

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Berater/in für psychische Gesundheit im Unternehmen

Strategien für Beratung und Prävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)





Helga Hudler

Expertin für Gesundheitsmanagement und Personalmanagement

- Studium Betriebswirtschaft und Personalmanagement
- Business-Trainerin und Coach
- Organisations- und Personalentwicklerin
- Transformationsberaterin
- Prozessberaterin Offensive Mittelstand und INQA-Coach

Der richtige Kompass für eine gesunde Arbeitskultur



Bildquelle: ITW

Worum es geht:

- Aktuelle Entwicklungen
- Ursachen von psychischen Belastungen in der Arbeitswelt
- Präventive Strategien
- Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement

Bedeutung der psychischen Gesundheit

Was glauben Sie, welche Krankheiten Spitzenreiter bei den Arbeitsunfähigkeitszeiten sind?

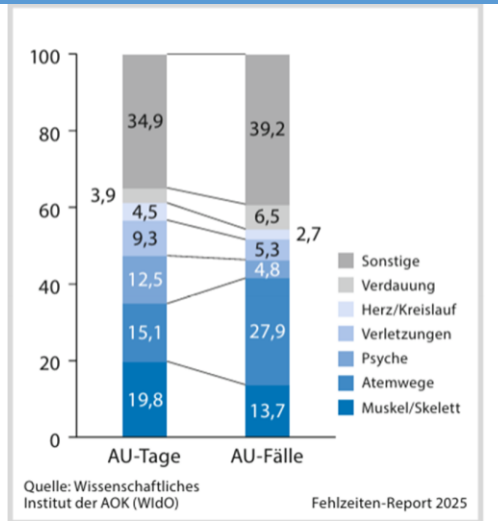
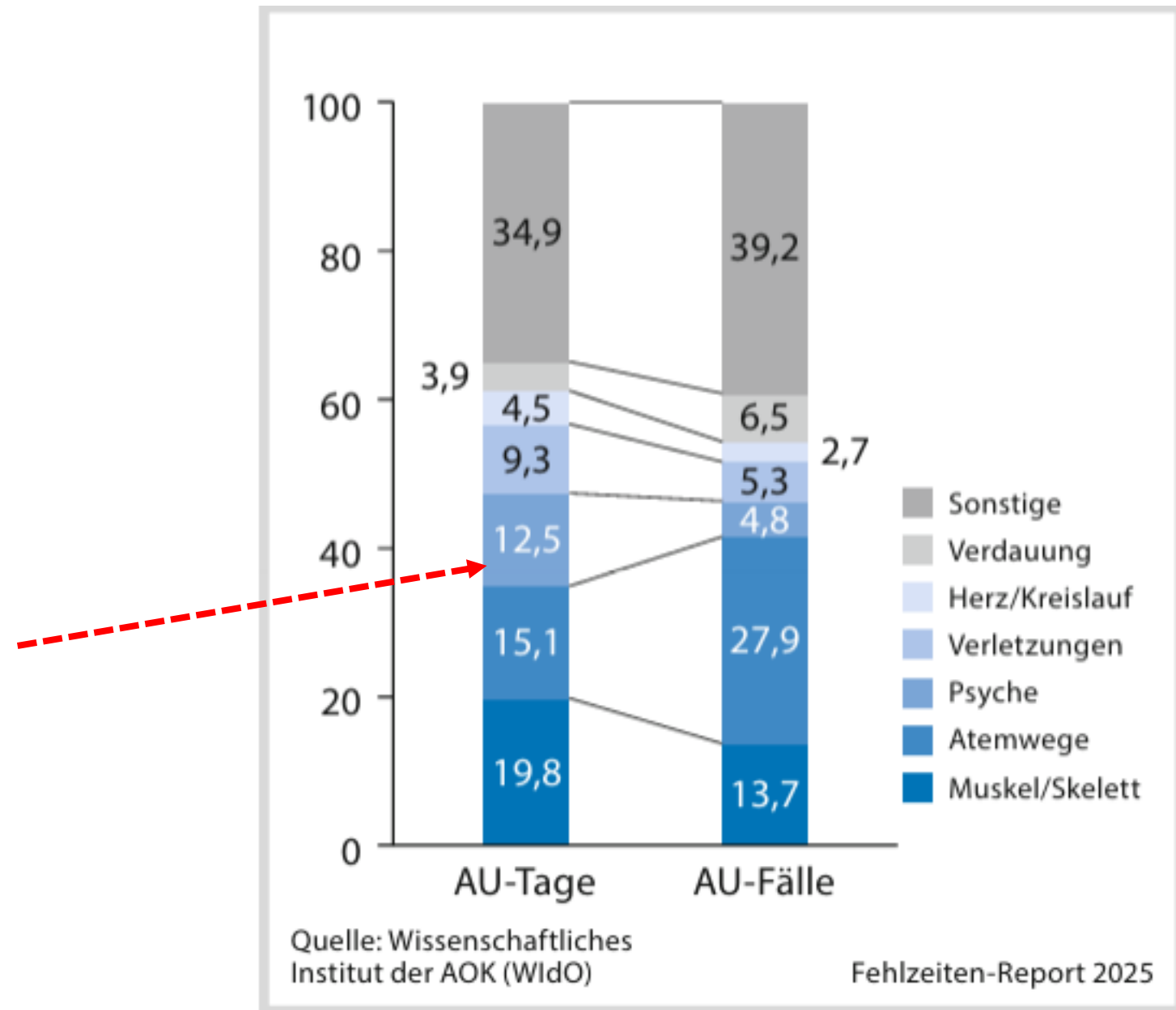


Abb. 24.24 Arbeitsunfähigkeit der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten im Jahr 2024

