

Mini-Helpbook

Mentale Gesundheit stärken – für Führungskräfte & Mitarbeiter

Mentale Gesundheit ist heute wichtiger denn je. Dieses Mini-Helpbook bietet einfache Impulse für den Alltag – kurz, konkret, wirksam.

Warum mentale Gesundheit zählt

- Sie ist die Grundlage für Konzentration, Kreativität und Teamgeist.
- Wer psychisch stabil ist, kann besser kommunizieren, entscheiden und regenerieren.
- Prävention ist der beste Schutz vor Erschöpfung, Burnout und Konflikten.

5 Dinge, die du sofort tun kannst

1. Tief atmen – 3x bewusst ein und aus.
2. Kleine Pause pro Stunde – kurz aufstehen, Fenster öffnen, gehen.
3. Heute jemandem ehrlich danken.
4. 1x täglich fragen: Wie geht's mir wirklich?
5. Push-Nachrichten stummschalten – für mehr Ruhe im Kopf.

Was Führungskräfte tun können

- Vorleben, was sie vom Team erwarten: Pausen, Grenzen zeigen, Offenheit.
- Raum für Austausch schaffen – ohne Bewertung.
- Gesundheit regelmäßig zum Thema machen – nicht nur im Notfall.

Wann Hilfe wichtig ist

- Wenn Erschöpfung über Wochen anhält.
- Wenn Schlaf, Motivation oder Freude spürbar nachlassen.
- Wenn Rückzug oder Reizbarkeit Alltag werden: Hilfe holen ist Stärke – nicht Schwäche.

Dieses Mini-Helpbook darf weitergegeben, geteilt und im Team genutzt werden. Denn: Gesundheit beginnt mit kleinen Schritten – und einem offenen Gespräch.

Möchten Sie mehr über dieses Thema wissen, biete ich meinen digitalen Vortrag an: „Gesunde Psyche-kraftvolles Herz“. Kontaktieren Sie mich gern.

Mini-Helpbook Mentale Gesundheit für Führungskräfte & Mitarbeiter

Mentale Gesundheit ist heute wichtiger denn je. Dieses Mini-Helpbook bietet einfache Impulse für den Alltag – kurz, konkret, wirksam.

Warum mentale Gesundheit zählt

- Sie ist die Grundlage für Konzentration, Kreativität und Teamgeist.
- Wer psychisch stabil ist, kann besser kommunizieren, entscheiden und regenerieren.
- Prävention ist der beste Schutz vor Erschöpfung, Burnout und Konflikten.

5 Dinge, die du sofort tun kannst

1. Tief atmen – 3x bewusst ein und aus.
2. Kleine Pause pro Stunde – kurz aufstehen, Fenster öffnen.
3. Heute jemandem ehrlich danken.
4. 1x täglich fragen: Wie geht's mir – wirklich?
5. Push-Nachrichten stummschalten – für mehr Ruhe Kopf.

Was Führungskräfte tun können

- Vorleben, was sie vom Team erwarten: Pausen, Grenzen, Offenheit.
- Raum für Austausch schaffen – ohne Bewertung.
- Gesundheit regelmäßig zum Thema machen – nicht nur im Notfall.

