

# MENTALE GESUNDHEIT STÄRKEN – WEIT MEHR, ALS EIN TREND



Psyche im Kontext Arbeit zu betrachten, kann heikel oder gar übergriffig erscheinen. Der klare Fokus auf die Arbeitsbedingungen nimmt mögliche Befürchtungen.

Wer das Zusammenspiel der Belastungen versteht, kann diese wirksam bearbeiten. Denn Arbeit ist Ressource und Stressfaktor zugleich. In jedem Fall spielt Arbeit eine wichtige Rolle in Bezug auf psychische Gesundheit, Motivation und emotionale Mitarbeiterbindung.

Es geht darum, Verhalten zu verstehen, die Ursachen für das beobachtbare Verhalten zu identifizieren und dann die Verhältnisse zu bearbeiten.

**Gesunde  
Arbeitsbedingungen  
schaffen.  
Damit Menschen  
gut arbeiten können  
und bleiben wollen.**

# AUF BELASTUNGEN REAGIEREN

- "Ständig werden Prozesse eingeführt, die mich in meiner eigentlichen Arbeit behindern."
- "Es dauert viel zu lange, bis hier eine Entscheidung getroffen wird."
- "Ich reibe mich für die Arbeit auf und keiner sieht das."
- "Eigentlich sind wir kein Team."

Von diesen und ähnlichen Belastungen berichten Mitarbeiter:innen in meinen Projekten. Wer genau hinhört, erkennt hinter häufig benannten Themen strukturelle Probleme. Häufig geht es um Aspekte der Arbeitsorganisation oder um unklare Erwartungen in der Zusammenarbeit.

Auf diesen Ebenen Veränderungen anzugehen, ist eindeutig wirksamer als Job-Wellbeing-Programme oder Incentives wie Job-Rad, Yogakurs oder Obstkorb.



## Voraussetzungen schaffen

- Passung von Aufgaben und Kompetenzen
- Angemessenes, faires Gehalt
- Individuelle Angebote der Verhaltensprävention



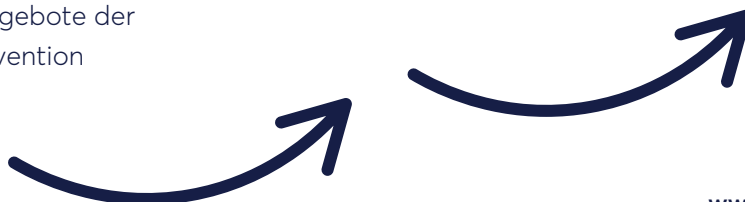
## Stressoren sozial abpuffern

- Gegenseitige Unterstützung
- Wertschätzende und verlässliche Führung
- Gemeinsames "Wozu"



## Gesunde Organisation gestalten

- Ressourcen stärken:  
z. B. Handlungsspielraum und Partizipation ermöglichen, Zusammenarbeit fördern
- Stressoren reduzieren:  
z. B. Konflikte bearbeiten, Prozesse überarbeiten



# TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Die 7 Schritte der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung und die Handlungsfelder der GDA (Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie) definieren den formalen Rahmen. Gestalten Sie auf dieser Grundlage einen Prozess, an dem Mitarbeiter:innen und Führungskräfte sich aktiv beteiligen und wirksame Maßnahmen entwickeln.



## Klarheit schaffen: Worum geht's?

- Belastung vs. Beanspruchung
- Fokus: Arbeitsbedingungen



## Orientierung geben

- Zielbild und Kriterien der Wirksamkeit definieren
- Regelmäßige Kommunikation zum Projektverlauf



## Anknüpfen an das, was da ist – und selbst machen!

- Vorhandenen Ressourcen, Zahlen und Daten nutzen
- Gemeinsam Lösungen entwickeln



## Partizipation ermöglichen und Interesse zeigen

- Mitarbeiter:innen aktiv beteilige und offene Diskurse führen
- Gemeinsam an Lösungen arbeiten



## Nachhaltigkeit sichern und “wirklich, wirklich” was bewegen

- Probleme an den Ursachen packen
- Fokus: Maßnahmen der Verhältnisprävention
- Dranbleiben

# #EINFACH MACHEN

Die Werkstatt Gefährdungsbeurteilung ist die erste Plattform für die Vorbereitung und Durchführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung, die Selbstlernen mit den Vorteilen einer individuellen 1:1-Beratung verknüpft.

## Features der Werkstatt:

### Solides Fundament

Grundlage der Werkstatt sind aktuelle Empfehlungen anerkannter Referenzen des Arbeitsschutzes und meine langjährige Erfahrung in der Beratung.



### Vorbereitung & Kommunikation

Das Zielbild steht im Mittelpunkt der Kommunikation. Sie geben Orientierung und stärken die Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich aktiv zu beteiligen.



### Wirksame Durchführung

Im Diskurs mit den Mitarbeitenden identifizieren Sie Gefährdungen und Ressourcen.  
Gemeinsam legen Sie Maßnahmen fest und realisieren diese schrittweise.



# ZUSAMMENARBEITEN

Nichts geht über ein Gespräch! Ich bin gespannt auf Ihr Anliegen. Lassen Sie uns zusammen klären, welche Vorgehensweise zur Bearbeitung Ihres Anliegens passt.

Rufen Sie mich direkt an oder schreiben Sie mir eine Mail. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

**Manchmal braucht es nicht viel, um gute Arbeit zu ermöglichen.**

**Mein Antrieb ist es, die Beteiligten in der Organisation miteinander ins Gespräch zu bringen und wirksame Lösungen zu entwickeln.**



Alexandra Gerstner  
Arbeitspsychologin und  
Systemische  
Organisationsberaterin

040 85389649  
mail@alexandragerstner.de

[www.alexandragerstner.de](http://www.alexandragerstner.de)