

# 10-Punkte-Plan für Führungskräfte: Stärken Sie die mentale Gesundheit Ihres Teams

Dieser Leitfaden bietet praxisnahe Tipps, um eine unterstützende und gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen. Die Grundlage bilden die von [MHFA](#) entwickelten und für Deutschland angepassten Richtlinien.

## 1 Sorgen Sie für eine offene Kommunikationskultur

Ermutigen Sie Ihre Mitarbeitenden, offen über ihre Gefühle und Herausforderungen zu sprechen. Signalisieren Sie, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten. Aktives Zuhören ohne Vorurteile ist entscheidend.

## 2 Achten Sie auf Warnzeichen

Seien Sie aufmerksam für Veränderungen im Verhalten Ihrer Mitarbeitenden, z. B. erhöhte Reizbarkeit, Rückzug, Leistungseinbruch oder häufige Fehlzeiten. Sprechen Sie diese Veränderungen behutsam an.

## 3 Fördern Sie ein positives Betriebsklima

Achten Sie auf einen respektvollen Umgangston im Team. Gehen Sie gegen Mobbing und Diskriminierung vor und fördern Sie den Zusammenhalt, bspw. mit Teambuilding-Maßnahmen.

## 4 Seien Sie ein Vorbild

Leben Sie selbst einen gesunden Umgang mit Stress und psychischen Belastungen vor. Achten Sie auf Ihre Work-Life-Balance und zeigen Sie, dass Sie sich um Ihre eigene Gesundheit kümmern.

## 5 Bieten Sie Unterstützung an

Informieren Sie Ihre Mitarbeitenden über interne und externe Beratungsangebote (Betriebsärzte, psychologische Beratungsstellen). Machen Sie deutlich, dass diese Angebote vertraulich sind und keine negativen Konsequenzen haben

## 6 Reduzieren Sie Druck

Achten Sie auf eine faire Aufgabenverteilung und vermeiden Sie unrealistischen Leistungsdruck. Klären Sie Rollen und Verantwortlichkeiten, um Unsicherheiten zu reduzieren.

# 10-Punkte-Plan für Führungskräfte: Stärken Sie die mentale Gesundheit Ihres Teams

## **7** Fördern Sie Flexibilität

Bieten Sie, wo möglich, flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Möglichkeiten an, um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu erleichtern.

## **8** Ermutigen Sie zur Selbstfürsorge

Erinnern Sie Ihre Mitarbeitenden regelmäßig daran, Pausen zu machen, sich Zeit für Entspannung zu nehmen und ihre persönlichen Interessen zu pflegen.

## **9** Bieten Sie Schulungen an

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitenden die Teilnahme an Schulungen zu Themen wie Stressmanagement, Resilienz oder psychische Gesundheit.

## **10** Sorgen Sie gut für sich selbst

Scheuen Sie sich nicht, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie mit der Situation überfordert sind. Auch Führungskräfte brauchen Unterstützung, um ihre Aufgaben erfolgreich zu erfüllen.

Dieser Leitfaden dient als erste Orientierung. Bei konkreten psychischen Problemen sollten Sie Ihre Mitarbeitenden immer an professionelle Fachkräfte verweisen. Sie sind kein:e Therapeut:in und können weder eine Diagnose stellen noch eine Behandlung durchführen.