



BGF
Betriebliche
Gesundheitsförderung

Förderung psychischer Gesundheit
von Arbeitnehmer*innen
in Unternehmen

Ulrike Überreiter
Beratung & Training
www.MINDWAY.at

Work-Life-Balance war gestern

Der Begriff Work-Life-Balance hat in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Vielen Menschen ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben wichtiger denn je. Dazu beigetragen hat nicht nur ein Wertewandel, sondern auch ein gestiegenes Bewusstsein für die Bedeutung von Erholung, Zeit für persönliche Beziehungen und das Verfolgen eigener Interessen – nicht zuletzt, um die Gesundheit zu erhalten.

Und dennoch: Psychische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen nehmen seit Jahren deutlich zu. Die Krankenstände aufgrund psychischer Beschwerden werden laut Arbeiterkammer gesamtwirtschaftlich mit über 3 Milliarden Euro jährlich beziffert.

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit. Rein rechnerisch geht es sich deshalb nicht aus, dass wir ausschließlich außerhalb der Arbeitszeit für unser Wohlbefinden sorgen können.

Immer klarer wird: Der Erhalt unserer Lebensqualität gewinnt auch während – und vor allem in – der Arbeit an Bedeutung. Nicht zuletzt, um unsere Arbeitsfähigkeit langfristig zu sichern.

Verantwortung übernehmen

Wer aber hat die Verantwortung dafür, dass die Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitenden erhalten bleibt? Die Arbeitnehmer*innen selbst oder die Unternehmen? Die klare Antwort ist: Beide.

Natürlich liegt es an jeder und jedem Einzelnen, gut für sich zu sorgen und sich Unterstützung zu holen, wenn es allein nicht gelingt. Aber auch die Systeme – in diesem Fall Unternehmen – in die Menschen eingebunden sind, tragen Verantwortung dafür, gut für diese Menschen zu sorgen.

Nachhaltige Investition

Die Gesundheit von Mitarbeitenden zu fördern, ihre Entwicklung zu unterstützen und die professionelle Zusammenarbeit in Teams zu stärken, ist kein „Nice to have“. Es ist eine Investition, die sich nachhaltig auszahlt und den betrieblichen Erfolg sichert:

- Unternehmen können nur wachsen und sich entwickeln, wenn ihre Mitarbeitenden – eine der wichtigsten Ressourcen – gesund bleiben und sich weiterentwickeln.
- Jeder in Mitarbeitende investierte Euro rentiert sich im Schnitt dreifach.
- Nur wer sich auch am Arbeitsplatz wohlfühlt und weiß, wie er oder sie gut klarkommt, kann einen wertvollen Beitrag zur Produktivität des Unternehmens leisten.

BGF

Immer mehr Unternehmen erkennen einerseits den Wandel in der Arbeitswelt und ihre Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden – und andererseits den Nutzen für den Betrieb, in die Gesundheit ihrer Teams zu investieren. MINDWAY trägt gerne dazu bei, dass Ihre Mitarbeitenden gesund bleiben und sich wohlfühlen.



Mein Name ist Ulrike Überreiter.

Ich bin die Gründerin von MINDWAY,
Psychosoziale Beraterin & Trainerin.

Deine Gedanken beeinflussen,
wie du dich und andere erlebst.
Aber was bestimmt deine Gedanken?

In der Arbeit mit meinen Klient*innen gehe
ich dieser Frage nach – körperorientiert,
bedürfnisorientiert und ressourcenorientiert.

Das bringt BGF

Für Arbeitnehmer*innen

- senkt Arbeitsbelastungen
- reduziert Gesundheitsbeschwerden
- erhöht die Arbeitszufriedenheit
- stärkt das Wohlbefinden
- erhöht die Lebensqualität

Für Unternehmen

- erhöht die Produktivität
- bringt motiviertere Mitarbeitende
- unterstützt das Unternehmensimage
- hält gute „Köpfe“ und Know-how
- senkt Kosten durch Krankenstände

Das bringen MINDWAY Angebote

Meine Angebote beruhen auf drei Säulen:

Selbstbefähigung

Unternehmen schaffen Rahmenbedingungen, die Mitarbeitende in ihren Arbeitsprozessen befähigen.
MINDWAY unterstützt Mitarbeitende, dass sie besser mit sich selbst und anderen in Kontakt sind.