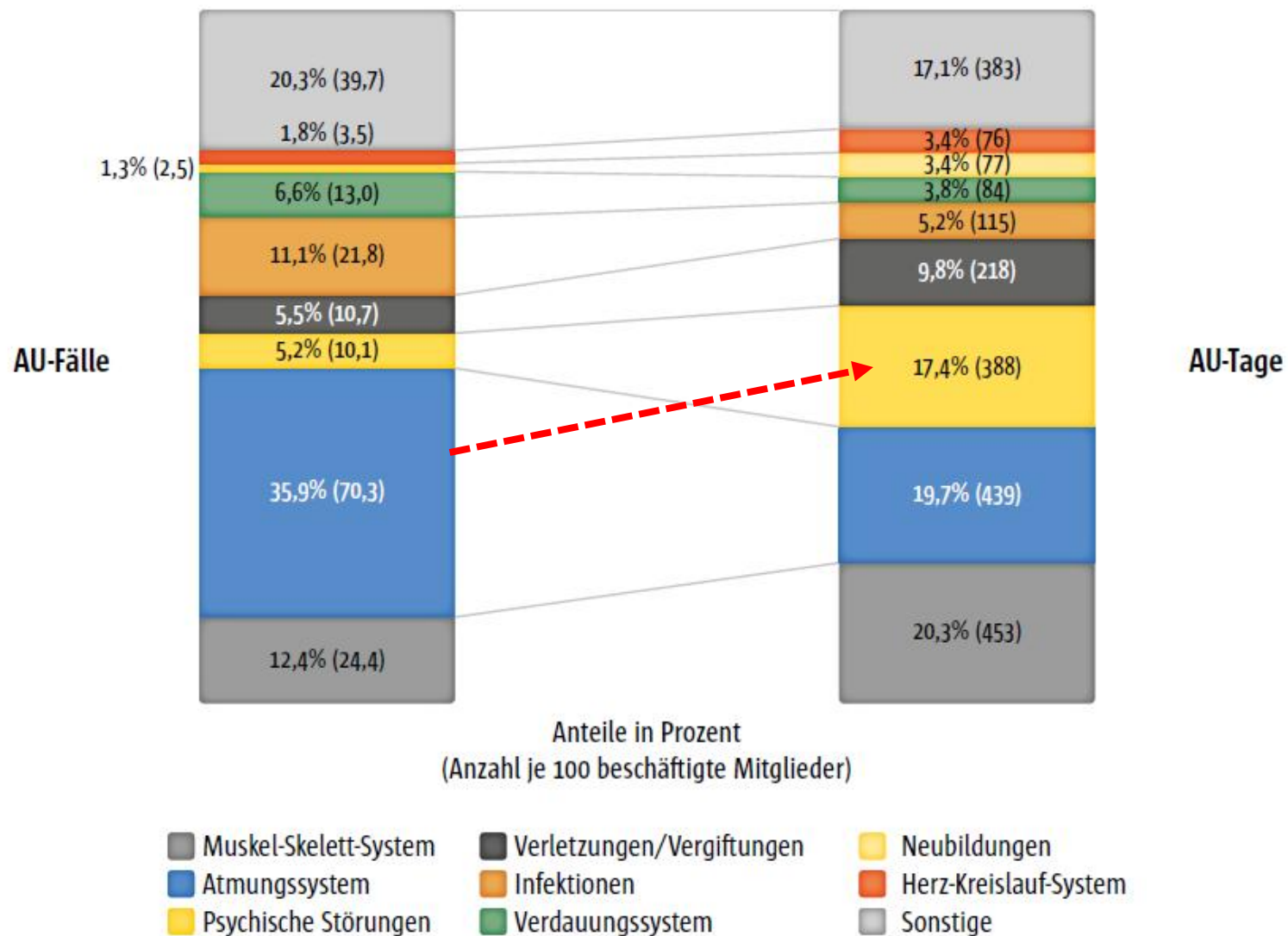
- ☐ Infektionen
- ☐ Muskel-Skeletterkrankungen
- ☐ Verletzungen
- ☐ Erkrankungen des Atmungssystems
- ☐ Psychische Erkrankungen
- ☐ Herz- Kreislauferkrankungen

Arbeitsunfähigkeit der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten 2024



AU-Kennzahlen

BKK Gesundheitsreport 2025



Herausforderungen für die mentale Gesundheit

- Produktivität, Mobilität, Flexibilität, steigende Komplexität
- Neue Arbeitswelt erfordert hohe Anpassungsfähigkeit.
- Neue Technologien = neue Herausforderungen
 - ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit

25.02.2026

Folgen:

- Angst, dabei nicht mithalten zu können,
- Arbeit wird Lebensmittelpunkt:
 - "Entgrenzung,"
 - „interessierte Selbstgefährdung“
 - Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen.
 - Druck nimmt zu,
 - die Selbstbestimmung über das eigene Leben nimmt ab.

Aktuelle Herausforderungen für die mentale Gesundheit



Bildquelle: dedok

Gesellschaftliche Herausforderungen:

Digitalisierung & ständige Erreichbarkeit

Erhöhte Stresslevel durch dauerhafte Online-Präsenz, Informationsüberflutung und Social-Media-Druck.

Arbeitswelt im Wandel

Zunahme von Unsicherheit, prekärer Beschäftigung, Leistungsdruck und fehlender Work-Life-Balance.

