

Dr. Kai Kaufmann

Premium

Startseite

Dein Netzwerk

Nachrichten

Premium

Stellenmarkt

Eventmarkt

News

Gruppen

Unternehmen

Business-Lösungen

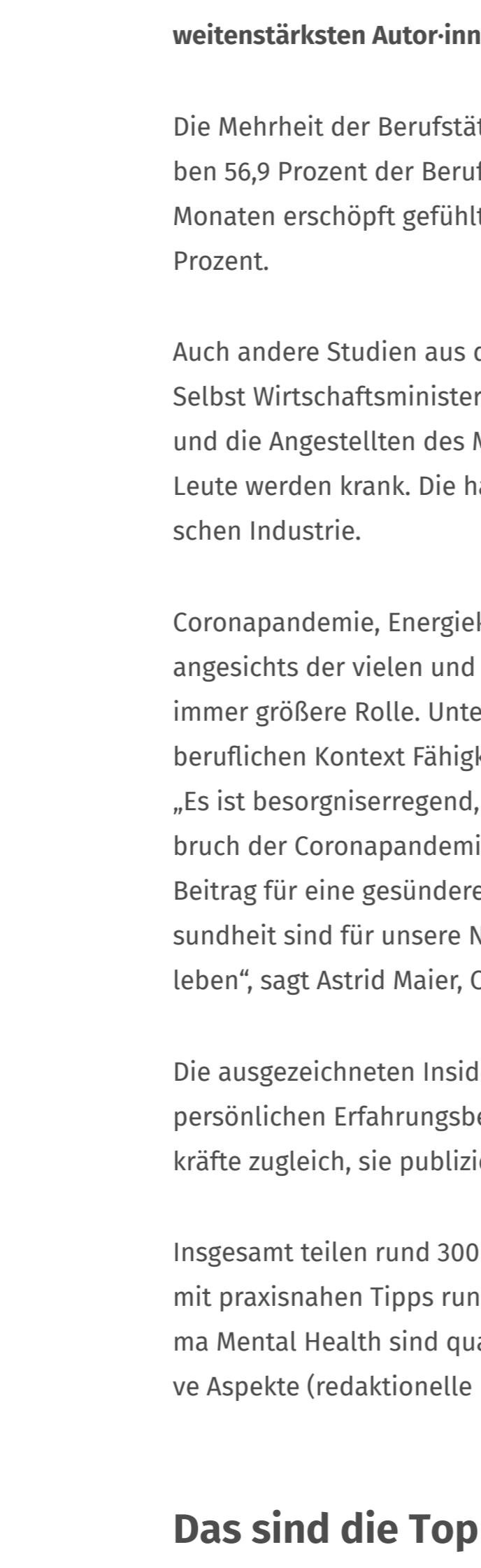
XING Insider

Teamwork und Zusammenleben - powered by XING Insider

Folgst Du

Sonntag, 09. Oktober

Top Minds Mental Health: Diesen Expert-innen folgen und Resilienz aufbauen



Zum World Mental Health Day am 10. Oktober kürt XING heute die fünf erfolgreichsten und reichweitenstärksten Autoren zum Thema mentale Gesundheit.

Die Mehrheit der Berufstätigen in Deutschland fühlt sich derzeit erschöpft. Genau genommen geben 56,9 Prozent der Berufstätigen bei einer aktuellen Umfrage an, sich in den vergangenen drei Monaten erschöpft gefühlt zu haben. In der Altersgruppe der 30- bis 40-Jährigen sind es sogar 73 Prozent.

Auch andere Studien aus dem vergangenen halben Jahr kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Selbst Wirtschaftsminister Robert Habeck klagte neulich auf einem Kongress, seine Mitarbeiter und die Angestellten des Ministeriums stünden angesichts der Energiekrise unter Druck. „Die Leute werden krank. Sie haben Burn-out, die kriegen Tinnitus“, so Habeck vor Vertretern der deutschen Industrie.

Coronapandemie, Energiekrise, drohende Rezession, Klimaängste – mentale Gesundheit spielt angesichts der vielen und sich beschleunigenden Herausforderungen auch im Arbeitsleben eine immer größere Rolle. Unternehmen sind gefordert, ihre Beschäftigten zu unterstützen, auch im beruflichen Kontext Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Resilienz oder Selbstregulierung zu erwerben. „Es ist besorgniserregend, wie stark Burn-out, Depressionen, Angst und Unsicherheit seit Ausbruch der Coronapandemie in der Arbeitswelt zugenommen haben. Wir wollen mit XING unseren Beitrag für eine gesündere Arbeitswelt leisten. Die Beiträge unserer Top-Insider für mentale Gesundheit sind für unsere Nutzerinnen und Nutzer eine tägliche Stütze für ein gesünderes Arbeitsleben“, sagt Astrid Maier, Chefredakteurin von XING News.

