



URBAN SPORTS CLUB

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Mit diesen 7 Tipps sorgen Unternehmen
für gesündere und zufriedenerere
Mitarbeitende





Inhalt

**Warum spielt die mentale
Gesundheit am Arbeitsplatz
eine wichtige Rolle?**

01

**7 Tipps zur Verbesserung der
mentalen Gesundheit am
Arbeitsplatz**

10

**Welche Faktoren beeinflussen
die mentale Gesundheit am
Arbeitsplatz?**

07

**Jetzt aktiv werden und
die mentale Gesundheit
langfristig unterstützen!**

24

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz spielt in unserer heutigen Arbeitswelt eine immer wichtigere Rolle. Denn unsichere Zeiten durch äußere Einflussfaktoren und der damit einhergehende Wandel des Arbeitsumfeldes lösen bei vielen Mitarbeitenden Ängste und zusätzlichen Druck aus. Aus diesem Grund sollten Unternehmen proaktiv Schritte gehen, um ihren Mitarbeitenden Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die sie in ihrer Resilienz und (mental) Gesundheit unterstützen.

Dieses E-Book gibt einen Einblick, warum Unternehmen mehr Fokus auf die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz legen sollten und welche Einflussfaktoren das Wohlbefinden der Mitarbeitenden insbesondere beeinflussen. Außerdem geben wir sieben konkrete Tipps, wie die mentale Gesundheit deiner Mitarbeitenden nachhaltig verbessert werden kann.



Warum spielt die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle?

Zunächst wollen wir die Frage klären, warum Arbeitgeber sich überhaupt mit der mentalen Gesundheit ihrer Mitarbeitenden befassen sollten. Ist der psychische Gesundheitszustand nicht "Privatangelegenheit"? Die eindeutige Antwort hierauf lautet: Nein. Und das aus verschiedenen Gründen:

Seelische Erkrankungen hängen häufig mit der Arbeit zusammen

Die tägliche Arbeit und die entsprechenden Arbeitsbedingungen hängen oft eng mit der mentalen Verfassung einer Person zusammen. Eine Intensivierung der Arbeitsbelastung, ein unsicheres Arbeitsverhältnis oder mangelnde Entscheidungsfreiheit können die Psyche der Mitarbeitenden beispielsweise stark belasten. Da Angestellte den Job meist brauchen, um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren, sehen viele sich in der Situation gefangen und nehmen die sich verschlechternde mentale Verfassung zunächst hin. Oftmals bis zur Arbeitsunfähigkeit durch ein Burnout oder Ähnliches.

Mentale Probleme führen zu hohen Kosten

Der täglich empfundene Stress und daraus resultierende psychische Belastungen stellen unser Gesundheitssystem vor enorme Herausforderungen. In der Europäischen Union sind laut dem [Bundesministerium für Gesundheit](#) schätzungsweise "rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen". Das führt zu hohen Kosten. Nicht nur für die Behandlung akuter Erkrankungen, sondern auch durch einen wirtschaftlichen Verlust aufgrund von verminderter Produktivität am Arbeitsplatz bzw. hohen Fehlzeiten.



Präventionsmaßnahmen im Unternehmen zahlen sich aus

Hohe Fehlzeiten in Unternehmen sind immer häufiger durch psychische Erkrankungen verursacht. Laut einer [Analyse der DAK-Gesundheit](#) gab es noch nie so viele Ausfälle aufgrund von psychischen Erkrankungen wie im Corona-Jahr 2020. Mit 265 Fehltagen je 100 Versicherte ist diese Zahl um 56 Prozent im Vergleich zum Jahr 2010 angestiegen. Auch die Krankheitsdauer erreichte hierbei mit durchschnittlich 39 Tagen einen neuen Höchststand. Aus diesem Grund erlangt die Förderung und Prävention mentaler Gesundheit einen immer höheren Stellenwert für Arbeitgeber. Denn dadurch können immense Kosten durch hohe Fehlzeiten verringert und die Produktivität der Mitarbeitenden gesteigert werden. Präventionsmaßnahmen tragen also maßgeblich zum Unternehmenserfolg bei.

