MODULBESCHREIBUNG

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: aussprechen, was belastet

Adaptives Modul | ~20 min

Leid am Arbeitsplatz sieht man selten: Man kann im Meeting scherzen und zugleich eine Depression durchmachen. Alles beginnt also mit dem Sprechen darüber, und genau dafür gibt dieses Modul Werkzeuge an die Hand. Es hilft, das Erlebte zu benennen, vom Burn-out bis zum Bore-out, und entkräftet die vier Einwände, die einen verstummen lassen („so schlimm ist es nicht“, „es wird nur schlimmer“). Dazu kommen drei abgestufte Formulierungen, die helfen, Gehör zu finden, und eine Übersicht interner und externer Ansprechpartner.

LERNZIELE

01 Die Signale von Leid am Arbeitsplatz (Körper, Emotionen, Kopf) erkennen und benennen, welche der sechs dokumentierten Formen man erlebt.

02 Die vier Einwände überwinden, die zum Schweigen drängen, von „so schlimm ist es nicht“ bis „es wird nur schlimmer“.

03 Das Gespräch vorbereiten: genaue Fakten, Belege, eine konkrete Bitte um Hilfe, Lösungsvorschläge, ein gut gewählter Zeitpunkt.

04 Unter drei abgestuften Eröffnungssätzen den passenden wählen und den richtigen Ansprechpartner finden, von der Führungskraft bis zum betriebsärztlichen Dienst.

ZIELGRUPPE

Alle, die in Worte fassen möchten, was sie bei der Arbeit durchmachen, und jemanden finden wollen, der ihnen zuhört.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Fatima und Auguste übernehmen im Wochenwechsel die Palettenverladung, den körperlich härtesten Posten. Diese Wochen erschöpfen Fatima. Doch gäbe sie den Posten ab, müsste Auguste jede Woche verladen, und sie fürchtet die Vorwürfe der Kollegen. Am Donnerstag trifft Fatima ihre Führungskraft. Was sollte Fatima tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Sechs Formen von Leid am Arbeitsplatz (Burn-out, Brown-out, Bore-out, krankhaftes Überengagement, generalisierte Angststörung, berufsbedingte Depression) – im Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz dokumentiert
- Vier Einwände im Kopf – Afthonios-Methode
- Drei abgestufte Eröffnungssätze – Afthonios-Methode, verwandt mit Techniken der assertiven Kommunikation

QUELLEN & REFERENZEN

- Gallup – weltweites Barometer „State of the Global Workplace“: 41 % der Beschäftigten geben an, im Alltag starken Stress zu erleben
- Burn-out, Brown-out, Bore-out, krankhaftes Überengagement, generalisierte Angststörung, berufsbedingte Depression – in Psychologie und Arbeitsmedizin anerkannte Kategorien
- WHO (2022) – Leitlinien zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
- INRS, französisches Institut für Arbeitsschutz (Institut national de recherche et de sécurité) – Stress bei der Arbeit und Prävention ausgehend von den Arbeitssituationen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 12.10.2026