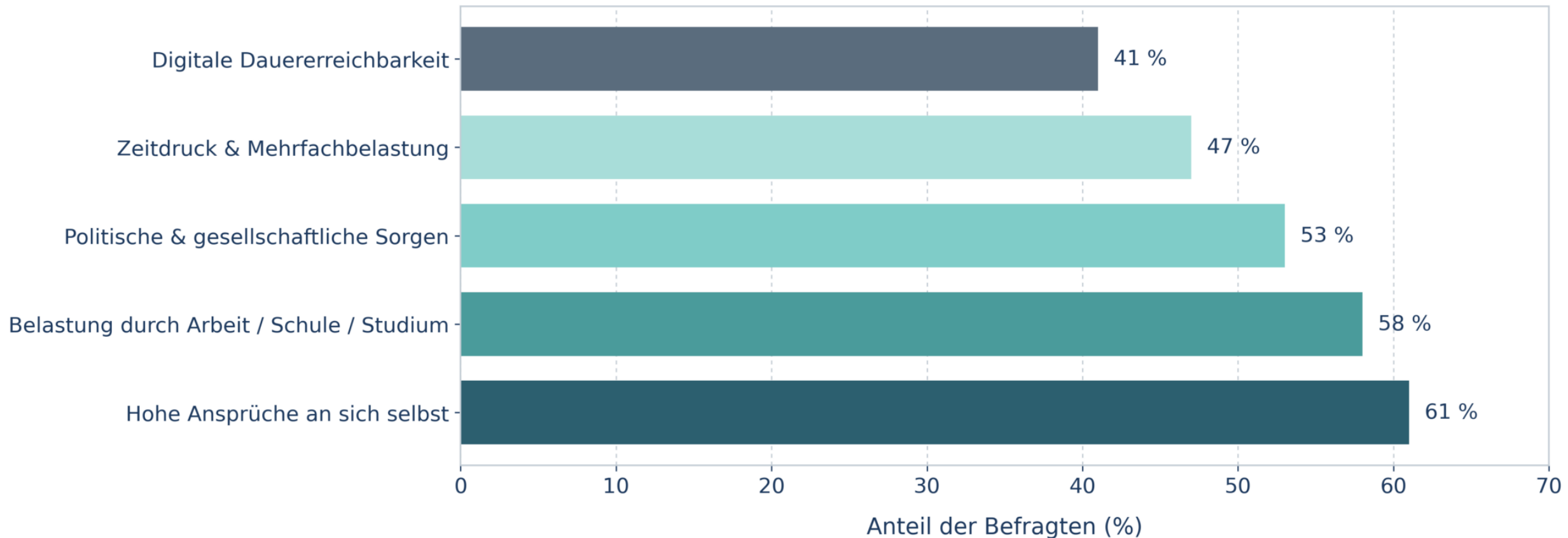
Globale Krisen

Klimaangst, Pandemiefolgen, Krieg und wirtschaftliche Unsicherheit verstärken Ängste und depressive Symptome.

Stigmatisierung psychischer Erkrankungen

Hemmschwelle für Hilfe bleibt hoch

Zentrale Ursachen psychischer Belastung in Deutschland 2025



Quelle: Techniker Krankenkasse – Stressreport 2025 | CC BY-SA 4.0 – Norvio Diagrammbibliothek

Bedeutung der psychischen Gesundheit

Psychische Belastung und Beanspruchung bei der Arbeit:

- Stress führt zu starken psychischen Belastungen.
- In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund **50 Millionen Menschen** von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen
- Fehlzeiten und eingeschränkte Produktivität am Arbeitsplatz, führen zu einem betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden.



Bildquelle: HAW

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), November 2024

Ursachen von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz



- Hohes Arbeitspensum
- Hohes Arbeitstempo
- Termindruck
- Störungen/Unterbrechungen
- Hohe Verantwortung
- Ständige Erreichbarkeit
- Schlechte Informationsflüsse
- Viele Aufgaben gleichzeitig
- Persönliche Spannungen
- Starke Konkurrenz
- Mangelnde Anerkennung
- Schlechte Arbeitsbedingungen (Lärm, Staub, Hitze..)
- Ständig wechselnde Arbeitszeiten
- ...

Burnout begünstigende Organisationsfaktoren

Zu hohe Arbeitsbelastung

„Wie soll ich das bloß alles schaffen?“

**Geringe Eigenkontrolle über die
Arbeitsinhalte**

kein Handlungsspielraum

Fehlende Anerkennung

Höchstleistung ist selbstverständlich

Schlechte Gemeinschaft

Misstrauen, Einzelkämpfertum.

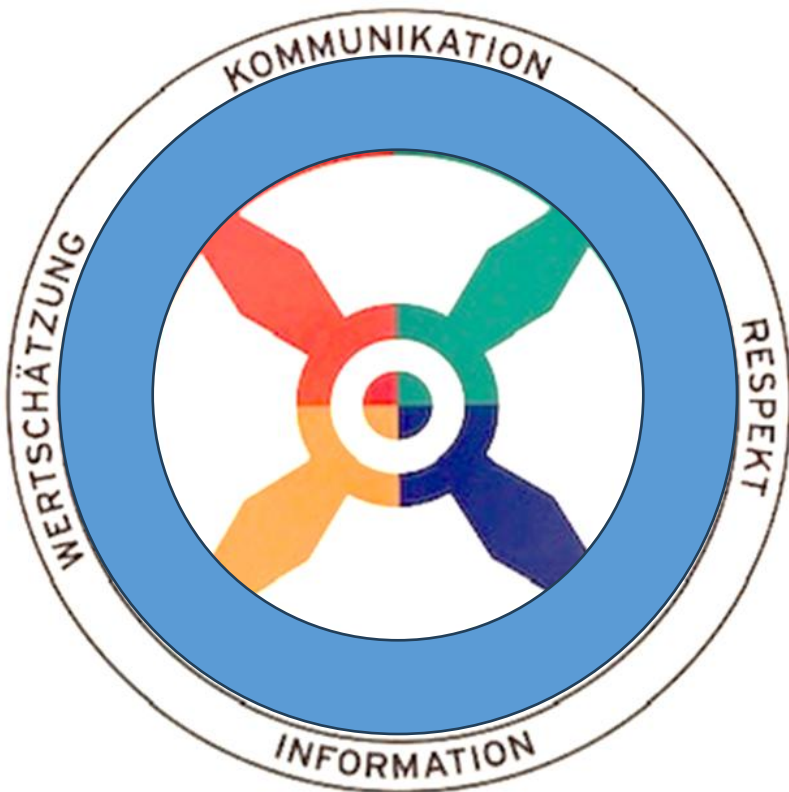
Mangelnde Fairness

Benachteiligungen.