Die mentale Gesundheit ist in gesetzlichen Regelungen verankert

Neben den besagten Vorteilen von Präventionsmaßnahmen für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz, sind Arbeitgeber auch gesetzlich zu einer "menschengerechten Gestaltung der Arbeit" verpflichtet. „Technik, Arbeitsorganisation, sonstige Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und Einfluss der Umwelt auf den Arbeitsplatz“ müssen laut den Regelungen im Arbeitsschutzgesetz sachgerecht verknüpft werden. Außerdem besagt das Gesetz, dass "der Arbeitgeber [...] durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln [hat], welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind." Zu möglichen Gefährdungen gehört laut Gesetz ausdrücklich auch die "psychische Belastung bei der Arbeit".



Warum spielt die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz eine wichtige Rolle?

- Mentale Gesundheit steht oft in Zusammenhang mit der Arbeitszufriedenheit
- Mentale Probleme führen zu hohen Kosten für Unternehmen
- Präventionsmaßnahmen können Kosten für Fehlzeiten verringern
- Eine gute mentale Verfassung steigert die Produktivität der Mitarbeitenden
- Die Eindämmung psychischer Belastung ist auch gesetzlich vorgeschrieben

Welche Faktoren beeinflussen die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz?



Die hohe Relevanz und Notwendigkeit für Arbeitgeber, sich um das mentale Wohlbefinden ihrer Belegschaft zu kümmern, ist deutlich geworden. Doch welche Faktoren beeinflussen das Wohlbefinden konkret?

Es gibt sehr viele Einflussfaktoren für die mentale Gesundheit. Deshalb kann die mentale Verfassung meist nicht ausschließlich auf das Privatleben oder das Arbeitsumfeld bezogen werden. Doch [verschiedene Studien](#) belegen, dass die heutige Arbeitswelt die mentale Gesundheit stark beeinflusst – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Ein positiv gestalteter Arbeitsplatz kann die Mitarbeiterzufriedenheit und somit auch das allgemeine Wohlbefinden Beschäftigter erheblich steigern. Ein nicht zufriedenstellendes Arbeitsumfeld kann hingegen zu starker Belastung führen.

Klassische Faktoren, die das mentale Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen, sind beispielsweise das allgemeine Arbeitsklima sowie das Verhältnis zu Kolleg:innen und Vorgesetzten. Auch die eigene Position sowie der damit einhergehende Arbeitsumfang bzw. -intensität und der zugehörige Entscheidungs- und Handlungsspielraum sind ausschlaggebend.

Aber auch äußere Faktoren können das Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen. So zum Beispiel die Corona-Pandemie, die das Arbeitsleben auf den Kopf gestellt hat und die Gestaltung des Arbeitsplatzes sowie das Arbeitsumfeld deutlich verändert hat. Oder die aktuell unsichere Wirtschaftslage, die eine Vielzahl an Mitarbeitenden um ihr sicheres Arbeitsverhältnis bangen lässt. Solch existenzielle Sorgen beeinflussen die mentale Verfassung ebenfalls stark.

Was können Unternehmen also konkret tun, um die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden aufrechtzuerhalten oder zu verbessern? Im Folgenden zeigen wir sieben Möglichkeiten, die sowohl präventiv eingesetzt werden können, aber auch den Gesundheitszustand betroffener Personen verbessern können.



Diese beruflichen Faktoren beeinflussen die mentale Gesundheit:

- ✓ Arbeitsplatz(un)sicherheit und das Vertragsverhältnis
- ✓ Arbeitsumfang und -intensität
- ✓ Arbeitszeitgestaltung und Work-Life-Balance
- ✓ Gestaltung des Arbeitsplatzes
- ✓ Zugehörigkeit und Verhältnis zu Kolleg:innen
- ✓ Entscheidungs- und Handlungsspielraum
- ✓ Betriebsklima und Management

7 Tipps zur Verbesserung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz

1 Thematisiere mentale Gesundheit am Arbeitsplatz offen



Thematisiere mentale Gesundheit am Arbeitsplatz offen:

- ✓ Stelle sicher, dass mentale Gesundheit kein Tabu-Thema ist
- ✓ Biete die Möglichkeit für virtuelle Therapie an
- ✓ Biete Seminare und Workshops zur Stressbewältigung an

Auch wenn viele Unternehmen sich über die hohe Relevanz von mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz bewusst sind, fehlt es doch häufig an passenden Initiativen. Dabei haben oft schon kleine Maßnahmen große Effekte, um Belastungen zu reduzieren. Der erste Schritt hierbei sollte sein, das Thema mentale Gesundheit offen zu thematisieren.



