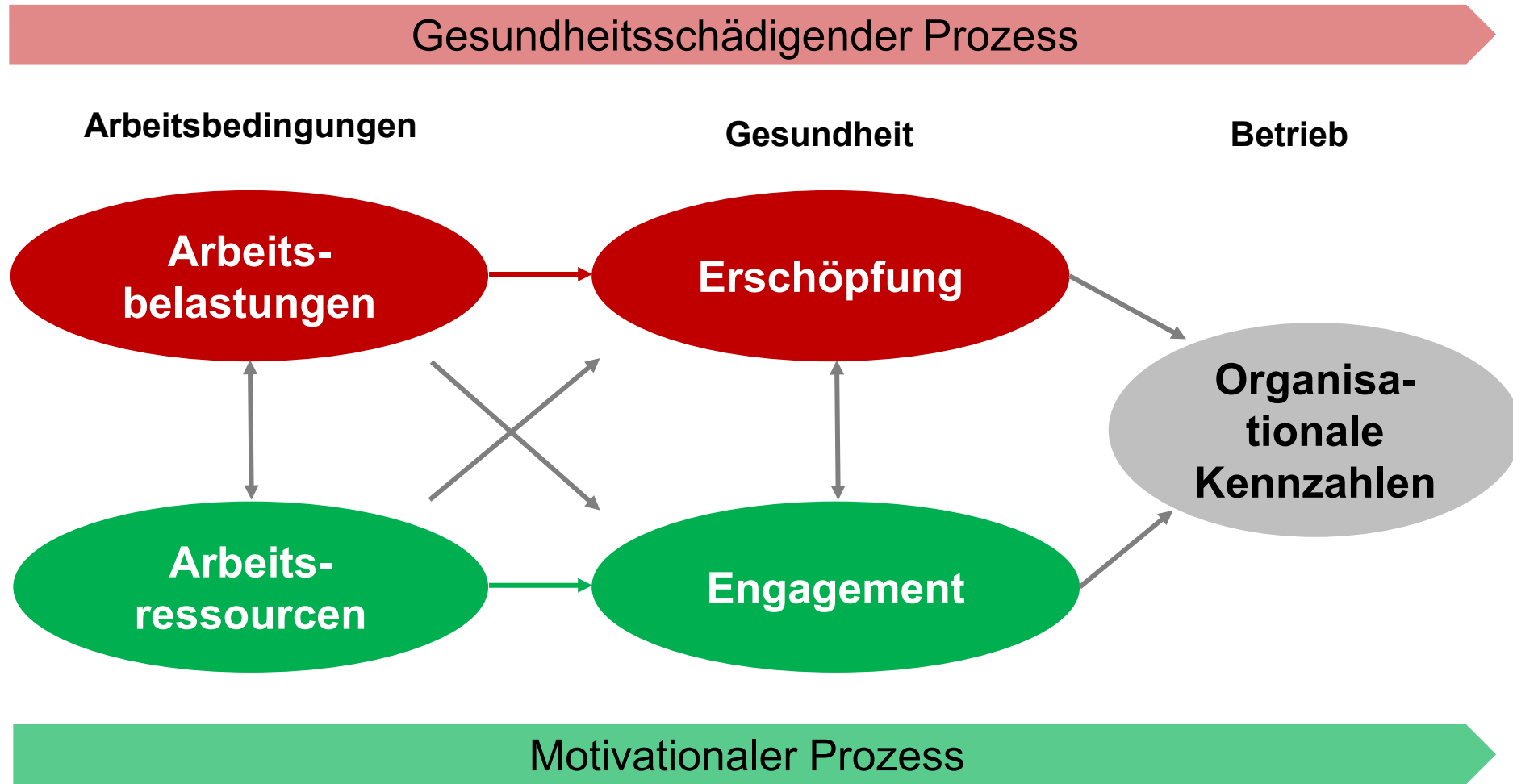
Maximal 3 Nennungen pro Betrieb.

Prozentuale Häufigkeiten der Nennungen im Bezug zur Gesamtanzahl befragter Betriebe im jeweiligen Jahr.

