

LEADER ALLY TRAINING

Psychische Belastungen und Erkrankungen
erkennen und Mitarbeitende
gut unterstützen

Alle Inhalte findest du hier:



ZIELE



Haltung finden

Anzeichen erkennen

Gespräche führen



**WELCHE ROLLE
HABE ICH?**

Führung als Balanceakt

Selbstfürsorge



Fürsorgepflicht

Das innere Führungsteam



Mensch



Unternehmer*in



Expert*in



Coach*in

AHHHH



Diese unterschiedlichen Stimmen können und werden sich widersprechen! Daraus können Spannungen oder Belastungen entstehen.

Arbeit mit Widersprüchen



Bewusst
machen



Rollen
priorisieren



Kompromiss
eingehen

**WAS BEDEUTET
PSYCHISCH
BELASTET ODER
ERKRANKT?**

Facts and Figures



- Jeder 4. Mann und jede 3. Frau ist jährlich betroffen
- 9,8 Mio. sind von Angststörungen betroffen
- 5,3 Mio. erkranken an Depression
- Täglich begehen 27 Menschen einen Suizid
- Es vergehen oft mehrere Jahre bis zur Therapie

Das Gesundheits- Krankheits-Kontinuum

G
E
S
U
N
D



K
R
A
N
K



**WIE ERKENNE ICH,
DASS ES
ANDEREN NICHT
GUT GEHT?**

Anzeichen



Leistung

- Mangelnde Konzentration, unaufmerksam in Meetings
- Probleme Entscheidungen zu treffen und zu priorisieren
- Keine Eigeninitiative
- Häufige Fehler
- Termine und Aufgaben werden vergessen
- Viele Überstunden



Verhalten

- Die Kamera ist plötzlich immer aus
- In Meetings ungeduldig und gereizt
- Die Person beteiligt sich plötzlich nicht mehr an den Diskussionen / sozialen Aktivitäten
- Verringerte Schwingungsfähigkeit!



Körper

- Wenig Variabilität in der Stimme
- Flache Atmung
- Wenig/ungewöhnliche Mimik
- Nervöse unruhige Bewegungen (Ticks wie kratzen, zappen etc.)
- Vermehrte ungeklärte körperliche Beschwerden
- Vernachlässigung der Körperhygiene

**WELCHE DIAGNOSEN
KÖNNEN DAHINTER
STECKEN?**

Die häufigsten Erkrankungen



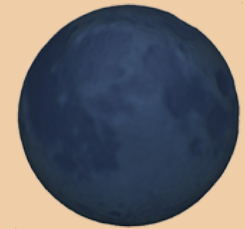
Angst

- Häufigste Diagnosegruppe
- Viele unterschiedliche Diagnosen
- Phobien, generalisierte Angststörung, Panikstörung oder Zwangsstörung
- Gehen oft mit Panikattacken einher



Sucht

- Stark mit Stigma und Scham besetzt
- Ist eine Erkrankung, keine Entscheidung
- Form der Selbstmedikation
- Hohe Komorbidität
- „Konsum trotz negativer Konsequenzen“



Depression

- Für mehr als 2 Wochen
- Es gibt nicht „die eine Depression“
- Manchmal auch eher „innere Leere“
- Verursacht Leiden und Beeinträchtigung
- Einige bleiben „high functioning“

Burnout



Phänomen wird seit
den 70er Jahren
beschrieben und ist
keine Diagnose

Folge einer
langzeitigen
arbeitsbezogenen
Überlastung

Was heißt das für die Arbeit?



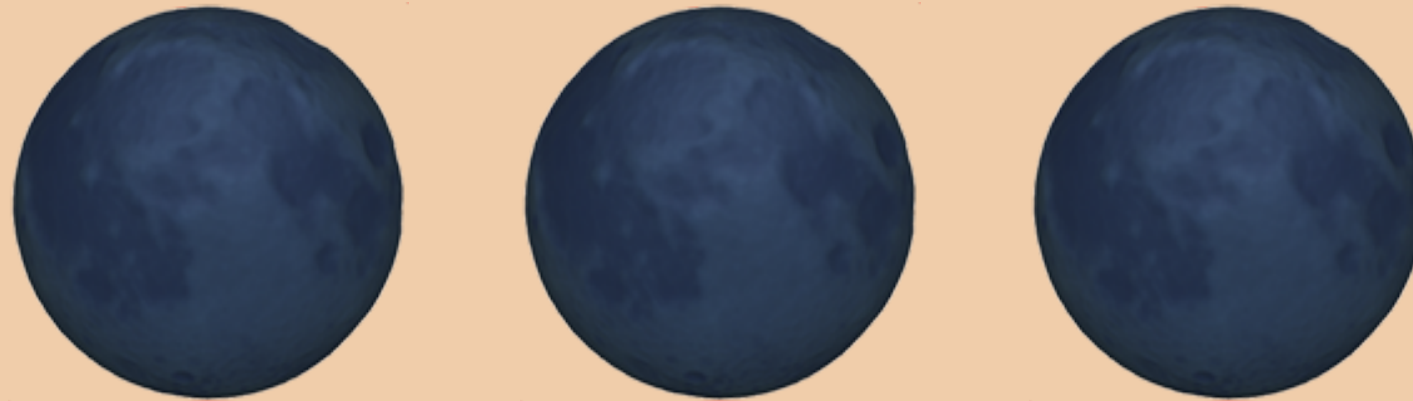
- Fragen: „Was wäre für dich aktuell hilfreich?“
„Wie kann ich dich unterstützen?“
- Sensibel und bewusst mit Situationen umgehen
- Evtl. Home Office ermöglichen
- Flexiblere Arbeitszeiten besprechen