Stelle sicher, dass mentale Gesundheit kein Tabu-Thema ist

Eine wichtige Basis für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist, dass offen über Herausforderungen und psychische Probleme gesprochen werden kann. Mache deinen Mitarbeitenden also klar, dass sie sich jederzeit mit Problemen an ihre Vorgesetzten oder eine vertrauensvolle Person aus dem HR-Team wenden können. Nur wenn Arbeitgeber sich über etwaige Schwierigkeiten bewusst sind, kann entsprechend unterstützt und vorgebeugt werden.

Biete die Möglichkeit für virtuelle Therapie an

Auch das Angebot einer anonymen virtuellen Therapie kann eine gute Alternative sein. Denn manchen Mitarbeitenden fällt es schwer, sich mit ihren Problemen an Kolleg:innen oder Vorgesetzte zu wenden. In virtuellen Therapien kann mit Expert:innen gesprochen und gemeinsam nach Problemlösungen gesucht werden. [Nilo.health](#) ist beispielsweise eine Plattform, die sich auf die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert hat und Zugang zu 1:1 Sitzungen mit Psycholog:innen und Gruppenworkshops für die Mitarbeitenden kooperierender Unternehmen bietet.

Biete Seminare und Workshops zur Stressbewältigung an

Um mentaler Belastung proaktiv vorzubeugen, ist es auch empfehlenswert, Seminare oder Workshops zur Stressbewältigung anzubieten. Hierbei werden Beschäftigte geschult, die Reißleine zu ziehen, noch bevor sie an einem Erschöpfungssyndrom leiden. Solche Workshops können entweder intern, z.B. vom HR-Team, organisiert werden oder von externen Expert:innen, die sich auf diese Themen spezialisiert haben.

2 Fördere ein wertschätzendes Miteinander im Team



Fördere das Miteinander im Team:

- ✓ Führe virtuelle Kaffeepausen oder arbeitsfreie Kommunikationskanäle ein
- ✓ Gründe einen Club oder Community
- ✓ Biete ein gemeinsames Sportprogramm an

Lange Zeit waren Beschäftigte im Home-Office räumlich von Kolleg:innen distanziert. Das führte laut [SOEP-CoV-Studie](#) bei ca. 20 Prozent der Befragten zu Einsamkeit und Isolation. Auch wenn inzwischen in vielen Unternehmen wieder ein Zusammenkommen im Büro möglich ist, bleibt das Arbeiten im Home-Office doch für viele das "New Normal". Unternehmen müssen sich in der heutigen Arbeitswelt also intensiv Gedanken darüber machen, wie der Teamzusammenhalt (auch über Arbeitsmeetings hinaus) erhalten bleibt. Hier sind einige Anregungen:



Führe virtuelle Kaffeepausen oder arbeitsfreie Kommunikationskanäle ein

Wie oben bereits beschrieben, ist die Zugehörigkeit und das Verhältnis zu Kolleg:innen ein wichtiger Einflussfaktor für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Doch um ein positives Verhältnis aufzubauen, reichen Geschäftsmeetings nicht aus. Mitarbeitende sollten also neben den täglichen Verpflichtungen Raum bekommen, sich miteinander zu vernetzen – auch im Home-Office.

Hierzu eignen sich beispielsweise virtuelle Kaffeepausen für deine Teams, in denen sie sich über Alltagsthemen und Interessen austauschen können. Auch arbeitsfreie Kommunikationskanäle zum Thema Film, Musik, Essen, oder wofür auch immer Teammitglieder eine Leidenschaft haben, können für einen ungezwungenen Austausch gut geeignet sein.

Gründe einen Club oder Community

Eine weitere Möglichkeit, das Gemeinschaftsgefühl erheblich zu steigern, ist durch einen Club oder eine Community bestehend aus Kolleg:innen mit ähnlichen Interessen. Das kann beispielsweise ein Buchclub, ein Club für die [LGBTQIA+ Community](#) oder für andere Interessensgruppen sein. Die Treffen können online oder offline stattfinden und für großen Zusammenhalt zwischen den Mitgliedern führen. Somit wird nicht nur die [Mitarbeiterzufriedenheit](#), sondern auch die Mitarbeiterbindung ans Unternehmen erhöht.

