

Leitfaden: Gesund arbeiten – Schritt für Schritt

Belastungen wahrnehmen

- Kurze Rückmeldeschleifen im Team (z. B. „Was läuft gut? Was stresst?“).
- Auf frühe Anzeichen achten: Rückzug, Fehlerhäufung, Unruhe.

Tipp: Ein monatliches 10-Minuten-Check-in wirkt Wunder.

Ansprechbarkeit sicherstellen

- Führungskräfte sollen offen, ruhig und wertschätzend ansprechen:
„Mir fällt auf, du wirkst belastet. Was brauchst du im Moment?“
- Keine Diagnosen, keine Drucksituationen.

Arbeit anpassen

- Aufgaben priorisieren oder teilen
- Übergänge verlängern (mehr Zeit für Einarbeitung, weniger Tempo)
- körperlich oder mental belastende Aufgaben temporär reduzieren

Team einbinden

- Aufgaben rotieren
- Kolleg*innen für kurze Übergangsphasen einplanen
- Unterstützung sichtbar machen (z. B. Tandems)

Entlastung verankern

- Pausenregelungen verbindlich machen
- realistische Arbeitsmengen definieren
- gute Beispiele im Team sichtbar machen