Wertekonflikte

Konflikt zwischen dem, was mir
wichtig ist, und der Kultur im
Unternehmen

Präventive Strategien Was kann der Arbeitgeber tun?



In der positiven Ausprägung sind diese
Faktoren wichtige Gesundheitsförderer:

Achtsamkeit

Handlungsspielraum

Vertrauenskultur

Fehlerkultur

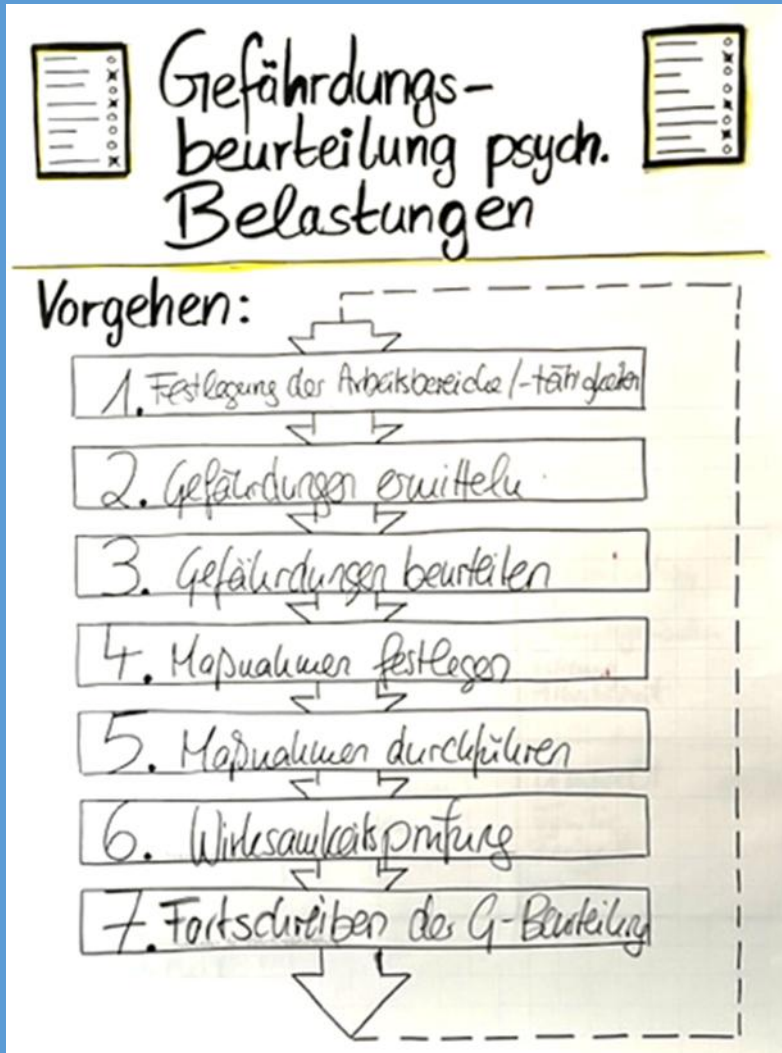
Teamentwicklung

Fairness

ein gutes Werte- und Führungsverständnis

Gefährdungsbeurteilung psychischer
Belastungen

Analyse-Instrumente



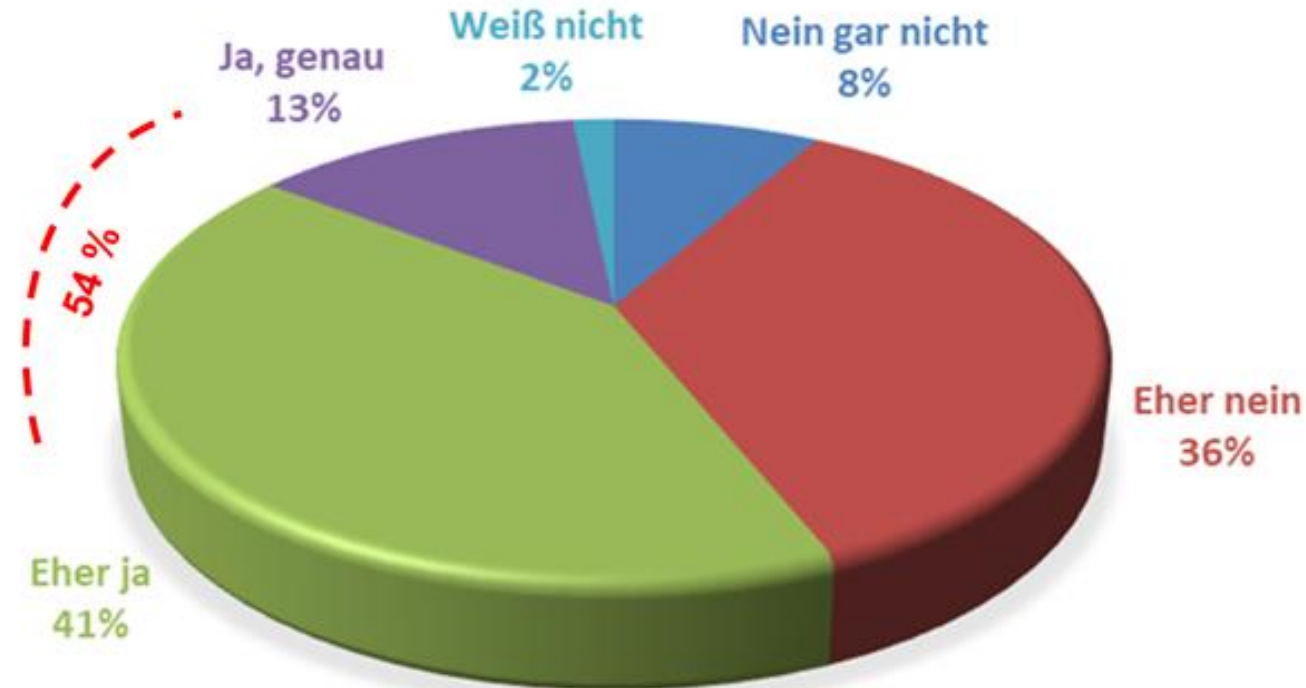
- Gefährdungsbeurteilung
- Fehlzeiten-Analysen
- AU-Datenanalyse
- Gesundheitsbericht
- Gesundheitszirkel
- Workshops
- Beschäftigtenbefragungen