Biete ein gemeinsames Sportprogramm an

Sport ist gut, um einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu schaffen. Wenn gemeinsam trainiert wird, fördert das gleichzeitig das [Teambuilding](#). Je nach Gegebenheiten im Unternehmen kann das gemeinsame Training online oder vor Ort stattfinden. Ein breites Firmenfitness-Angebot, bei dem für alle Mitarbeitenden die passende Sportart dabei ist, bietet [Urban Sports Club](#).

3 Ermögliche eine gesunde Work-Life-Balance



Ermögliche eine gesunde Work-Life-Balance:

- ✓ Achte auf regelmäßige Pausen
- ✓ Biete die Option für mehr Flexibilität und Freizeit
- ✓ Führe "Ich-Zeiten" ein

Viele Unternehmen werben nach außen hin mit einer gesunden Work-Life-Balance. Wird dies auch in der Praxis umgesetzt, kann damit die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz gut aufrechterhalten werden. Tatsächlich sieht es in der Arbeitswelt aber oft anders aus – Termindruck, unrealistische Ziele oder lange Arbeitstage belasten die mentale Gesundheit vieler Berufstätiger.

Damit einhergehend sinkt auch die Arbeitgeberattraktivität. Um also als attraktiver Arbeitgeber zu gelten und Belastungen zu reduzieren, sollte eine entsprechende Initiative im Bereich Work-Life-Balance getroffen werden.



Achte auf regelmäßige Pausen

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, Ausgleich zu schaffen und Stress abzubauen, sind Pausen während des Tages. Was banal klingt, sollte aber vor allem bei Mitarbeitenden im Homeoffice beachtet werden. Oft ist es hier schwierig, während der Arbeitszeit sowie zu Feierabend abzuschalten. Deshalb sollten Arbeitgeber ihre Teams aktiv zu regelmäßigen Pausen auffordern und somit dabei helfen, Stress zu reduzieren und mentalen Erkrankungen wie Burnout vorzubeugen.

Biete die Option für mehr Flexibilität & Freizeit

Unzufriedenheit im Arbeitsumfeld entsteht oftmals dadurch, dass Mitarbeitende nicht ausreichend Freizeit haben oder es nicht schaffen, Familie und Karriere in Einklang zu bringen. Gebe deinen Mitarbeitenden im Optimalfall also die Möglichkeit, bei Bedarf Teilzeit zu arbeiten und ihre Arbeitszeiten flexibel einzuteilen. So können Beschäftigte dann arbeiten, wenn sie am produktivsten sind und private Angelegenheiten bestmöglich mit dem Beruf vereinen können. Auch die Möglichkeit zum Überstundenausgleich sollte unbedingt umgesetzt werden, um Mitarbeitende nicht zusätzlich zu belasten.

Führe „Ich-Zeiten“ ein

Um das Bewusstsein für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu schärfen, gewähren inzwischen viele Unternehmen ihren Mitarbeitenden eine sogenannte „Ich-Zeit“ während der Arbeitszeit. Diese Zeit kann beispielsweise für ehrenamtliche Tätigkeiten oder auch für Sport genutzt werden. Schon eine Stunde pro Woche reicht, um den Mitarbeitenden mit dieser Maßnahme Wertschätzung zu vermitteln.

4 Biete Benefits für körperliches Wohlbefinden an



Biete Benefits für körperliches Wohlbefinden an:

- ✓ Führe Firmenfitness für Unternehmen ein
- ✓ Plane regelmäßige Teambuilding-Aktivitäten
- ✓ Schaffe Meditationspausen

Verschiedene Studien belegen, dass Bewegung zur Steigerung der Produktivität am Arbeitsplatz beiträgt. Doch das ist nicht alles – Sport und Bewegung können außerdem gegen Depressionen helfen, wie eine Studie der Ruhr-Uni Bochum zeigt. Denn Sport hilft beim Stressabbau, führt zu mehr Wohlbefinden, verbessert die Konzentration und steigert das allgemeine Energielevel. Mit diesen Maßnahmen können Unternehmen ihren Mitarbeitenden helfen, ausreichend Bewegung und Ausgleich zu bekommen:



Führe Firmenfitness für Unternehmen ein

Biete deinen Mitarbeitenden [Firmenfitness](#) als Corporate Benefit an. Das Angebot von [Urban Sports Club](#) umfasst 50+ Sportarten, die online, on-demand oder vor Ort stattfinden. So ist für jeden Mitarbeitenden das passende Angebot dabei, um einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu schaffen.

