
Erfolgsfaktor Wohlbefinden am Arbeitsplatz

03.01.2018, 14:25 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *upgrade human resources GmbH*



Wohlbefinden, also die psychische Gesundheit, ist kein „nice to have“ sondern ein entscheidender Erfolgsfaktor und Wettbewerbsvorteil! »Die Gesetze der ruhigen Vergangenheit eignen sich nicht mehr für die heutigen Zeiten! Wir müssen neu denken!«, sagte Abraham Lincoln 1860. Auch in seiner Epoche galt es, Engpässe zu überwinden und ein neues Paradigma zu finden.

In heutigen Diskussionen um Digitalisierung, agile Unternehmen werden viele Unsicherheiten geschürt. Welche neuen Arbeitsformen wird es geben? Wie werden wir mit der weiter zunehmenden Beschleunigung und Entgrenzung umgehen? Wie wird es gelingen Arbeit gerecht zu verteilen? Gleichzeitig steigen die psychischen Überbelastungen und die Burn-out-Fälle. In dieser herausfordernden Zeit suchen Geschäftsführungen, Experten aller Art nach Lösungen, um Digitalisierung und Fortschritt in den Organisationen maßgeschneidert weiterzuentwickeln. Zusätzlich erleben Führung, Personal- und Gesundheitsmanager massive Engpässe, wenn es um die Leistungsfähigkeit und die Gesunderhaltung der Belegschaft geht.

Lösungen finden sich im gerade erschienene Fachbuch „Erfolgsfaktor Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Praxisleitfaden für das Management psychischer Gesundheit“. Es erklärt praxisnah wie Personalverantwortliche ihre Mitarbeiter gesund, leistungsstark, kreativ und innovativ halten und vor Burnout schützen – in einer Arbeitswelt voller Stressfaktoren und psychischer Überbelastung. Arbeitsmediziner, Personal- und Gesundheitsmanager, die nach Orientierung suchen und Führungskräfte, die stöhnen, um was sie sich eigentlich noch alles kümmern sollen, finden in diesem Buch konkrete Tipps für den Berufsalltag, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und die mentale Stärke der Mitarbeitenden zu steigern.

Fallbeispiele aus Unternehmen erläutern ein Modell mit drei Säulen, die die Leistungsfähigkeit der Menschen und der Organisation stabil halten. Die erste Säule steht für die persönliche Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen, die die Unternehmen als Gesundheitsförderung anbieten können. Die zweite Säule verbindet das soziale Umfeld im Unternehmen – den Einfluss der Führung und der Teams. Die dritte Säule zeigt die wichtigsten Systeme im Unternehmen, die vorbeugend oder bei Überbelastung zum Einsatz kommen.

Denn Arbeitstätigkeit hält eigentlich gesund, gibt Struktur, bietet Interaktion mit anderen Menschen, ermöglicht Entwicklung und Erfolgswahrnehmung und bindet die Menschen als wertvollen Teil der Gesellschaft ein. Das wird besonders dann deutlich, wenn Menschen keine Arbeit mehr haben. Sei es als Schritt in den Ruhestand, der von vielen auch erst verkraftet werden muss, oder in der Arbeitslosigkeit. Menschen ohne Arbeit haben sehr viel häufiger körperliche und seelische Erkrankungen.

Unternehmen stehen mehr denn je konkret vor der Herausforderung, Wohlbefinden und mentale Stärke zu fördern sowie Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Prävention ist wichtiger denn je und machbar!

Portrait

Dr. Petra Bernatzeder, Diplom Psychologin,
Geschäftsführende Gesellschafterin der upgrade human resources GmbH, dem Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit. Promotion und Forschung am Max-Planck-Institut MPIP in München zum Zusammenhang von Führung, Organisationskultur, Stress und psychischen Überbelastungen am Arbeitsplatz.
Seit 20 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach in Unternehmen und öffentlichen Organisationen aktiv.
Zahlreiche Veröffentlichungen, Herausgeberbeirat von Deutschlands erstem Fachmagazin für Betriebliches Gesundheitsmanagement health@work

News-ID: 987439 • Views: 809 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/987439/Erfolgsfaktor-Wohlbefinden-am-Arbeitsplatz.html>