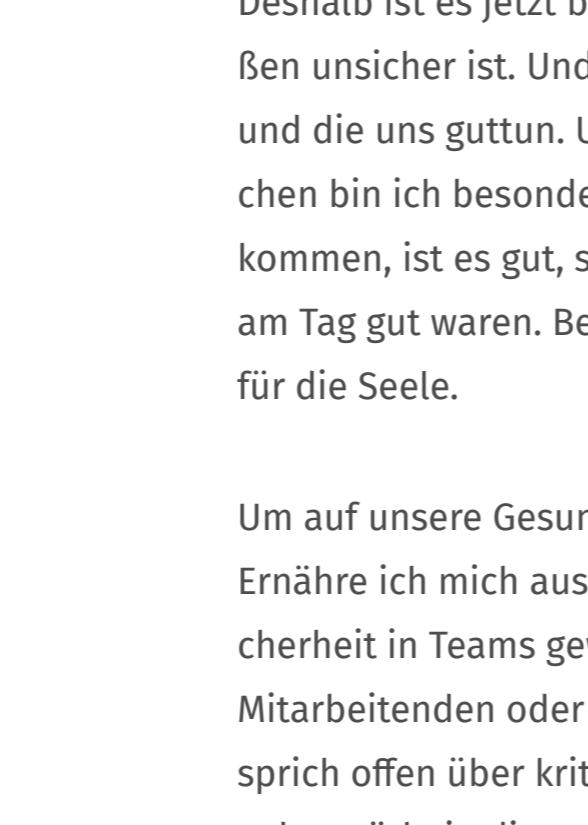
Die ausgezeichneten Insider-innen unterstützen die XING Community mit bewährten Strategien, persönlichen Erfahrungsberichten und konkreten Tipps für Arbeitnehmerinnen und Führungskräfte zugleich, sie publizieren zu Themen wie Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit oder Resilienz.

Insgesamt teilen rund 300 Insider-innen auf XING ihre Expertise und unterstützen die Community mit praxisnahen Tipps rund um ihr Jobleben. Grundlage für die Auswahl der Top Minds zum Thema Mental Health sind quantitative Faktoren (etwa Klickzahlen und Follower) wie auch qualitative Aspekte (redaktionelle Relevanz).

Das sind die Top Minds zum Thema Mental Health

Hier teilen unsere ausgezeichneten Top Minds Mental Health ihre Botschaften zum Mental Health Day:

Stefanie Stahl, Autorin und Psychologin

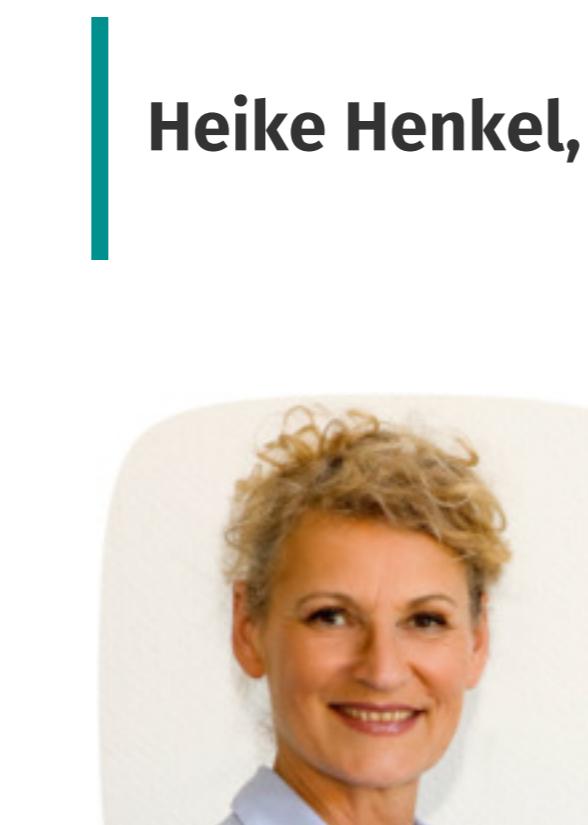


Insiderin für Psychologie und Selbstwirksamkeit

„Wichtig ist, dass wir uns nicht gedanklich in Zukunftsszenarien verlieren, sondern uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Die meisten Ängste kreisen um Dinge, die nicht akut sind. Wir gehen in Gedanken weit in die Zukunft und verhageln uns dadurch die Gegenwart. Da ist natürlich auch die Politik gefragt. Der Einzelne steht manchen Dingen etwas ohnmächtig gegenüber. Unso wichtiger ist es, dass wir unsere Beziehungen pflegen, ehrlich und offen kommunizieren und auch über unsere Sorgen offen sprechen. Eine gute Teamkultur, in der offene Kommunikation möglich ist und Mobbing keine Chance hat, trägt hierzu viel bei.“