Investitionsbedarf (Trends 2016 bis 2024, exkl. Kleinbetriebe)

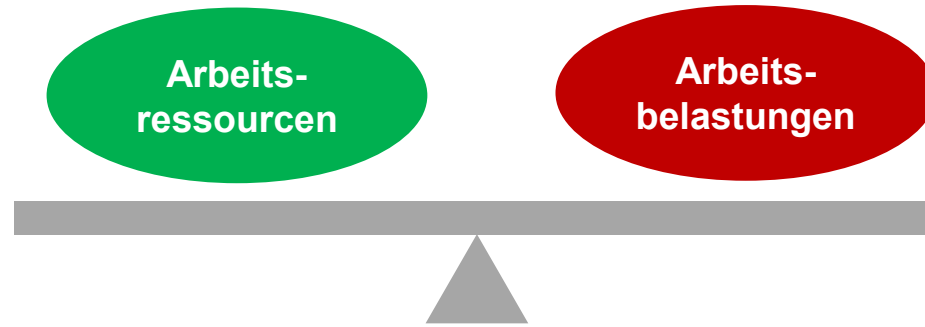


1. Was hat Arbeit mit psychischer Gesundheit zu tun? Arbeitsbelastungs-Ressourcen-Modell



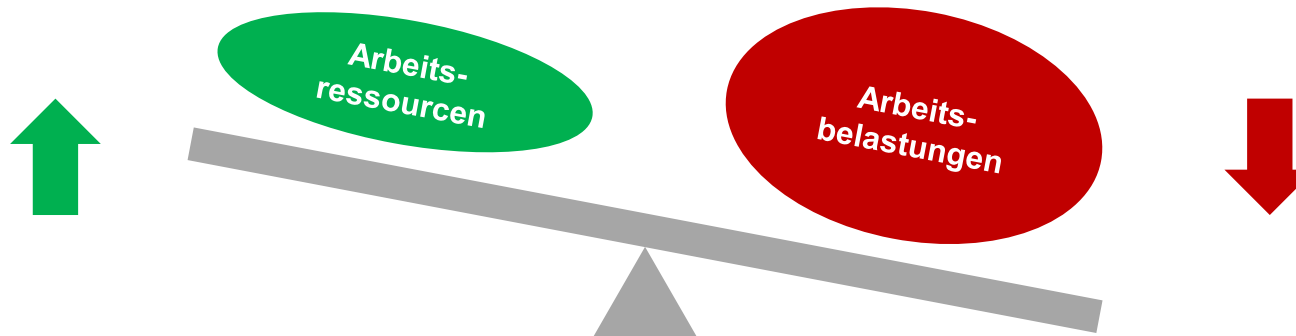
Modell zum Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit (in Anlehnung an Bakker und Demerouti, 2007)

Angestrebter Zustand: Gleichgewicht von Ressourcen und Belastungen, um langfristig die Gesundheit zu erhalten



Situation mit **Handlungsbedarf: Belastungen überwiegen** langfristig die Ressourcen

STRESS

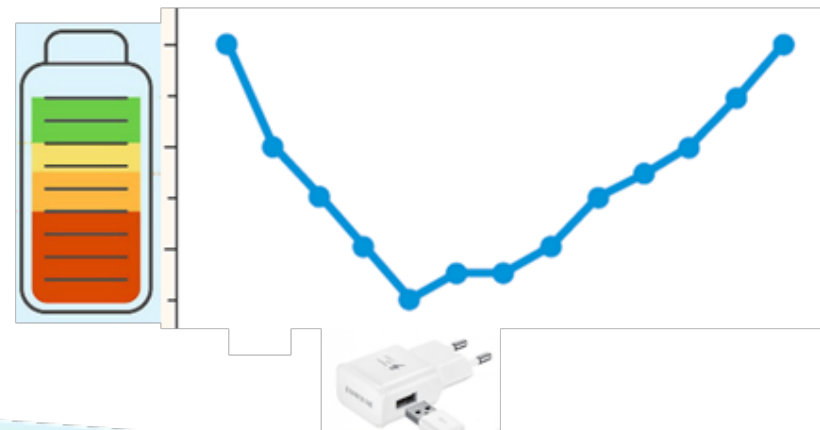
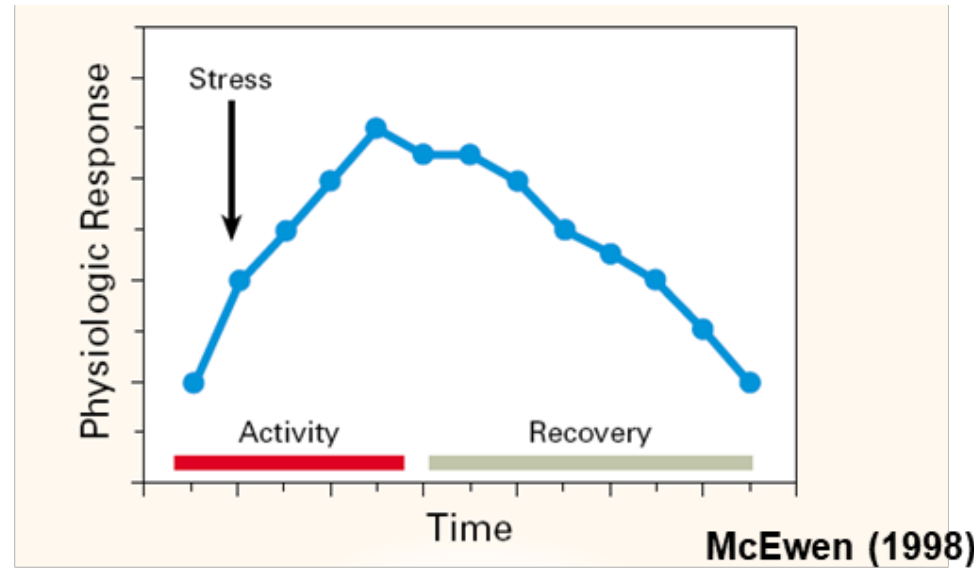


