

# Förderung Ihrer psychischen Gesundheit

Ein eLearning-Tool für Beschäftigte

in Zusammenarbeit mit  
Prof. Dr. Jessica Lang

**RWTH**AACHEN  
UNIVERSITY



## Vorwort

Unsere Arbeitswelt wird ständig vielfältiger, komplexer und dynamischer. Arbeitsanforderungen und Belastungen haben sich verändert, für Unternehmen und ihre Beschäftigten ist die psychische Gesundheit zunehmend ein wichtiges Thema. Sowohl Krankheitszeiten als auch die Anzahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen und Beanspruchungen sind in den letzten Jahren prozentual deutlich angestiegen und verursachen hohe Kosten für Volkswirtschaft und Betriebe sowie Leidensdruck bei den betroffenen Beschäftigten.

Der kluge Umgang mit Ressourcen, Selbstmanagement und Kompetenz bei psychischen Belastungen und Stress am Arbeitsplatz sind entscheidend, um gesund arbeiten zu können. Daran haben auch die Unternehmen ein Interesse. Denn das Befinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden haben erheblichen Einfluss auf Arbeitsklima und Motivation und damit auch auf die Produktivität einer Firma.

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unterstützt im Rahmen des Projektes Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) Beschäftigte, Führungskräfte und Unternehmen mit Informationen, Handlungshilfen und Beispielen aus der Praxis. Die Materialien bieten einen praxisnahen Überblick über die unterschiedlichen Aspekte und betrieblichen Handlungsfelder psychischer Belastungen und geben konkrete Anregungen und Tipps für den Umgang mit Stress (mehr Informationen zu psyGA finden Sie auf Seite 17).

Dieses eLearning-Tool ergänzt das umfangreiche Angebot und richtet sich an Beschäftigte in Unternehmen jeder Größe und Branche. Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und Anregungen!

*Ihr  
psyGA-Team*

# Eine Einführung in das eLearning-Tool für Beschäftigte

von Jessica Lang

Viele Beschäftigte klagen, das Arbeiten sei stressiger geworden. Angesichts knapper Personalressourcen und zunehmender Arbeitsverdichtung verlangt es Beschäftigten aller Branchen viel ab, wenn sie auch im Stress einen ruhigen Kopf bewahren und auf die eigene Gesundheit achten möchten.

Dieses eLearning-Tool zur Stressprävention liefert leicht verständliche Vorschläge, wie Sie sich vor stressbedingter Überlastung schützen und selber gesund bleiben können. Dabei setzt es insbesondere bei einer gesundheitsgerechten Gestaltung Ihrer Arbeitsbedingungen an.

Natürlich können Sie auch bei sich selbst ansetzen, um etwas für die Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit zu tun. Doch hat Ihre Führungskraft ebenfalls ein Interesse daran, dass Sie sich am Arbeitsplatz wohlfühlen und hier Bedingungen vorfinden, die Ihre Gesundheit erhalten und fördern.

Dieses Tool sensibilisiert Sie daher für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit arbeitsbedingten Belastungen sowie die Wahrnehmung von Stress-Symptomen. Es möchte Ihnen den Rücken stärken für den Ausbau von Ressourcen und das Bereitstellen von möglichen Handlungsansätzen, auch für ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft.

Im ersten Kapitel des eLearning-Tools geht es um Zusammenhänge zwischen Stress und psychischer Gesundheit. In allen Branchen sind psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch. Es werden mögliche Ursachen dafür beschrieben und erklärt, wie Stress auf die Gesundheit wirkt und wie Körper und Psyche zusammenhängen.

Was überraschen wird: Arbeitsbedingte Anforderungen, die es zu bewältigen gilt, sind nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich! Außerdem kann Gesundheit selbst dann gefördert werden, wenn sich an den Anforderungen nichts ändern lässt – sogar, wenn man krank ist!

Das zweite Kapitel behandelt daher zunächst Ihre Ressourcen, die diese Förderung ermöglichen – und die Frage, wie Sie diese stärken können. Dabei geht es einerseits um Ihre inneren Ressourcen (z.B. Ihr Selbstwertgefühl oder Ihre Widerstandsfähigkeit) und andererseits um die Ressourcen, die Ihre Arbeit für Sie bereithält.

