



# MENTAL HEALTH WEEK: DIE BEDEUTUNG MENTALER GESUNDHEIT FÜR IHR TEAM

Liebe Führungskraft,

Führung hat einen messbaren Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden. Aktuelle Studien zeigen deutlich: Engagement, Stresslevel und emotionale Erschöpfung stehen in engem Zusammenhang mit Führungsverhalten.

Als Teamlead prägen Sie maßgeblich, wie mentale Gesundheit in Ihrem Team wahrgenommen und gelebt wird – und welchen Stellenwert die Mental Health Week erhält.

Nutzen Sie die Woche als gezielten Impuls, um Bewusstsein zu schaffen, Dialog zu ermöglichen und konkrete, praxisnahe Unterstützung anzubieten. Indem Sie die Angebote sichtbar machen und zur Teilnahme ermutigen, setzen Sie ein klares Zeichen für eine gesunde, leistungsfähige und zukunfts-fähige Arbeitskultur.

WEIL  
GESUNDHEIT AUCH  
KOPFSACHE  
IST!

## MENTAL HEALTH FACTS:

### Gallup 2024:

Nur 23 % der Mitarbeitenden weltweit sind engagiert – gleichzeitig berichten stark gestresste Beschäftigte deutlich häufiger von Burnout. Führungskräfte haben dabei einen entscheidenden Hebel: Mitarbeitende, die sich gut geführt fühlen, sind signifikant engagierter und weniger emotional erschöpft.

(Quelle: Gallup – State of the Global Workplace Report 2024)

### TK-Stressstudie 2023 (Deutschland):

62 % der Erwerbstätigen fühlen sich regelmäßig gestresst. Arbeit und Führungsverhalten gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren auf das Stressempfinden.

(Quelle: Techniker Krankenkasse – Stressstudie 2023)

## IHRE CHECKLISTE ZUM START:

### 1. PERSÖNLICHE EINSTELLUNG UND AUTHENTIZITÄT

- ✓ **Reflexion:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre persönliche Einstellung zur mentalen Gesundheit zu überdenken. Warum ist dieses Thema für Sie wichtig? Wie hat mentale Gesundheit Sie persönlich oder Ihr Team bereits beeinflusst?
- ✓ **Information:** Lesen Sie die Materialien zur MHW durch, um die Inhalte zu kennen. Machen Sie sich mit den Keynotes und Workshops der digitalen Veranstaltungswoche vertraut.
- ✓ **Vorbildrolle:** Signalisieren Sie Ihre Teilnahme frühzeitig im Teammeeting und zeigen Sie, dass auch Sie an Ihrer mentalen Gesundheit arbeiten möchten.
- ✓ **Selbstreflexion:** Überlegen Sie, welche Herausforderungen Sie selbst haben. Teilen Sie ggf. persönliche Erfahrungen in einem passenden Rahmen, um eine offene Gesprächskultur zu fördern.

### 2. KOMMUNIKATION MIT DEM TEAM

- ✓ **Ankündigung:** Stellen Sie die MHW im Teammeeting vor. Nutzen Sie die Gelegenheit, die Bedeutung von mentaler Gesundheit hervorzuheben.  
**Beispiel:** „Mentale Gesundheit ist nicht nur privat, sondern auch beruflich ein wichtiges Thema. Deshalb nehmen wir als Team an der MHW - einer digitalen Veranstaltungswoche teil.“
- ✓ **Wertschätzung:** Drücken Sie aus, dass die Teilnahme ein Zeichen von Verantwortung und Selbstfürsorge ist. Sagen Sie klar, dass die Teilnahme erwünscht und unterstützt wird.
- ✓ **Gesprächsangebote:** Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden an, über ihre Erwartungen oder Bedenken zur MHW zu sprechen. Nutzen Sie Einzelgespräche, um sensibel auf individuelle Situationen einzugehen.
- ✓ **Erinnerung:** Planen Sie ein kurzes Team-Update kurz vor Beginn der MHW, um die Teilnahme noch einmal zu fördern.

### 3. MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG FÖRDERN

- ✓ **Interesse zeigen:** Fragen Sie Ihre Mitarbeitenden direkt, welche Angebote sie am meisten interessieren. Nutzen Sie Umfragen oder informelle Gespräche.
- ✓ **Austausch fördern:** Regen Sie an, nach der Teilnahme Eindrücke im Team zu teilen. Organisieren Sie ggf. ein kurzes Feedback-Meeting.
- ✓ **Raum schaffen:** Passen Sie die Arbeitsplanung an, sodass die Teilnahme ohne Druck möglich ist. Schaffen Sie Freiräume, indem Sie Termine blockieren oder Vertretungen organisieren.
- ✓ **Persönliche Einladung:** Motivieren Sie nicht nur allgemein, sondern sprechen Sie einzelne Mitarbeitende gezielt an. Zeigen Sie, dass Ihnen deren Teilnahme persönlich wichtig ist.

### 4. EIGENE TEILNAHME UND VORBILDFUNKTION

- ✓ **Planung:** Melden Sie sich selbst frühzeitig an und teilen Sie Ihre Teilnahmepläne offen im Team.
- ✓ **Transparenz:** Kommunizieren Sie, warum Ihnen die Teilnahme wichtig ist und welche Angebote Sie selbst nutzen werden.
- ✓ **Reflexion:** Notieren Sie nach der Teilnahme Ihre persönlichen Eindrücke und überlegen Sie, wie Sie das Erlernte in Ihren Führungsalltag integrieren können.
- ✓ **Unterstützung anbieten:** Stehen Sie nach der MHW bereit, um im Team über die Inhalte zu sprechen und bei der Umsetzung neuer Impulse zu helfen.

### 5. PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT FÖRDERN

- ✓ **Freiwilligkeit betonen:** Machen Sie deutlich, dass die Teilnahme freiwillig ist und niemand persönliche Themen teilen muss.
- ✓ **Vertraulichkeit unterstreichen:** Sensibilisieren Sie für einen respektvollen Umgang mit Beiträgen und Erfahrungen.
- ✓ **Offenheit ermöglichen:** Signalisieren Sie, dass mentale Gesundheit kein Tabuthema ist – ohne Druck zur Offenlegung.
- ✓ **Normalisierung:** Vermitteln Sie, dass Stress, Überforderung oder mentale Herausforderungen zum Arbeitsalltag gehören können – und Unterstützung legitim ist.

## STÄRKEN SIE JETZT DIE MENTALE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITENDEN!

Die Mental Health Week ist mehr als ein Veranstaltungsformat – sie ist eine Chance. Eine Chance, Haltung zu zeigen, Vertrauen zu stärken und Führung bewusst zu gestalten.

Mentale Gesundheit lässt sich nicht delegieren. Sie entsteht im Alltag – durch Vorbild, durch Offenheit und durch echtes Interesse.

- Nutzen Sie diese Woche, um Ihre eigene Rolle zu reflektieren:
- Wie sichtbar ist mentale Gesundheit in Ihrem Führungsalltag?
  - Welche Signale senden Sie – bewusst oder unbewusst?

Authentizität, Ernsthaftigkeit und gelebte Verantwortung machen den Unterschied.