2. Wie reagiert der Körper auf Stress?



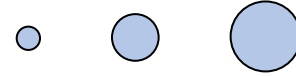
Stress findet nicht «nur»
im Kopf statt, sondern hat
auch eine stark körperliche
Komponente

2. Wie reagiert der Körper in einer Stresssituation?



Ungenügende Akkulaufzeit ist für Smartphone-Besitzer der reinste Albtraum¹

Frühe Anzeichen erkennen



Tipp: Zeitnah auf unübliche
(auch eigene)
Verhaltensweisen
reagieren und Gespräch
suchen

Emotional

- Reizbarkeit (Nervosität, Weinen, Schreien)
- Angst, Traurigkeit

Körperlich

- Schmerzen (Rücken, Kopf, Muskeln, etc.)
- Zeichen von Müdigkeit (Gesichtsausdruck, klagt über schlechten Schlaf)
- Auffallende Gewichtszunahme oder -abnahme

Kognitiv

- Konzentrationsprobleme: Vergessen, Fehler
- Entscheidungs- und Handlungsschwierigkeiten

Verhalten

- Isolation (zieht sich zurück, kommuniziert und hilft weniger, isst nicht mehr mit den Kolleg*innen)
- Erhöhtes / verringertes Arbeitsengagement / komplette Blockade
- Nimmt Beruhigungsmittel oder Aufputschmittel
- Wiederholte Absenzen und Verspätungen



3. Lösungsansätze & Tools zur Förderung der psychischen Gesundheit

outside

Organisation
(z.B. KMU)

organisation

leader

Ich als
Führungskraft

Wir im Team

group

individual

Ich selbst als
Mitarbeiter*in

Was kann ICH tun?

10 Schritte für deine
psychische Gesundheit



Ich selbst als
Mitarbeiter*in



Was kann ICH tun?



Aktiv bleiben

Bewegung macht flexibel.

- Bewege ich mich im Alltag regelmässig?
- Welche Bewegungsarten machen mir Spass (z. B. Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen)?
- Habe ich mich heute schon bewegt?



Neues lernen

Lernen ist Entdecken.

- Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu?
- Was sind meine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



Um Hilfe fragen

Hilfe annehmen ist eine Stärke.

- Lasse ich mir helfen, wenn ich Hilfe brauche?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das Um-Hilfe-Bitten ein gutes Gefühl gegeben hat?



Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen!

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln)?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?



Sich selbst annehmen

Nobody is perfect.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich im privaten und beruflichen Umfeld zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen, worüber kann ich mich freuen?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



Darüber reden

Alles beginnt im Gespräch.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir gut oder schlecht geht?
- Was ärgert mich schon lange? Mit wem kann ich darüber sprechen?



Sich beteiligen

Zusammen sind wir stark.

- Gibt es eine Organisation, in der ich mich aktiv beteiligen kann?
- Wann habe ich das letzte Mal den Austausch gesucht oder mich in anderer Form beteiligt?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?



Sich entspannen

Wer leistet, braucht auch Erholung.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten» (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen, Spaziergang im Wald)?
- Nehme ich mir in meinem Alltag genügend Zeit zum Entspannen?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



Sich nicht aufgeben

Hinfallen. Aufstehen. Mund abwischen. Weitermachen!

- Welche «Rettungsringe» gibt es für mich in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Weiss ich, wo ich professionelle Hilfe holen kann?



Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten?

Was kann ICH tun?