[Stefanie Stahl jetzt folgen und keine Inhalte mehr verpassen.](#)

Sven Hannawald, Botschafter der Offensive Psychische Gesundheit der Bundesregierung

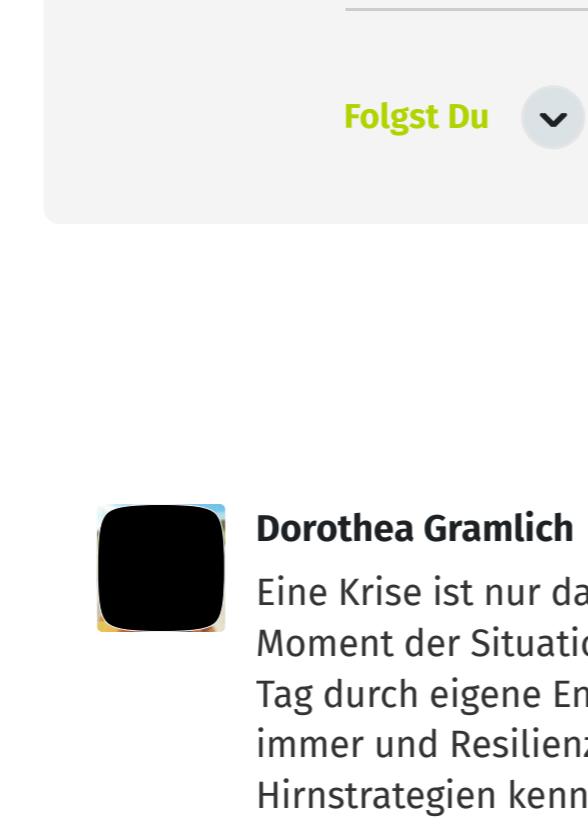


Insider für Gesundheit & Achtsamkeit

„Es gab schon immer Krisen im Leben. Ob weit in der Vergangenheit, oder eben auch aktuell, kann Menschen an die Grenzen ihrer Gewohnheiten. Diese loslassen zu müssen ist meiner Meinung nach das Schwierigste. In solchen Situationen gilt es, immer wieder bei sich zu bleiben und sich mit dem Neuen vertraut zu machen. Es ist wichtig, Wandel eher als Chance zu begreifen. Auf keinen Fall darf man in Hektik verfallen. Das neue Normal führt sich sicher immer komisch an, wird aber in den meisten Fällen für die Zukunft besser sein.“

[Sven Hannawald jetzt folgen und keine Inhalte mehr verpassen.](#)

Reinhold Fürstenberg, Geschäftsführende Gesellschafterin Fürstenberg Institut



Insiderin für mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

„Aufgrund der aktuellen Geschehnisse in der Welt sind viele Menschen zurzeit stark verunsichert. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, dass wir im Innern für Sicherheit sorgen, wenn es im Außen unsicher ist. Und was wir uns auf Dinge konzentrieren, auf die wir Einfluss nehmen können und die uns gut tun. Um bei sich zu bleiben, hilft es zum Beispiel, sich zu fragen: In welchen Bereichen bin ich besonders stabil? Worauf kann ich mich bei mir selber verlassen? Um dem näherzukommen, ist es gut, sich selbst zu beobachten oder sich abends drei Dinge aufzuschreiben, die am Tag gut waren. Bewusst die wichtigsten Kontakte zu pflegen gibt Struktur und ist wohltuend für die Seele.“

Um auf unsere Gesundheit zu achten, unterstützen auch die Fragen: Habe ich genug Bewegung? Ernährte ich mich ausgewogen? Mache ich genügend Pausen, und schlafe ich ausreichend? Sicherheit in Teams gewinnt man durch eine positive und nachhaltige Kommunikation. Sag Deinen Mitarbeitenden oder Kolleg:innen Dinge, die Du an ihnen schätzst. Klare Konflikte frühzeitig, sprich offen über kritische Themen. Und: Nimm Dir regelmäßig Zeit für Erfolge und Begeisterung – das stärkt in diesen turbulenten Zeiten ganz besonders.“

[Reinhold Fürstenberg jetzt folgen und keine Inhalte mehr verpassen.](#)

Dr. Kai Kaufmann, Trainer für Resilienz



Insider für Resilienz & Stressmanagement

„Unsere Zeit der simultanen und globalen Krisen, der permanenten Beschleunigung und Transformation führt im beruflichen wie im privaten Leben zu einem zunehmend hohen Maß an Verunsicherung. Umso mehr brauchen wir jetzt stärkende Strategien. In meinen Trainings für Unternehmen stehen deshalb fünf Faktoren für die innere Widerstandskraft von Mitarbeitern und Führungskräften im Zentrum: Sinnhaftigkeit, Flexibilität, Selbstwirksamkeit, Optimismus und vor allem empathische Beziehungen als Resilienzfaktor Nummer eins. Mit diesen Fokuspunkten sorgt eine an Resilienz orientierte Führung auch für mehr Teamgesundheit in einer krisenhaften Arbeitswelt.“