Plane regelmäßige Teambuilding-Aktivitäten

Unzufriedenheit im Arbeitsumfeld entsteht. Gemeinsame Aktivitäten können Teams enger zusammenschweißen. Ein monatliches (virtuelles) Teamevent, eine [sportliche Challenge](#) oder eine gemeinsame Workation sorgen nicht nur für einen verbesserten Teamzusammenhalt der Beschäftigten, sondern gleichzeitig für mehr mentale Gesundheit am Arbeitsplatz.

Schaffe Meditationspausen

Doch nicht nur Sport ist eine geeignete Maßnahme, um Ausgleich zu schaffen. Auch Meditation hat sich in den letzten Jahren bewährt, um gezielt abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Gib deinem Team also im Optimalfall auch während des Arbeitstages die Möglichkeit, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Hierfür bietet es sich beispielsweise an, eine Mitgliedschaft für eine [Meditationsapp](#) anzubieten und regelmäßige Auszeiten für kurze Erholungseinheiten einzuplanen.

5 Hole Feedback ein und gebe Anerkennung weiter



Hole Feedback ein und gebe Anerkennung weiter:

- ✓ Stelle regelmäßiges Feedback sicher
- ✓ Thematisiere auch den mentalen Gesundheitszustand
- ✓ Spreche Lob und Anerkennung aus

Ein weiterer effektiver Weg, um die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu unterstützen, ist die Einführung regelmäßiger Feedbackgespräche. Was sich zunächst wie eine einfache Initiative anhört, geht im hektischen Arbeitsalltag jedoch schnell unter. Erstelle also im besten Fall einen festen Feedback-Zyklus, den alle Manager:innen einhalten sollten.



Stelle regelmäßiges Feedback sicher

Wöchentliche oder monatliche Check-ins sind eine ideale Gelegenheit, um persönliche Beziehungen aufrechtzuerhalten, Beschäftigte zu ermutigen und Vertrauen zu schaffen. Mindestens einmal jährlich sollte auch ein umfangreiches Feedback-Gespräch zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten angesetzt werden, um den Angestellten ihr Entwicklungspotenzial, Verbesserungsmöglichkeiten und den nächsten Karriereschritt aufzuzeigen.

Viele Unternehmen setzen inzwischen auch auf Gruppenfeedback, bei dem auch Teammitglieder ihre Erfahrungen und Feedback zu Kolleg:innen einbringen können. Diese Methode hat sich, zumindest als Zusatz zum Gespräch mit dem:r Manager:in, bewährt, da oft ein realistisches Bild der täglichen Arbeitsroutine widerspiegelt werden kann.

Thematisiere auch den mentalen Gesundheitszustand

In den Feedback-Gesprächen sollte nicht nur die Arbeit an sich thematisiert werden, sondern auch die mentale Verfassung der:s Mitarbeitenden. Frage nach, wie die Stimmung im Team ist, ob der Workload angemessen ist und wo es aktuell Herausforderungen gibt. So kann bei Bedarf frühzeitig gehandelt werden und das Unternehmen läuft keine Gefahr, geschätzte Mitarbeitende zu verlieren.

Spreche Lob und Anerkennung aus

Oft tendiert man dazu, herausfordernde Projekte zu thematisieren, bei denen nicht alles glatt gelaufen ist. Doch auch wenn Feedback und Tipps zur Verbesserung wichtig sind, sollten auch gut gelungene Projekte in den Fokus gerückt werden. Denn Lob und Anerkennung sind enorm wichtig für die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden. Lob und Kritik sollten sich also mindestens die Waage halten, um die Angestellten nicht zu entmutigen.

6 Achte auf eine transparente Kommunikation innerhalb des Unternehmens



Achte auf eine transparente Kommunikation innerhalb des Unternehmens

- ✓ Thematisiere Konflikte und Herausforderungen offen
- ✓ Biete Arbeitsplatzsicherheit für deine Mitarbeitenden
- ✓ Gib regelmäßige Einblicke in die sich wandelnde Marktlage

Mitarbeitende wollen nicht im Ungewissen gelassen werden. Sobald es relevante Themen gibt, über die nicht offen kommuniziert wird, fängt oft das Getuschel zwischen den Angestellten an. Dies führt schließlich zu wachsender Unsicherheit und oft auch zu Unzufriedenheit innerhalb der Belegschaft. Eine transparente und regelmäßige Kommunikation mit allen Mitarbeitenden ist also äußerst wichtig.





