

Mentale Gesundheit

Ausgebrannt?



Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Frustration und Sorgen sind keine neuen Phänomene. Doch die Umstände, in denen wir uns bewegen, verändern sich ständig. Die Welt wird immer schneller und lauter, die Medien immer präsenter, wir sind ständig erreichbar und drohen auszubrennen. Doch was können wir tun, um nicht geradewegs ins Burn-Out zu schlittern?

Stellen Sie sich bewusst die Frage: Was kann ich gegen meine Erschöpfung oder Kraftlosigkeit und für meine eigene mentale Gesundheit tun? Nicht nur für sich selbst, aber auch für Ihr Team, denn vor allem Führungskräfte sind hier gefragt. Hilfe anzubieten ist ein erster Schritt, doch um diese Hilfe auch aktiv anbieten zu können, ist es wichtig, auf Warnsignale zu reagieren und die Ängste Ihrer Mitarbeiter:innen zu erkennen und richtig zu deuten. Durch Empathie können Sie zu Mentor:innen werden und Ihrem Team als Stütze dienen.

HILFE VON AUSSEN

Möglicherweise hilft auch ein professionelles Coaching, um die Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und um Mitarbeiter:innen aufzuklären und zu sensibilisieren. Es ist gut, Mitarbeiter:innen zur Teilnahme zu verpflichten, jedoch keinen Zwang zu schaffen, indem man den Fürsorgegedanken hinter der Idee erklärt. Nach einem Coaching können auch Follow-Ups, beispielsweise als interne Newsletter, dabei helfen, eine nachhaltige Veränderung der Gesundheitskultur im Team zu erreichen.

EIGENINITIATIVE

Genauso wichtig wie die passenden Rahmenbedingungen ist die Eigeninitiative, das gilt sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeiter:innen. Dazu gehört, sich immer wieder selbst zu fragen, was man braucht, wie es einem geht und wo die eigenen Grenzen liegen. Bestehende Hilfsangebote zu nutzen ist gut, aber sich auch zu trauen, einmal darüber hinauszugehen ist oft ein wichtiger Schritt, um die eigene Gesundheit zu fördern.

POSITIVES FEIERN

Freuen Sie sich, wenn etwas gut läuft und erleben Sie diese positiven Ereignisse bewusst! Auch kleine Erfolge sind Grund genug, sich einmal selbst auf die Schulter zu klopfen und sich daran zu erfreuen. Fragen Sie sich, was Ihnen in den letzten Tagen positiv aufgefallen ist, und lassen Sie diese Erfahrungen auf sich wirken. Auch Ihr Umfeld kann von positiven Impulsen profitieren, wenn Sie es daran teilhaben lassen oder sogar gemeinsam auf Ihre erreichten Meilensteine blicken! 

BUCHTIPP

Mentale Gesundheit

Im neuen Buch von Antje Heimsoeth finden Sie viele weitere Informationen und hilfreiche Tipps rund um die Erhaltung der mentalen Gesundheit und Mental Health Awareness. Außerdem können Sie durch kleine Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, an Ihrem eigenen Wohlbefinden arbeiten und damit auch Menschen in Ihrem Umfeld dabei helfen, gesund zu bleiben.

Mentale Gesundheit, Antje Heimsoeth;
Herausgeber: C.H.Beck; 1. Edition (28. Februar 2023);
Taschenbuch; 144 Seiten, EUR 11,50
ISBN-10: 3406796869; ISBN-13: 978-3406796869