Diejenigen Ressourcen, die für Sie interessant sind, können Sie auswählen und bewerten, damit Sie im Anschluss an das Kapitel Ihre persönliche Bilanz erhalten.

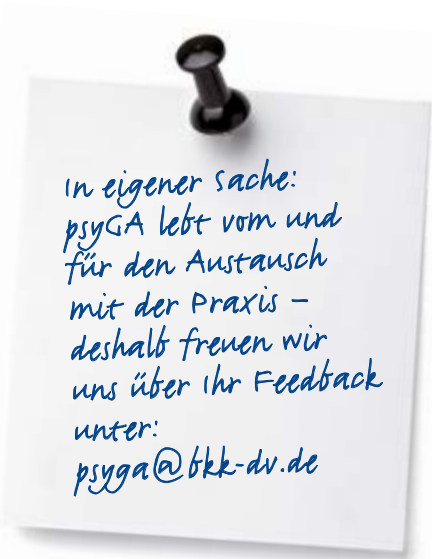
Im dritten Kapitel geht es um Ihre Stressoren. Hierbei wählen Sie aus, welche inneren Stressoren für Sie typisch sind und welche Stressoren Ihnen am Arbeitsplatz begegnen. Natürlich bewerten Sie auch, wie häufig diese Stressoren jeweils vorkommen und wie stark Sie sich durch sie beansprucht fühlen.

Im nächsten Schritt erhalten Sie daraufhin Ihre eigene Bilanz: Sie nehmen eine Auswertung vor, indem Sie die Ergebnisse aus Ihrer Ressourcen-Bewertung mit denen Ihrer Stressoren-Bewertung ins Verhältnis setzen. Anhand der Auswertungstipps erkennen Sie, welche Handlungsansätze für Sie besonders wichtig sind.

Im vierten Kapitel können Sie vorab noch testen, wie es um Ihr eigenes psychisches Wohlbefinden bestellt ist. Und Sie erfahren, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie an sich Anzeichen für eine dauerhafte Überlastung feststellen.

Dieses eLearning-Tool beinhaltet – quasi als Anhang – einige Handlungshilfen: ganz konkrete praktische Tipps, aus denen Sie das auswählen können, was Ihnen gut tut – angefangen bei einem kleinen Resilienz-Training über eine Entspannungsübung für gute Pausen, Ideen zur Betriebsklimapflege und Tipps zum Zeitmanagement bis hin zur Vorbereitung auf ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft.

Suchen Sie sich eine gesunde Portion aus!



In eigener sache:  
psyGA lebt vom und  
für den Austausch  
mit der Praxis –  
deshalb freuen wir  
uns über Ihr Feedback  
unter:  
[psyga@bkk-dv.de](mailto:psyga@bkk-dv.de)

# Inhalt

## Einführung

### **Kapitel 1** **Arbeitsbedingter Stress, Resilienz** **und psychische Gesundheit**

- ▶ Wie gut fühlen Sie sich bei der Arbeit?
- ▶ Was ist Stress? Was ist psychische Belastung?
- ▶ Welche Stressoren können zu psychischen Erkrankungen führen?
- ▶ Welche Rolle spielt Resilienz / Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit dabei?
- ▶ Welche Ressourcen schützen vor psychischen Erkrankungen?
- ▶ Wie lässt sich die psychische Gesundheit stärken?

### **Kapitel 2** **Ressourcen**

- ▶ Welche inneren Ressourcen gibt es?
- ▶ Welche Ressourcen hält Ihre Arbeit für Sie bereit?
- ▶ ANALYSE: Wie steht's um Ihre Ressourcen?
- ▶ Auswertungsergebnisse

## **Kapitel 3**

### **Stressoren**

- ▶ Welche inneren Stressoren gibt es?
- ▶ Welche Stressoren hält Ihre Arbeit für Sie bereit?
- ▶ ANALYSE: Wie steht's um Ihre Stressoren?
- ▶ Auswertungsergebnisse

### **Ihre Ressourcen-Stressoren-Bilanz**

## **Kapitel 4**

### **Überlastungssignale erkennen und Unterstützung finden**

- ▶ Wann ist es Zeit, Hilfe anzunehmen?
- ▶ Woran erkennen Sie, ob Sie überlastet sind?
- ▶ Welche innerbetrieblichen Unterstützungsangebote gibt es?
- ▶ Welche außerbetrieblichen Unterstützungsangebote gibt es?