Thematisiere Konflikte und Herausforderungen offen

In jedem Team beziehungsweise Unternehmen gibt es hin und wieder Konflikte oder Herausforderungen. Das ist ganz normal – wichtig ist hierbei nur, wie damit umgegangen wird. Konflikte und Herausforderungen innerhalb des Unternehmens sollten offen kommuniziert und betroffene Parteien in einen konkreten Lösungsweg eingebunden werden.

Biete Arbeitsplatzsicherheit für deine Mitarbeitenden

Ein sicheres, unbefristetes Arbeitsverhältnis ist enorm wichtig für das Wohlbefinden von Mitarbeitenden im Unternehmen. Denn die ständige Unsicherheit, ob der Vertrag verlängert wird oder ob man sich nach einer neuen Stelle umsehen muss, bringt existenzielle Sorgen mit sich. Soweit möglich, sollten Unternehmen also die Arbeitsplatzsicherheit gewähren und nachdrücklich kommunizieren – auch in unsicheren oder sich wandelnden Zeiten.

Gib regelmäßige Einblicke in die sich wandelnde Marktlage

Aktuell ist die politische und wirtschaftliche Lage von viel Unsicherheit geprägt. Um Mutmaßungen und Gerüchten vorzubeugen, sollte die Geschäftsführung kontinuierlich einordnen, inwieweit das eigene Unternehmen davon betroffen ist. Hierbei geht es nicht darum, alles schön zu reden – vielmehr sollte eine transparente Kommunikation den Mitarbeitenden eine realistische Einschätzung über potentiell bevorstehende Veränderungen oder Herausforderungen geben. So fühlen sie sich nicht zu überrascht und können besser und schneller mit einer neuen Situation umgehen.

7 Gib deinen Mitarbeitenden Raum für persönliche Weiterentwicklung



Gib deinen Mitarbeitenden Raum für persönliche Weiterentwicklung

- ✓ Räume Handlungs- und Entscheidungsspielräume ein
- ✓ Zeige Entwicklungs- und Karrieremöglichkeiten auf
- ✓ Ermögliche die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten

Räume Handlungs- und Entscheidungsspielräume ein

Die wenigsten Mitarbeitenden fühlen sich wohl dabei, ausschließlich die ausführende Kraft für ihre Vorgesetzten zu sein. Deshalb sollten alle Mitarbeitenden, ihrer Position entsprechend, in Entscheidungen einbezogen werden oder die Möglichkeit bekommen, selbst Entscheidungen zu treffen und danach zu handeln. Dieser zugesprochene Freiraum schafft Vertrauen und steigert das Selbstbewusstsein der Mitarbeitenden.

Zeige Entwicklungs- und Karrieremöglichkeiten auf

Um Mitarbeitende langfristig im Unternehmen zu halten und ihnen Wertschätzung entgegenzubringen, sollten entsprechende Aufstiegsmöglichkeiten innerhalb des Unternehmens ermöglicht werden. Die Aussicht auf den nächsten Karriereschritt steigert die Motivation und schafft Selbstvertrauen.

Ermögliche die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten

Um Mitarbeitende zu befähigen, den nächsten Karriereschritt zu gehen, sollten regelmäßig Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten werden. Diese persönliche Weiterentwicklung ist für viele Mitarbeitende entscheidend, um langfristig zufrieden zu sein.



URBAN SPORTS CLUB

Jetzt aktiv werden und die mentale Gesundheit langfristig unterstützen!

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist in unserer heutigen Arbeitswelt wichtiger denn je. Um die Mitarbeitenden auch in herausfordernden Zeiten zu unterstützen, mentalen Erkrankungen vorzubeugen und langfristig für ein positives Arbeitsklima zu sorgen, müssen Unternehmen also aktiv werden. Hierbei können auch kleine Maßnahmen oder Veränderungen im Arbeitsumfeld schon eine große Wirkung haben.



Wenn auch du davon überzeugt bist, dass Sport und Fitness die mentale Verfassung deiner Mitarbeitenden langfristig verbessern können, sollten wir uns über deine individuelle Firmenfitness-Kooperation austauschen. **Nimm noch heute Kontakt** auf und mach den ersten Schritt zu einer körperlich und mental gesünderen Belegschaft.

[Jetzt mehr erfahren](#)