[Dr. Kai Kaufmann folgen und keine Inhalte mehr verpassen.](#)

Heike Henkel, Speakerin und Mental Coach



Insiderin für Work-Life-Balance und Mental Health

„Gerade in Krisen braucht es Stabilität. Ein Umfeld, das mich möglichst unabhängig von den äußeren Bedingungen macht, eine eigene Wohlfühlzone. Dazu gehören Lebenspartner und Freunde, die einen unterstützen. Ich kann auch nur dazu raten, professionelle Hilfe anzunehmen.“

Sei außerdem ein guter Partner für andere. Höre Deinen Mitmenschen zu und signalisiere ihnen, dass sie nicht allein mit ihren Sorgen sind. Anderer zu unterstützen stärkt die Selbstwirksamkeit. Durch das Gefühl, nicht untätig zusehen zu müssen, fühlt Du Dich selbst weniger hilflos. Wir müssen uns um Dinge bemühen, die vor Krisenzeiten als selbstverständlich angenommen wurden. Dabei hilft es, selber in die Aktion zu gehen, denn Du weißt am besten, was Du gerade brauchst. Verlass Dich nicht darauf, dass andere es für Dich erledigen, sondern nimm die Sache selbst in die Hand.“

Wir müssen uns alle in Bewegung setzen. Damit meine ich nicht nur geistig, sondern auch physisch. Bewegung und Sport tun gut und stärken das Körpergefühl. Wer sich körperlich fit fühlt, profitiert auch auf geistiger Ebene, kann besser eine positive Haltung einnehmen und wird mental stärker.“

[Heike Henkel folgen und keine Inhalte mehr verpassen.](#)

Merken Gefällt mir 29 Kommentieren 2 Teilen Melden

XING Insider
Teamwork und Zusammenleben - powered by XING Insider
Über 300 Expert-innen teilen auf XING ihre Expertise, ihr Branchenwissen und geben Tipps für mehr Happiness im Job. Die XING News Redaktion stellt hier eine kleine Auswahl von Beiträgen, Tipps, Anregungen und Übungen täglich für Dich zusammen.

Folgst Du 63.199 Follower +71

Dorothea Gramlich Donnerstag, 13. Oktober, 08:36

Eine Krise ist nur dann eine Krise wenn der Mensch es zulässt. Ändere die Gedanken durch andere im Moment der Situation. Mit den Gedanken erschafft der Mensch sich seine Welt - positiv oder negativ. Tag für Tag durch eigene Entscheidungen - niemals durch das Außen. Deshalb denke gut - gesund etc. was auch immer und Resilienz entsteht dann automatisch - man braucht keinen einzigen Kurs besuchen wenn man die Hirnstrategien kennt.

Csilla Enikő Bitter Donnerstag, 13. Oktober, 11:02

Frau Gramlich, ich verstehe, wie Sie meinen, dass ein Mensch was innen hat, strahlt es raus und wird ihre Realität. Aber bestimmte Situationen kannen nicht einfach wegdenken, mit positiven Mantras, Affirmationen einfach ausblenden, quasi alles schönreden, als nichts schlimmes in der Welt passierte. Doch. Und es wirkt nicht aus. Verneinung bringt nicht viel. Ich denke, genau daran liegt es, das ist der Kunst, dass man sagt, ich spüre diese Auswirkungen.. und wie kann man damit umgehen, dass es nicht schlimmer wird? Für mich, als Person, ganz persönlich.. Wie schaffen es eben nicht.

Was ist Dein Kommentar dazu?

Weitere Artikel von XING Insider

Netzwerken als Selbstzweck – Nein danke!

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: So bremsen sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Nachhaltigkeit und Digitalisierung: Drei Wünsche für die Schule der Zukunft

xing.com

TOP MIND XING

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: Weit verbreitet und toxisch

xing.com

TOP MIND XING

Von meinen Kontakten gelesen

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: Weit verbreitet und toxisch

xing.com

TOP MIND XING

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: Weit verbreitet und toxisch

xing.com

TOP MIND XING

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: Weit verbreitet und toxisch

xing.com

TOP MIND XING

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins

xing.com

Narzisstische Führungskräfte: Weit verbreitet und toxisch

xing.com

TOP MIND XING

Mit diesem Gehalt gehört ihr zu den oberen zehn Prozent – es ist viel weniger, als ihr denkt

businessinsider.de

Ewige Läberbacken: So bremsen Sie Dauerbabbeln, Bösewichte und Toxins