Analyse-Instrumente

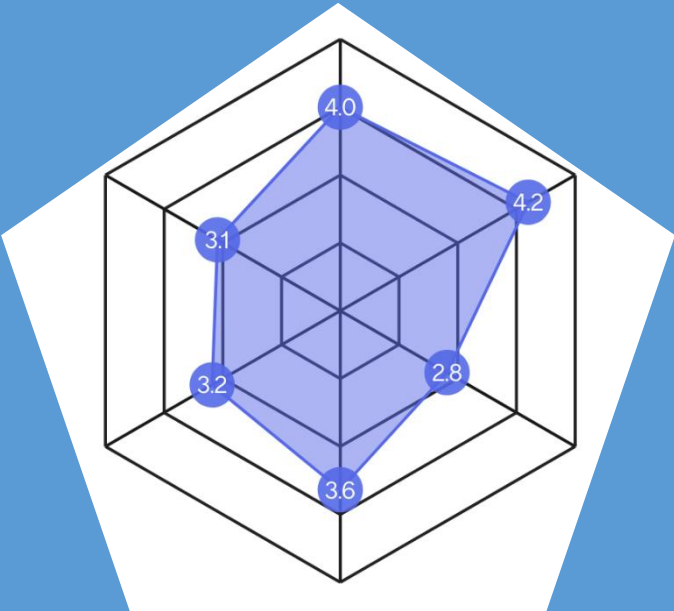
Beschäftigtenbefragungen



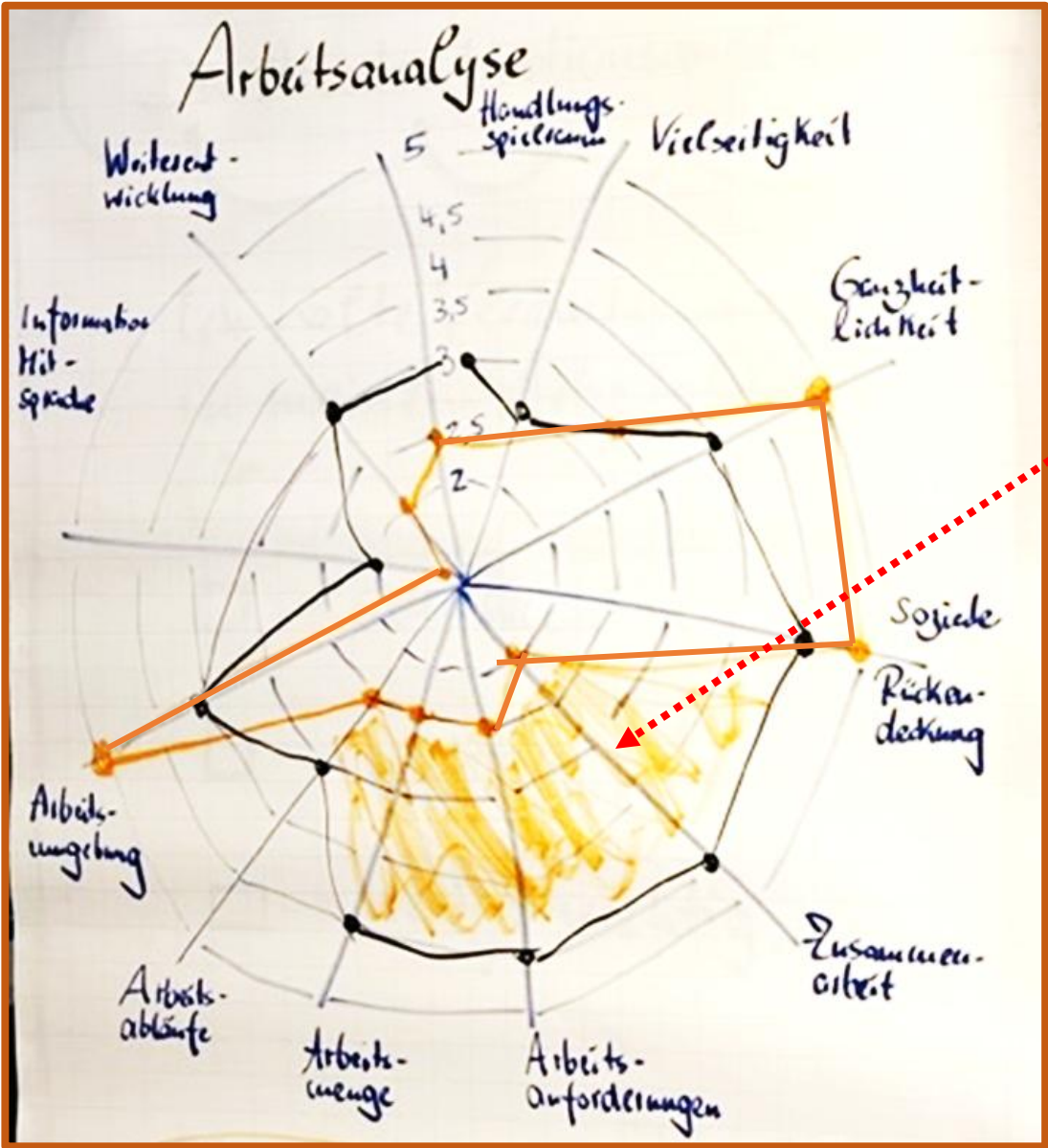
BELASTUNGSSITUATION - UNTERSCH. AUFGABEN NICHT IN DER ZEIT ZU ERLEDIGEN



Analyse-Workshops



25.02.2026



Führung und psychische Gesundheit



Bildquelle: fotolia

Was ist Führung und wann ist Führung erfolgreich?