### **Handlungshilfen**

- ▶ Äußere Ressourcen
- ▶ Innere Ressourcen
- ▶ Äußere Stressoren
- ▶ Innere Stressoren

## Tipps und Übungen

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie ein paar Ideen zusammengestellt, die Sie bei der Förderung Ihrer psychischen Gesundheit unterstützen können.

Die Tipps und Übungen verstehen sich als Ergänzung zu den Inhalten des eLearning-Programms für Beschäftigte. Nutzen Sie den Raum für Notizen, um das Gelernte zu vertiefen.

Ihr Lernerfolg ist umso größer, je intensiver Sie sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. Auch wenn es Sie kurzfristig Zeit kostet: Auf lange Sicht profitieren Sie von diesen Bemühungen, denn der Stress verliert seinen Bedrohlichkeitscharakter, wenn Sie sich mit ihm auseinandersetzen.

Und wenn Sie selbst einen klaren Kopf bewahren, gelingt es Ihnen auch leichter, Überlastungssymptome rechtzeitig zu erkennen, frühzeitig das Gespräch mit Ihrer Führungskraft zu suchen und vielleicht sogar Ihre Kolleginnen und Kollegen zu „entstressen“.



## Der Selbstbeobachtungsbogen „Mein Stress“

Im eLearning-Tool heißt es:

„Stress verändert uns auf mehreren Ebenen: Körper, Gefühle, Gedanken und Verhalten. Diese Reaktionen sollten Sie bei sich kennen.“

Testen Sie mal den Selbstbeobachtungsbogen auf der nächsten Doppelseite!

Dazu ist es wichtig, dass Sie nicht bis zum Feierabend warten, sondern spätestens alle zwei Stunden dieses Blatt hervorholen und ausfüllen. Vielleicht möchten Sie es vorher fotokopieren?

Fragen Sie sich:

- ▶ Was hat mich in den letzten zwei Stunden gestresst?
- ▶ Wie hat mein Körper in der Situation reagiert?
- ▶ Wie habe ich mich in der Situation gefühlt?
- ▶ Was habe ich gedacht?
- ▶ Wie habe ich mich verhalten?

Führen Sie dieses Protokoll über einen Zeitraum von zwei Wochen, und Sie werden das Gefühl haben, deutlich weniger unter Stress zu leiden als vorher. Sie gewinnen dadurch nämlich Abstand und der ist Gold wert, denn er sorgt für einen klaren Kopf! Und obendrein lernen Sie sich besser kennen und können früher gegensteuern.





## Was macht der Stress mit Ihnen?

Wenn Sie im Stress sind,

- ▶ werden Sie dann manchmal ungehalten im Umgang mit Kolleginnen oder Kollegen?
- ▶ lassen Sie gerade dann Pausen ausfallen?
- ▶ verzichten Sie dann auf Ihre kleinen Ausgleichsübungen (Recken, Strecken, Dehnen zwischendurch)?
- ▶ wird Ihre Mimik dann starr, fest, unbeweglich?
- ▶ leidet dann auch mal der Umgangston?
- ▶ ist Ihnen dann egal, was Sie essen?
- ▶ sind Ihnen dann Sicherheitsvorschriften nicht mehr wichtig?
- ▶ arbeiten Sie dann zu 100% aufgaben- und sachorientiert?
- ▶ versuchen Sie dann abends einfach nur zu vergessen und abzuschalten?

Wenn Sie merken, dass der eine oder andere Punkt auf Sie zutrifft: kein Grund zur Panik! Sie haben ja schon damit begonnen, über Ihre Reaktionen auf Stress nachzudenken.

## **Westentaschentipps zur Förderung der psychischen Gesundheit**

### **Oberstes Gebot:**

Kurz auf Abstand gehen zur belastenden Situation – auch räumlich, aber wenn das nicht möglich ist, zumindest in Gedanken!

#### **1. Den Stress analysieren: „Was ist los?“**

Indem Sie z. B. den Selbstbeobachtungsbogen ausfüllen.