Was heißt das für die Arbeit?



- Fragen: „Was wäre für dich aktuell hilfreich?“
„Wie kann ich dich unterstützen?“
- Suchtmittel im Arbeitsalltag reduzieren
- Eigene Gewohnheiten hinterfragen

Was heißt das für die Arbeit?



- Fragen: „Was wäre für dich aktuell hilfreich?“
„Wie kann ich dich unterstützen?“
- Darüber bewusst sein, dass Urlaub oder ein Wochenende nicht ausreichen
- Mögliches Arbeitspensum mit Person besprechen
- Evtl. flexiblere Arbeitszeiten ermöglichen
- Ziele anpassen

Was heißt das für die Arbeit?



- Fragen: „Was wäre für dich aktuell hilfreich?“
„Wie kann ich dich unterstützen?“
- Darüber bewusst sein, dass Urlaub oder ein Wochenende nicht ausreichen
- Längere Abwesenheit ist notwendig
- Druck rausnehmen
- Arbeitsstrukturen und -kultur hinterfragen



Was kann ich tun, wenn jemand eine Panikattacke hat?



Fragen

Dableiben

Abwarten

Was kann ich tun, wenn jemand suizidale Gedanken äußert?



Ernstnehmen

Zuhören

Hilfe rufen

Was mache ich, wenn jemand länger krank ist?



In Kontakt
bleiben



Freiraum
geben



Tratsch
vermeiden



Wie verhalte ich mich nach langer Abwesenheit?



Absprachen
treffen



Willkommen
heißen



Interne
Information

Was heißt das langfristig in der Teamarbeit?



Grenzen
wahren



Raum für
Gespräche



Entlastung
ermöglichen



**WAS MACHE ICH,
WENN ICH MIR
UNSICHER BIN?**

Ablauf

1

**Gespräch ankündigen
und vorbereiten**

- Beobachtungen sammeln
- Person einladen und willkommen heißen

2

Verhalten beschreiben

- Beobachtung teilen: Was, wann, wie
- Interpretationen vermeiden

3

Offene Fragen stellen

- Offene Fragen stellen: Wie? Was? Wann?
- Empathie ausdrücken

4

Hilfen erörtern

- Private und berufliche Hilfen erfragen
- Berufliche Ressourcen benennen

5

Vereinbarungen treffen

- Möglichkeiten besprechen
- Zusammenfassen + Vereinbarung treffen

Offene vs. geschlossene Fragen



Waren die letzten
Wochen anstrengend?

Wie hast Du die letzten
paar Wochen erlebt?

Brauchst Du
Unterstützung?

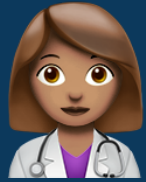
Was brauchst
Du gerade?

Kommst Du damit
alleine klar?

Wer unterstützt Dich aktuell und
wie geht's Dir damit?



Und wie bekomme ich Hilfe?



Hausärzt*innen / Betriebsrat*innen



116 117: Terminvergabe



Therapeut*innensuche: www.psych-info.de



Ausbildungsinstitute /
Psychotherapeutische Ambulanz



Psychiatrische Institutsambulanzen



Wenn du mehr erfahren willst

Alle Inhalte findest du hier:



Realistische Ziele stecken



Dos

- Eigene Rolle reflektieren
- Fakten kennen
- In Verbindung bleiben
- Hilfsmöglichkeiten kennen
- Zuhören und da sein
- Gespräch suchen



Dont's

- Ignorieren
- Diagnostizieren
- Therapeut:in werden
- Zu große Angst haben, etwas Falsches zu sagen oder zu machen

WENN DU MEHR ERFAHREN WILLST

Han: Müdigkeitsgesellschaft

Burnout: The secret of unlocking the stress cycle

Maslach-Burnout-Inventory (MBI)

Fischer-Epe & Reissmann: Coaching für Führungskräfte



Danke!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de
[@shitshowberlin](https://www.instagram.com/shitshowberlin)