Führen bedeutet die
zielgerichtete
Beeinflussung von
Menschen, sodass
gemeinsam Ziele erreicht
werden.

Führungskraft als Risikofaktor



Bildquelle: HAW

- Zu wenig Zeit für Kommunikation,
- selten Anerkennung vermitteln,
- sich vor Konflikten und schwierigen Themen drücken
- Führungsverhalten als eine von drei Hauptursachen für psychische Fehlbeanspruchung
 - Ein Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer fühlt sich durch Vorgesetztenverhalten fehlbeansprucht: u.a. übermäßige Kontrolle, zu wenig Lob oder unangebrachter Umgangston.
- Schlechte Führungsweisen wie destruktive Kritik, ungerechtes Verhalten, kränkende Handlungen und Äußerungen besonders selbstwertbedrohend

Was bedeutet gesunde Führung?



Bildquelle: KMB

Gesunde Führung

Gesunde Führung bedeutet vor allem, dass die Führungskraft die **Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten** zu einer **Führungsaufgabe** macht.

Warnsignale

Wie erkennen wir, dass
Mitarbeitende psychisch
belastet sind

?



Verändertes Sozialverhalten

Offensichtlicher Leidensdruck

Ständiges Klagen über körperliche
Beschwerden

Äußerungen von starken Angstgefühlen

Auffällige Leistungseinbußen

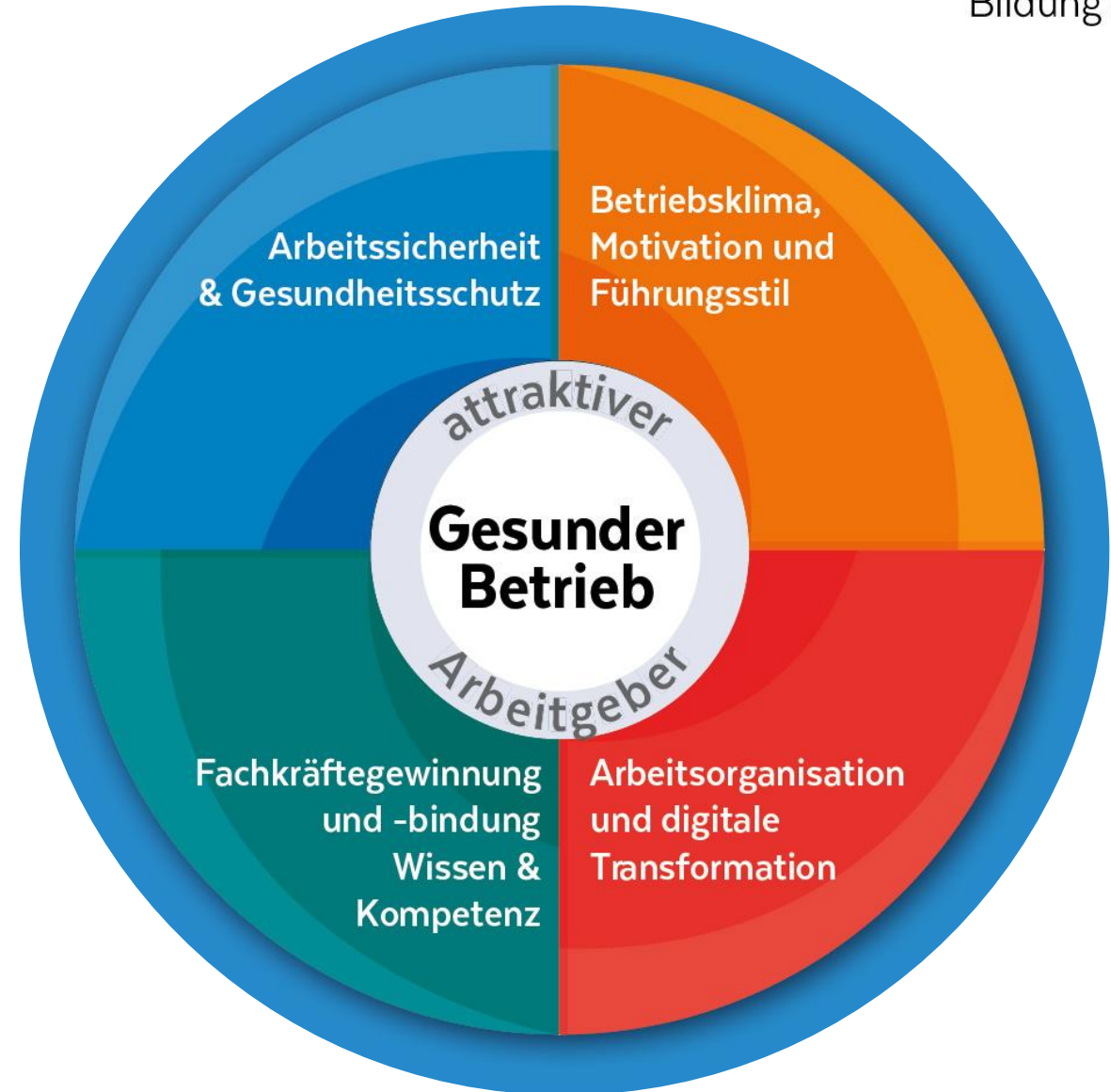
überflüssige Überstunden,

nachlassendes Engagement, Fehlerhäufung

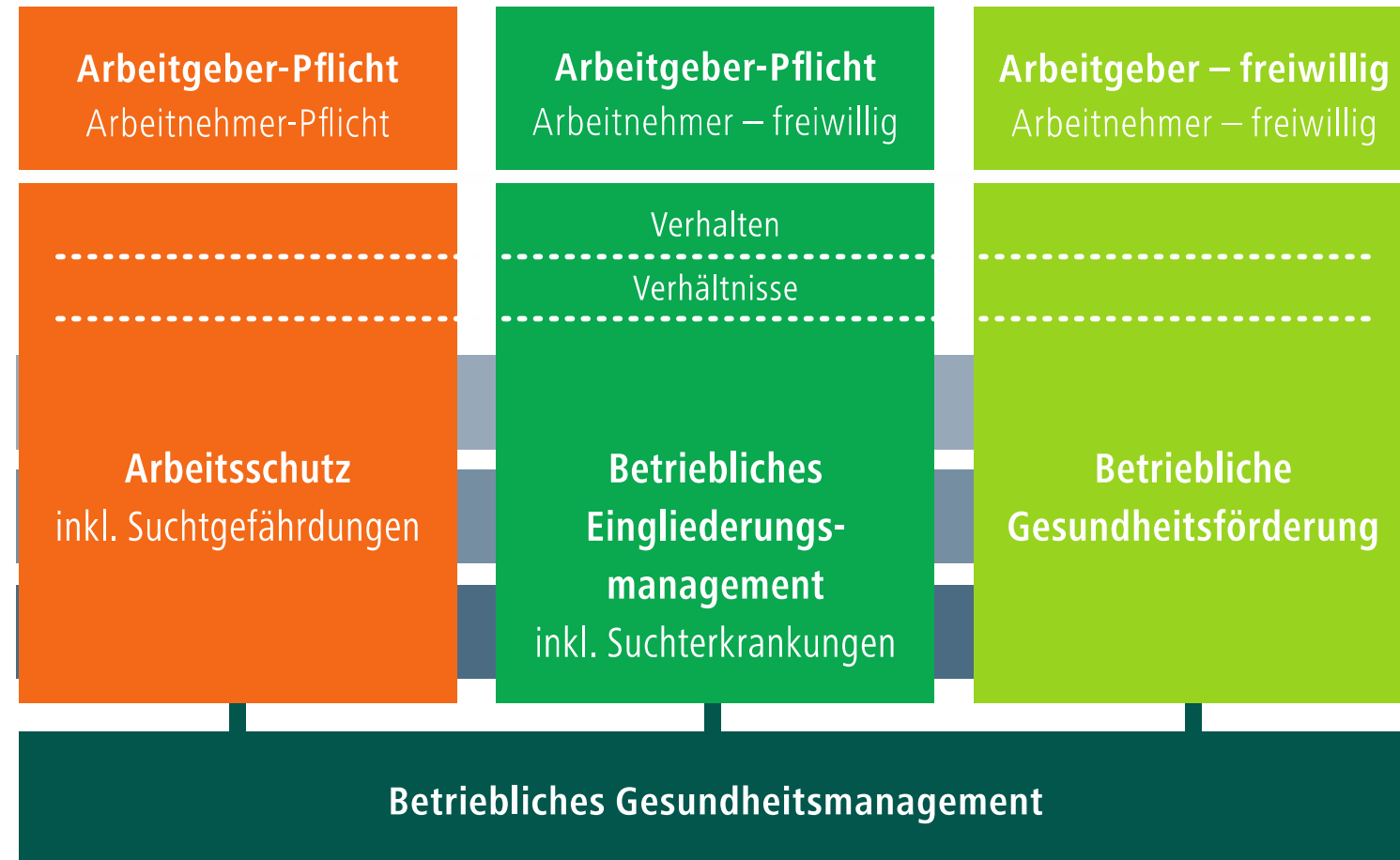
Hohe Ausfallzeiten

Erfolgsfaktor Gesundheitsmanagement

„... ist die Entwicklung integrierter betrieblicher Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz zum Ziel haben und den Beschäftigten wie dem Unternehmen gleichermaßen zugute kommt.“ (Prof. Badura 1999)



