



Tipps und Fragestellungen für mehr Achtsamkeit bei mentalen Belastungen

Für Sie selbst als Führungskraft	Für Ihre Mitarbeitenden
(Selbst-) Vertrauen aufbauen	
Welche Situationen/ Krisen haben Sie früher bewältigt und was hat Ihnen dabei geholfen, was hat Sie ggf. gehindert?	Vertrauensvorschuss: Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Mitarbeitenden ihr Bestes geben, auch im Homeoffice. Versuchen Sie nach Möglichkeit, Druck herauszunehmen.
Kontakt halten	
Soziale Kontakte sind wichtig – Suchen Sie den Kontakt zu Ihrer Führungskraft und zu Ihrem Team. Egal ob virtueller Kaffee oder Präsenz-Mittagessen. Bieten Sie Möglichkeiten an und nutze diese.	Fragen Sie nach, auch wenn ein Mitarbeitender sagt, dass es ihm gut geht. Mit regelmäßigen „Check-Ins“ oder Retrospektiven können Sie „am Ball“ bleiben.
Kommunikation	
Kommunikation stellt psychologische Sicherheit her und bewahrt vor Kontrollverlust. Gibt es Dinge, die Ihnen unwichtig erscheinen, die aber für Ihre Mitarbeitenden wichtig sein könnten? Legen Sie Regeln für die (digitale) Kommunikation fest.	Kommunizieren Sie präzise und transparent und lieber etwas mehr als sonst. Fragen Sie nach dem Kommunikationsbedarf Ihrer Mitarbeitenden. Greifen Sie auch mal zum Telefonhörer – beim Telefonieren kann man sich nebenbei auch bewegen ☺
Tagesrhythmus	
Mit kleinen Ritualen können Sie Ihren Arbeitsalltag gestalten, achten Sie auf Pausen und regelmäßiges Essen. In den Pausen nicht an die Probleme zu denken, sondern bewusst mit etwas Positivem beschäftigen.	Ermuntern Sie Ihre Mitarbeitenden, gerade dann Pausen zu machen, wenn das nicht möglich erscheint – mit Achtsamkeit erreicht man mehr Produktivität. Wenn es geht, bieten Sie den Mitarbeitenden flexible Arbeitszeiten an.
Arbeitstage planen und strukturieren	
Die aktive Gestaltung des Arbeitstages gibt ein sicheres Gefühl. Multi-Tasking schadet eher. Setzen Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt ein. Blocken Sie Phasen im Kalender für „DeepWork“- Zeiten, in denen Sie	Kommen Sie Ihren Mitarbeitenden hinsichtlich Kinderbetreuung oder Arztbesuchen entgegen. Sorgen Sie im Team für eine ausgewogene Arbeitsbelastung und holen Sie sich Feedback Ihrer Mitarbeitenden ein. Raten Sie zu einer



<p>konzentriert an wichtigen Dingen arbeiten. Und machen Sie ganz bewusst „Feierabend“.</p>	<p>strukturierten Planung der Arbeitstage und einem gesunden Wechsel zwischen Pausen und Arbeitszeit.</p>
<p>Wertschätzung und Empathie</p>	
<p>Fördern Sie eine wertschätzende Kommunikation, in der Sie selbst sich als Mensch mit Gefühlen zeigen und ihre Mitarbeitende als eben solche wahrnehmen. Aussagen wie „Das wird schon wieder“ oder „Das ist doch nicht so schlimm“ helfen selten weiter.</p>	<p>Sprechen Sie Ihre Besorgnis offen an (zum Beispiel „Du wirkst in letzter Zeit bedrückt. Das macht mir Sorgen“). Schildern Sie den Mitarbeitenden, was Sie an Ihnen beobachtet haben. Äußern Sie Anerkennung für Engagement, kleine Gesten haben oft eine große Wirkung.</p>
<p>Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen</p>	
<p>Wie stressbelastet sind Sie selbst? Was hilft Ihnen, um Stress abzubauen? Wie sprechen Sie über Ihre Belastungen? Humor und gemeinsames Lachen hilft in vielen Situationen, das Stresslevel zu senken.</p>	<p>Zeigen Sie Mitgefühl und stellen Sie (offene) Fragen: „Was beschäftigt Sie gerade?“ und nehmen Sie Sorgen ernst. „Das kann ich nachvollziehen.“ Versuchen Sie den Blick auf Positives und gemeinsam Geschafftes zu lenken.</p>
<p>Ängste annehmen</p>	
<p>Was brauchen Sie, um mit Ihren Ängsten gut umgehen zu können? Wie viel Information brauchen Sie, wie tauschen Sie sich mit Anderen dazu aus?</p>	<p>Was brauchen Ihre Mitarbeitenden, welche Sorgen äußern Sie? Nehmen Sie deren Ängste wahr, eventuell gehen sie anders mit ihren Ängsten um.</p>
<p>Symptome psychischer Erkrankungen erkennen</p>	
<p>Stellen Sie an sich selbst eine Verhaltensänderung fest oder haben Sie Beschwerden, die früher nicht da waren? Schauen Sie genau hin. Damit beugen Sie einer Verschlechterung ihrer mentalen Gesundheit vor.</p>	<p>Wenn Sie Verhaltensänderungen oder Symptome einer psychischen Erkrankung (siehe unten) bei ihren Mitarbeitenden bemerken, sollten Sie das unbedingt (vorsichtig) ansprechen und ggf. an professionelle Stellen verweisen.</p>
<p>Hilfe und Unterstützung einfordern und anbieten</p>	
<p>Wer kann Ihnen in Krisensituationen helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ärztliche Beratung oder Psychotherapeuten •Ambulanzen der Psychiatrischen Krankenhäuser im Notfall •Sozialpsychiatrischer Dienst für Notfälle •Krankenkassen, Selbsthilfegruppen 	<p>Informationen über Unterstützung Ihrer Mitarbeitenden in psychosozialen Krisensituationen finden Sie z.B. hier: psyGA Vorlage Beratungsangebote</p>