#### **2. „Wie kann ich mich selbst jetzt stärken?“**

Indem Sie z. B. ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee trinken, für Frischluft oder Bewegung sorgen und Abstand gewinnen.

#### **3. „Welche Belastungen kann ich jetzt reduzieren?“**

Indem Sie z. B. langsam ausatmen und dabei die Muskelanspannung loslassen.

#### **4. „Wer kann mich unterstützen?“**

Sie sind nicht allein! Tauschen Sie sich mit Kollegen oder Kolleginnen aus. Oder wenden Sie sich an die Unterstützungsinstitutionen, die Sie ab Seite 15 finden.

#### **5. „Es gibt noch etwas anderes im Leben.“**

Relativieren Sie Ihren Stress!



# Ihre innerbetrieblichen Unterstützungsangebote

Hier können Sie die Kontaktdaten Ihrer wichtigsten innerbetrieblichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner notieren – so haben Sie sie im Notfall direkt griffbereit!

## Die Sozialberatung

Name

---

Tel.

---

E-Mail

---

## Die Betriebs-/Werksärztin bzw. der Betriebs-/Werkсарzt

Name

---

Tel.

---

E-Mail

---

**Die Personalabteilung**

Name \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**Die Fachkraft für Arbeitssicherheit (FaSi/SiFa)**

Name \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**Der Betriebsrat/Personalrat**

Name \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**Die Vertrauensperson der Schwerbehinderten**

Name \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_



## So unterstützt psyGA

Die psychische Gesundheit von Beschäftigten ist für Organisationen bzw. Unternehmen ein zunehmend wichtiges Thema. Denn in den letzten Jahren sind sowohl die Krankheitstage als auch die Zahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen stark angestiegen.

Trotz fundierten Know-hows in Sachen Gesundheitsförderung ist nach wie vor die Zahl der Organisationen bzw. Unternehmen begrenzt, die das Potenzial betrieblicher Strategien zu Gesundheitsförderung und Prävention nicht nur erkennen, sondern auch gewinnbringend für die Mitarbeitenden wie für die eigene Wettbewerbs- und Innovationsfähigkeit in entsprechende Maßnahmen umsetzen. Vor diesem Hintergrund hat das Projekt psyGA das Ziel, betriebliche und überbetriebliche Entscheider sowie wichtige Multiplikatoren für die Thematik zu sensibilisieren und ihre Aufmerksamkeit für das Thema zu erhöhen.

Basis für die Projektarbeit bildet ein Qualitätskonzept zur psychischen Gesundheit im Betrieb mit folgenden Instrumenten:

### psyGA-Materialien auf einen Blick

- ▶ Praxisordner
- ▶ Handlungshilfen für Führungskräfte, Beschäftigte, Betriebs- und Personalräte, Unternehmensberatungen
- ▶ Check „Psychische Gesundheit“
- ▶ eLearning-Tools für Führungskräfte, Beschäftigte sowie für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)
- ▶ Einführungsseminar
- ▶ Hörbuch
- ▶ Fachforen
- ▶ Webportal [www.psyga.info](http://www.psyga.info)

Alle Materialien sind auf [www.psyga.info](http://www.psyga.info) zum Download verfügbar oder können über die Website bestellt werden.



**Projektleitung:**

BKK Dachverband e. V., Berlin

**Kooperationspartner:**

- ▶ BAHN-BKK
- ▶ Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe
- ▶ BKK Gildemeister Seidensticker
- ▶ Deutsche BKK
- ▶ Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband
- ▶ Hochschule Neubrandenburg/Vivantes Netzwerk für Gesundheit
- ▶ IKK classic
- ▶ Institut für angewandte Arbeitswissenschaft ifaa
- ▶ Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin, RWTH Aachen University
- ▶ Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH der AOK Rheinland/Hamburg
- ▶ Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft (iAW), Leibniz Universität Hannover
- ▶ Landeshauptstadt München
- ▶ Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
- ▶ LVR-Klinikum Düsseldorf/Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- ▶ Novitas BKK
- ▶ pronova BKK
- ▶ Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK)
- ▶ Unfallversicherung Bund und Bahn
- ▶ Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e. V.
- ▶ viactiv Krankenkasse

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



## Weiterführende Literatur

### Zur Vertiefung

Robert M. Sapolsky (1998): Warum Zebras keine Migräne kriegen: Wie Stress den Menschen krank macht. München: Piper.

Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt (2014): „Das hält keiner bis zur Rente durch!“ Damit Arbeit nicht krank macht: Erkenntnisse aus der Stressmedizin. München: Kösel.

### Informationen für stressgeplagte Menschen

Gert Kaluza (2014): Gelassen und sicher im Stress.

Das Stress-Kompetenzbuch: Stress erkennen – verstehen – bewältigen. Berlin: Springer.

Donald W. Meichenbaum (2002): Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings. Bern: Huber.

### Weitere Informationen

Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2015): Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Beschäftigte. Berlin: [www.psyga.info](http://www.psyga.info) (Über psyGA > Angebote > Beschäftigte).

BKK-Bundesverband und Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.) (Hrsg.): „Psychisch krank im Job – was tun?“. [www.psyga.info](http://www.psyga.info) (Über psyGA > Angebote > Material > Handlungshilfen)

## Nützliche Webadressen

### [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Auf dieser Seite finden Sie Kurse zur Gesundheitsförderung gezielt für Ihre Region.

### [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Jede fünfte Bundesbürgerin bzw. jeder fünfte Bundesbürger erkrankt ein Mal im Leben an einer Depression. Auf dieser Website kann man einen Selbsttest machen, sich über Depression informieren und entsprechendes Material anfordern.

### [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

In der Online-Datenbank auf dieser Website kann man selber nach Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten suchen und die telefonische Hotline berät bei der Suche. Auch Tipps, Fragen und Antworten rund ums Thema Psychotherapie finden sich hier.

## Nützliche Telefonnummern

### **Beratungshotline für psychische Erkrankungen:**

0180 5 950 951 (14 ct/Min. aus dem dt. Festnetz)

### **Telefonseelsorge:**

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222  
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

# Impressum

**Herausgeber:**

Initiative Neue Qualität der Arbeit  
Geschäftsstelle  
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
Nöldnerstraße 40–42, 10317 Berlin  
Telefon 030 51548-4000  
E-Mail [info@inqa.de](mailto:info@inqa.de)  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de)

**Verantwortlich:**

Prof. Dr. Jessica Lang,  
Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin,  
RWTH Aachen University,  
Text: Dr. Anne Katrin Matyssek  
Hörbeispiele: [interview24.de](http://interview24.de)  
Programmierung: Martin Mädler  
Layoutumsetzung Booklet: [www.neueshandeln.de](http://www.neueshandeln.de)  
Musik: Electric Air Project / [gemafrei-music.de](http://gemafrei-music.de)  
Produktion: MAXON Media GmbH, Friedrichsdorf  
Titelfoto: shutterstock/Andres

**ISBN:**

978-3-9816190-1-0

**Nachproduktion:**

März 2017

**Hinweis:**

Der Inhalt auf dieser DVD-ROM ist urheberrechtlich geschützt. Kopieren oder Reproduzieren sowohl in elektronischer als auch in schriftlicher Form sind ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers untersagt.



Foto credit: Peter Winandy

**Prof. Dr. Jessica Lang** ist Diplom-Psychologin und Stressbewältigungstrainerin. Seit 2011 forscht Sie als Juniorprofessorin für betriebliche Gesundheitspsychologie am Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin der RWTH Aachen University. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf den Auswirkungen psychosozialer Stressoren am Arbeitsplatz auf die psychische und körperliche Gesundheit von Beschäftigten. In Kooperation mit psyGA hat sie 2012 das eLearning-Tool für Führungskräfte entwickelt.

### **Initiative Neue Qualität der Arbeit**

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Ländern, Arbeitgeberverbänden und Kammern, Gewerkschaften, der Bundesagentur für Arbeit, Unternehmen, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen. Ihr Ziel: mehr Arbeitsqualität als Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland. Dazu bietet die im Jahr 2002 ins Leben gerufene Initiative inspirierende Beispiele aus der Praxis, Beratungs- und Informationsangebote, Austauschmöglichkeiten sowie ein Förderprogramm für Projekte, die neue personal- und beschäftigungspolitische Ansätze auf den Weg bringen. Weitere Informationen unter [www.inqa.de](http://www.inqa.de).