Grundlagen des BGM



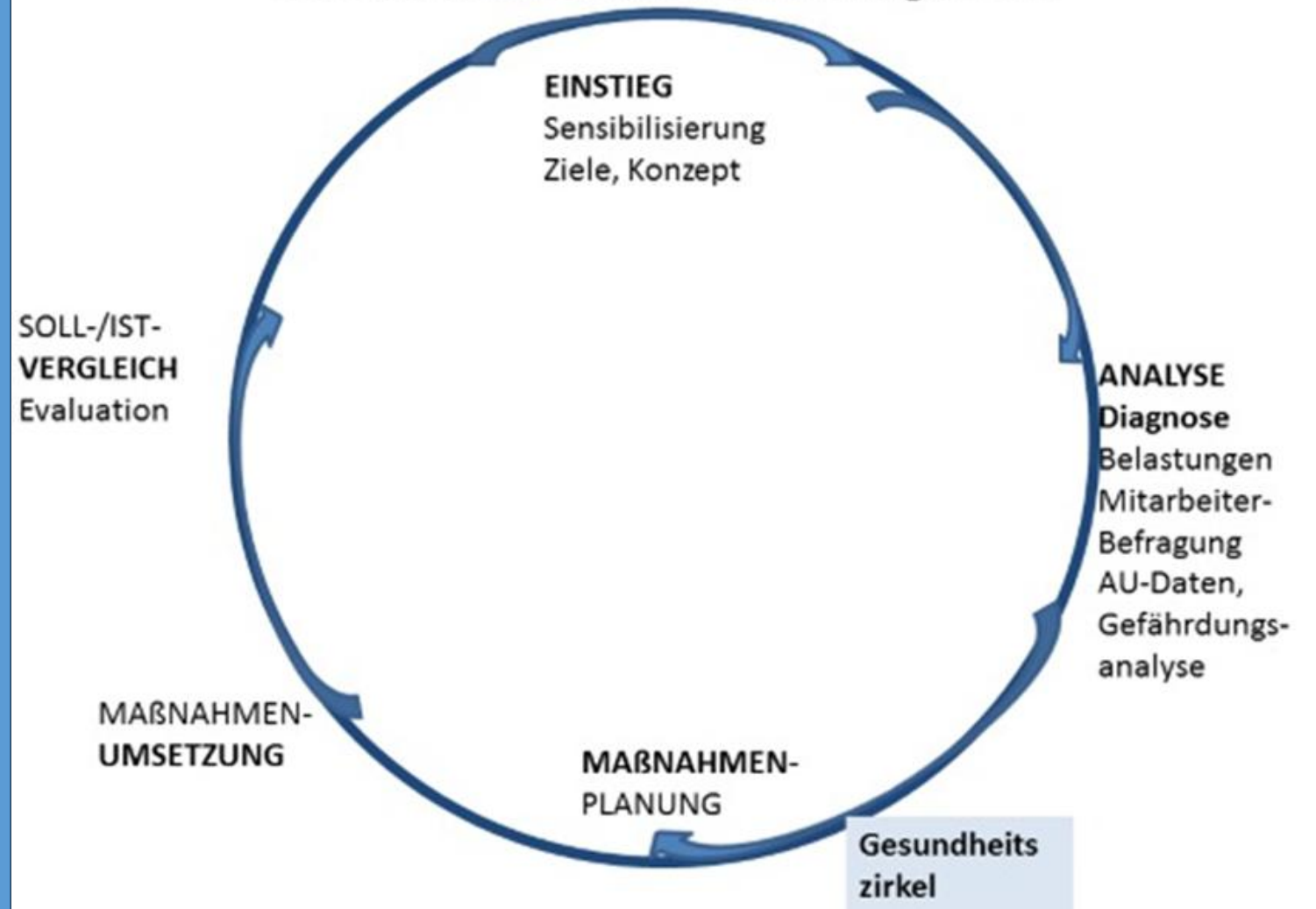
Wiedereinstieg erleichtern

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)



Systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Kreislauf Betriebliches Gesundheitsmanagement



Gesundheitsstrategie



Bildquelle: fotolia

Mitarbeiterzufriedenheit

Maßnahmen zur Steigerung der Zufriedenheit der Mitarbeiter durch Gesundheitsangebote und ein positives Arbeitsklima.

Gesundheitskultur

Förderung eines positiven Arbeitsumfelds wo Gesundheit und Wohlbefinden Priorität haben

Arbeitgeberattraktivität

Strategien zur Positionierung als attraktiver Arbeitgeber durch Gesundheits- und Wellnessangebote

Nachhaltigkeit

Integration von nachhaltigen Praktiken in das Gesundheitsmanagement, um langfristige Effekte zu erzielen

Was tun?



Bildquelle KMB

Was können Sie tun, um
Psychische Gesundheit
zum Thema in Ihrem
Unternehmen
zu machen

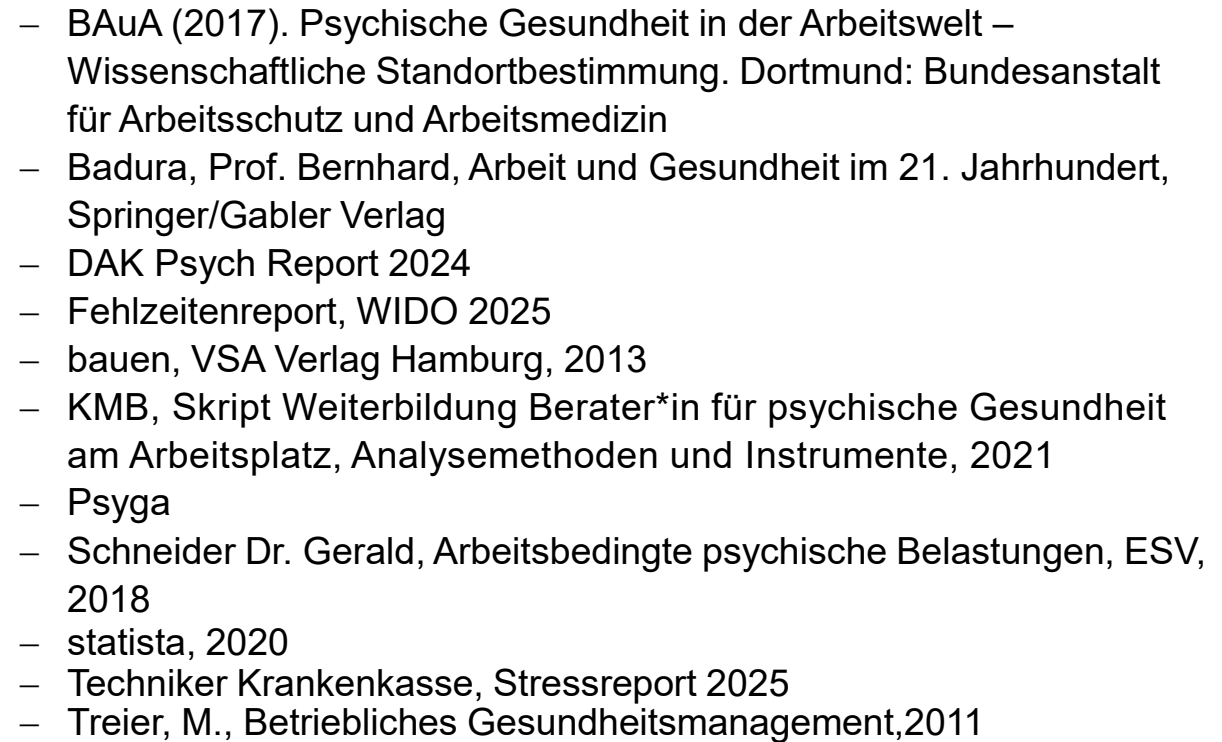


Vielen Dank!

Helga Hudler
KMB GbR Bildung und Beratung
Weidenweg 37
49143 Bissendorf
E-Mail: kontakt@kmbildung.de
Website: www.kmbildung.de

Ihre Fragen





Bilder, Grafiken

- Dedok, 2020
- fotolia
- HAW
- Initiative für Transformation und Weiterbildung (ITW)
- KMB GbR Bildung & Beratung: Beispiel einer Mitarbeiterbefragung
- Managerseminare
- MQ-Illustrations – stock.adobe.com
- Psyga