Ich selbst als
Mitarbeiter*in

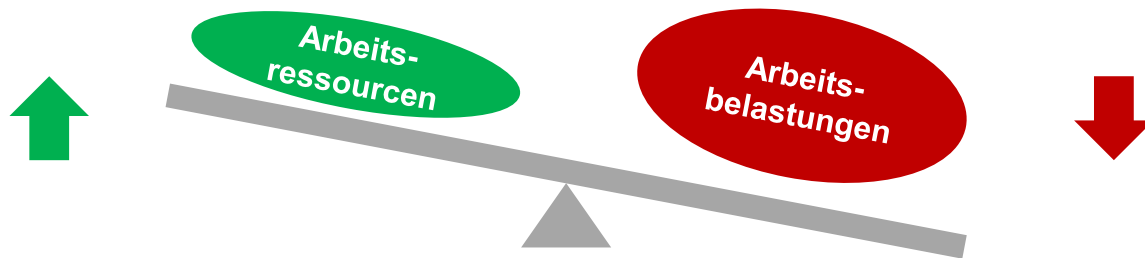
10 Schritte für deine
psychische Gesundheit



Wir im Team

Was können wir im Team tun?

Z.B. In einem Workshop psychische Belastungen gemeinsam bearbeiten



BEISPIEL

Maßnahmenerarbeitung für Arbeitsbedingungen/-aspekte mit Optimierungspotenzial

Aspekt mit Optimierungspotenzial	<p>Welcher Aspekt der Arbeit ist störend & soll optimiert werden?</p> <p>Häufige Unterbrechungen während der Arbeit behindern konzentriertes Arbeiten.</p>	
Ziel	<p>Was wollen wir erreichen (positiv formulierter Zielzustand)?</p> <p>Mehrmals pro Woche während mind. 2h am Stück konzentriert und störungsfrei arbeiten können.</p>	
Maßnahmen	<p>Was kann ich / das Team dazu beitragen, dem Ziel einen Schritt näher zu kommen?</p> <p>Ich rufe E-Mails nur noch 3x/Tag ab</p> <p>Am Freitag werden keine Sitzungen mehr angesetzt</p>	<p>Ggf. Was liegt <u>nicht</u> in unserem Einflussbereich? Wo brauchen wir Unterstützung? (von Management, HR, Arbeitssicherheit, Betriebsrat, usw.)</p> <p>Abgeschottete Zonen im Grossraumbüro einrichten; Schallschutz überprüfen</p>
	Nächste Schritte	<p>Wer macht was bis wann?</p> <p>Peter stellt ab sofort sicher, dass der Freitag sitzungsfrei bleibt und organisiert ggf. Alternativtermine.</p>
Wirksamkeitsüberprüfung	<p>Indikatoren - Daran merken wir in 12 Monaten, dass die Maßnahme erfolgreich umgesetzt wurde:</p> <p>Freitags ist konzentriertes Arbeiten möglich; Umfrage in Teammeeting</p> <p>Wer überprüft dann die Wirksamkeit? Teamleiter/in</p>	

Was können Führungskräfte tun?

Ich als
Führungskraft



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Das Label «Friendly Work Space»

BGM-Services

Themen



Leadership-Kit

Aktionsfelder

Alle Hilfsmittel

Über das Angebot

LEADERSHIP-KIT

Für Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden stärken wollen

Mit dem Leadership-Kit können Personen mit Führungsverantwortung positiv auf das Wohlbefinden und die Zusammenarbeit in ihrem Team einwirken. Unsere wissenschaftlich fundierten Inhalte und alltagstauglichen Tools helfen dabei, Handlungsbedarf zu identifizieren und in fünf spezifischen Aktionsfeldern der stärkenden Führung direkt loszulegen.



Was können Betriebe tun?

<https://www.gesunde-kmu.ch>

Organisation
(z.B. KMU)

Führung
Körperliche Gesundheit
Mentale Gesundheit
Sicherheit und Gesundheitsschutz

Job-Stress- Analysis

Wie das Job-Stress-Analysis (JSA)
Umfrageinstrument den aktuellen
Stand von Belastungen,...

Führung
Mentale Gesundheit
Sicherheit und Gesundheitsschutz
Zusammenarbeit

Orientierung beim Umgang mit Todesfällen

Wie die Einführung einer...

Führung
Mentale Gesundheit
Reintegration

Früh handeln bei Krisen von Mitarbeitenden

Wie ein Interventionsleitfaden...



1. Stress ist ein **Ungleichgewicht von Arbeitsbelastungen und –ressourcen**



2. **Chronischer Stress ist gesundheitsgefährdend**
→ **Erholung!**



3. **Lösungsansätze & Tools** zur Förderung der psychischen Gesundheit auf **4 Ebenen:**
Individuum, Team, Führungskräfte, Organisation

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Lust auf Weiterbildung?

[CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)

[CAS Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt](#)

[CAS Resilienz – Mensch, Team, Organisation](#)

Dr. Désirée Füllemann

desiree.fuellemann@fhnw.ch