Selbstmanagement

Unternehmen steuern mit Know-how und Instrumenten, um ihre Ziele zu erreichen.
MINDWAY vermittelt Wissen und Tools, damit Mitarbeitende ihre Fähigkeiten entwickeln können.

Selbstwirksamkeit

Unternehmen werden stärker, wenn sie ihre Ziele erreichen.
MINDWAY trägt dazu bei, Mitarbeitende zu stärken, damit sie selbst etwas für sich tun können.

MINDWAY Angebote für BGF

Neben individuell mit Unternehmen entwickelten Lösungen biete ich auch verschiedene Pakete an:

Dein Stress. Dein Umgang.

Wissen trifft Alltag. Der Startpunkt für mehr Klarheit und die nächsten Schritte.

Sich gestresst zu fühlen, ist eigentlich etwas Gutes. Der Körper will schützen und sorgt fürs Überleben. Gleichzeitig ist klar, dass das belastet. Wer versteht, was da abläuft, kann klarer sehen – und lernen, im Alltag besser damit umzugehen.

- Verstehen, was passiert – und Zusammenhänge erkennen, die Klarheit bringen
- Passende Wege für den Alltag finden – auch wenn es schnell gehen muss
- Schritte finden, um damit umzugehen – integriert in den Alltag, langfristig

Positives Denken. Neu denken.

Sein lassen können. Der Weg zu den wirklichen Bedürfnissen.

Positives Denken kann auch heißen: Gedanken einfach lassen, wie sie sind und sich an den Bedürfnissen und Ressourcen im Hier & Jetzt orientieren.

- Klarer spüren, was gebraucht wird und was Kraft gibt – und besser für sich sorgen
- Wege finden, Bedürfnisse zeigen und dafür eintreten zu können – ehrlich und respektvoll, auch mit anderen
- Das Gefühl stärken, etwas tun zu können – und im Selbstwert und Vertrauen wachsen

Besser klarkommen. Gemeinsam.

Im Team stärkende Erfahrungen schaffen – über den Kaffeetratsch hinaus.

Bindung ist ein unterschätzter Stressregulator – wichtiger als Kampf oder Flucht. Deshalb ist es für Teams wertvoll, zu entdecken, dass es über den Kaffeetratsch hinaus weitere Möglichkeiten gibt: konstruktiv Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren und mit Konflikten umzugehen.

- Erkennen, was jede*r braucht, wo die eigenen Grenzen liegen und wie diese sicher und ehrlich gezeigt werden können
- Wege finden, Konflikte achtsam zu klären und sich besser verstanden zu fühlen
- Erleben, wie das Vertrauen im Team wachsen kann

Echte Emotionen. Auch im Job.

Vor jedem Sachargument steht eine Emotion – unsere Biologie zwischen E-Mails und Meetings

Jede Emotion hat einen guten Grund und einen Nutzen. Sie ist biologisch als Stressregulator vorgesehen, abseits von Kognition. Und nicht nur das: Ob bewusst oder unbewusst, sie wirken immer und gestalten jede Aufgabe mit.

- Emotionen erkennen und ihren Einfluss auf Sachverhalte verstehen
- Bedürfnisse hinter Emotionen verstehen – und sie als Ressource nutzen
- konstruktiv mit Emotionen umgehen und sie kommunizieren können – auch im Job

Tipp – Hat dein Unternehmen schon Mind Guards?

Deine Chance: Mitarbeitende als Multiplikator *innen

Mind Guards bauen ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung gezielt aus und geben ihr Wissen im Team weiter. Sie stehen für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Wohlbefinden und steigern das allgemeine Bewusstsein dafür.