

# \*-\*\*de\* Psychische Gesundheit \*fr\* Santé psychique \*-\*

Als Führungsperson haben Sie die Möglichkeit Ihre Mitarbeitenden bei der eigenen Gesunderhaltung zu unterstützen. Die psychischen Grundbedürfnisse sind dabei für alle gleich, wenn auch unterschiedlich ausgeprägt. Wertschätzendes Verhalten und gesund ausgedrückte Emotionen wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.

## Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist im Kontext der allgemeinen Gesundheit zu sehen. Gesund ist, wenn der Geist, die Psyche und der Körper in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen und gleichzeitig in sich ausbalanciert sind. Ein übermässiger Fokus z.B. auf kognitive Herausforderungen, körperliche Fitness oder Ernährung ist einseitig und führt zur Vernachlässigung der anderen Komponenten der Gesundheit.

Soll die Psyche in sich ausgewogen sein, braucht es als erstes ein Verständnis davon. Die Psyche wird auch als Seele bezeichnet und trägt und sendet Emotionen, wodurch wir Ereignissen Bedeutung schenken und Beziehungen eingehen, sowie Liebe verspüren können. Ein gesunder Ausdruck von Emotionen hält die Psyche in Balance und kann uns den Weg weisen. Ein attraktiver Weg bringt Lust und Freude und zieht uns an. Grenzüberschreitendes Verhalten löst bei uns Wut aus und signalisiert, uns zu wehren oder auf Distanz zu gehen. Ein ungesunder Ausdruck von Emotionen ist, wenn diese überreguliert (von aussen wirkt der Mensch kalt und unnahbar) oder unterreguliert (z.B. cholerischer Wutausbruch) sind.

Neben dem gesunden Ausdruck von Emotionen braucht es zur Gesundheitserhaltung eine ausgeglichene Befriedigung der wichtigsten psychischen Grundbedürfnisse über verschiedene Standbeine hinweg. So bleibt man flexibel und legt sein Glück nicht alleinig z.B. auf den Faktor Arbeit. Läuft es an der Arbeit weniger gut, so kann man seine Zufriedenheit auch von seinem Hobby oder seiner Familie abhängig machen.

Es werden die folgenden psychischen Grundbedürfnisse unterschieden, die für alle Menschen gleich sind, aber je nach Biographie und Rolle im Moment, aber auch grundsätzlich, unterschiedlich stark ausgeprägt sind (gem. Grawe (2000), Sachse et al. (2011) und Caspar (2007)) ([weiterführende Literatur](#)):

### Anerkennung und Wertschätzung

**Solidarität:** für Mitarbeitende ist v.a. wichtig, dass die vorgesetzten Personen für sie da sind, wenn diese mit einem Problem zu ihnen kommen. Das bedeutet nicht, für jedes Problem eine Lösung zu haben oder jedes Problem selbst lösen zu wollen. Das Signal, da zu sein, ein offenes Ohr zu haben, Verständnis zu zeigen, reicht in den meisten Fällen bereits aus.

### Lust und Freude

**Bindung und Liebe:** Im Arbeitsumfeld wird dieses Bedürfnis mit einem guten und offenen Teamgefüge und einem zugewandten, interessierten und authentischen Vorgesetzten abgedeckt.

**Autonomie:** wie viel Gestaltungsraum und Mitbestimmungsrecht hat die Mitarbeitende/der Mitarbeitende? Stimmt die Balance zwischen Entscheidungen und Werthaltungen übernehmen zu müssen und eigene Wege gehen zu dürfen?

**Wichtigkeit:** Wird die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter wichtig genommen und in Entscheidungen einbezogen? Spielen die Meinungen auch von Teilzeitangestellten eine wichtige Rolle?

### Verlässlichkeit

**Grenzen:** Werden die kommunizierten Grenzen (Leistung, Ressourcen, etc.) der Mitarbeiterin/des Mitarbeiters wahrgenommen und akzeptiert?



## Wertschätzendes Verhalten

Wertschätzendes Verhalten durch die Führungsperson gegenüber Mitarbeitenden hat eine grosse Wirkung auf die Gesundheit dieser. Ein aktiv-konstruktiver Kommunikationsstil wird als beziehungsaufbauend erlebt. Setzen Sie diesen so oft als möglich gegenüber Ihren Lehrpersonen ein.



Psychische\_Gesun...ikationsstil.pdf



## Gesund ausgedrückte Emotionen

Gesund ausgedrückte Emotionen halten gesund. Die Unterdrückung von Emotionen, wie es in der modernen Gesellschaft Standard ist und der übertriebene Ausdruck von Emotionen (Wutausbrüche) sind schädlich. Die Führungsperson sollte keine Angst haben, wenn sich Mitarbeitende moderat emotional zeigen und weinen oder sich mal ärgern. Das bedingt wiederum, dass die Führungsperson dies ebenfalls kann. Die eigenen Emotionen besser wahrzunehmen und regulieren zu können ist für eine Führungsperson unabdingbar. Die Kampagne "[Wie geht's dir?](#)" nimmt explizit die Auseinandersetzung mit Emotionen zum Thema und bietet viele Anregungen.



## Gesundheit und die Balance zwischen Körper und Psyche

Spannendes Interview über die Gesundheit und die Balance zwischen Körper und Psyche zwischen dem abgehenden Bereichsleiter und dem neuen Bereichsleiter Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung am Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen der PHBern.



Psychische\_Gesu...t\_Interview.pdf

### Weiterführende Literatur

- Berner-Hürbin A. (2017). *Psyche-Energie-Ekstase. Sokratische Psychotherapie und aktuelle Bewusstseinsforschung*. Bern: Huber.
- Caspar, F. (2007). *Beziehungen und Probleme verstehen. Eine Einführung in die psychotherapeutische Plananalyse (3rd ed.)*. Bern: Huber.
- Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R., Sachse M. & Fasbender J. (2011). *Klärungsorientierte Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen. Grundlagen und Konzepte*. Göttingen: Hogrefe.

## Rechtliche Grundlagen

Keine Inhalte

# Arbeitsunterlagen

## FAQ

Keine Inhalte

### Überschrift

---

Kein Inhalt gefunden.

---

## Archiv

Keine Inhalte

## Feedback

**Haben Ihnen diese Informationen weitergeholfen? Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.**

Rückmeldung  
Ja Teilweise Nein

[themepressdefault:Feedbackformular]

## Kontakt

### Haben Sie Fragen oder fehlen Ihnen Informationen? Oder haben Sie einen Fehler entdeckt?

Hier wird das Kontakt-Formular angezeigt. Sie können sich aber auch per Tel/Mail bei uns melden: [+41 31 633 83 12](tel:+41316338312) / [wpgl@be.ch](mailto:wpgl@be.ch)

Kommentar required  
Anzahl verfügbare Zeichen: 2000  
Kontakt

Ich möchte, dass Sie mich kontaktieren.

Anrede required

Keine

Herr

Frau

Vorname required

Nachname required

Firma/Organisation

Strasse und Hausnr.

PLZ required

Bitte nur Zahlen eintragen

Ort required

E-Mail-Adresse required

Telefon required

Bitte nur Zahlen eintragen.

Datenbearbeitung required

Ich bin damit einverstanden,  
dass meine IP-Adresse gespeichert wird und meine Angaben mittels E-Mail an die zuständige Stelle weitergeleitet werden.

[themepressdefault:Kontaktformular]

## Themen

Was Sie auch noch interessieren könnte:

[Massnahmen Gesundheitsförderung Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)