

PSYCHISCHE 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, Leistungsfähigkeit und emotionale Mitarbeiterbindung.

Ich navigiere Sie sicher durch den Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung und arbeite heraus, wo Sie ansetzen können.

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

FLUKTUATION UND AU KOSTEN

GALLUP beziffert die Fluktuationskosten mit 0,5 bis 2 Jahresgehältern*. Die jährlichen Fluktuationskosten lassen sich anhand folgender Formel berechnen:

	Durchschnittliches Jahresgehalt
	x Faktor 0,5
	x Anzahl der Mitarbeitenden, die jährlich gehen
	= Jährliche Fluktuationskosten

Durch Arbeitsunfähigkeiten entstehen zusätzliche direkte und indirekte Kosten. Häufige oder lange Ausfallzeiten führen zu Arbeitsverdichtung und weiteren negativen Effekten bei den verbleibenden Kolleginnen und Kollegen.

Mitarbeitende gehen, wenn...



... es zu viel wird und sie die Belastungen nicht mehr aushalten.



... Anstrengung und Belohnung dauerhaft nicht in Balance sind.



... eine andere Organisation bessere Bedingungen verspricht.

Quelle: GALLUP (03/2029) beziffert die Fluktuationskosten mit 0,5 bis 2 Jahresgehältern. Dabei werden u. a. Minderleistung vor dem Austritt, Kosten für Recruiting- und Onboarding-Prozesse berücksichtigt.

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 höre ich 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 Wellbeing-Programme und 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 klären und anpassen



GESUNDE ARBEITSBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Die 7 Schritte der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung und die Handlungsfelder der GDA (Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie) definieren den formalen Rahmen. Auf dieser Grundlage gestalten wir einen Prozess, an dem Mitarbeiter:innen und Führungskräfte sich aktiv beteiligen und Maßnahmen entwickelt werden. Damit die Maßnahmen nachhaltig wirken, liegt der Fokus auf der Verhältnisprävention.

Format	Inhalte	Ergebnis
Check-Up 2 Wochen 	<ul style="list-style-type: none">• Problemlage und Anlass verstehen• Ziel klären• Projektumfeld analysieren	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsames Problemverständnis und Commitment• Gemeinsame Entscheidung für die passende Vorgehensweise
Analyse und Workshop-Moderation 4-8 Wochen 	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsbedingte Ressourcen und Stressfaktoren analysieren• Lösungsansätze identifizieren	<ul style="list-style-type: none">• Wissen um fördernde Faktoren für psychische Gesundheit, Motivation und Mitarbeiterbindung• Vertiefte Kenntnisse zu arbeitsbedingten Stressfaktoren• Lösungsansätze für Veränderungen auf den 3 Ebenen Individuum, Team und Organisation
Roadmap Gesunde Organisation 2-4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none">• Präsentation und Diskussion der Analyseergebnisse und Lösungsansätze• Ableiten von konkreten Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none">• Ergebnisbericht GB Psych zur Vorlage bei den Prüfbehörden• Roadmap Gesunde Organisation: Schritt für Schritt psychische Belastungen bearbeiten und arbeitsbedingten Stress auf struktureller Ebene reduzieren

ZUSAMMENARBEITEN

Bevor wir zusammen ausloten, welche Vorgehensweise für Sie passend ist, haben Sie bestimmt auch ein paar Fragen an mich.

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 Menschen 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