ALLES AGIL UND GLEICHZEITIG ENTSPANNT UND GESUND? WIE BOTSCHAFTER UND LOTSEN DEN WEG ZUR MENTALEN STÄRKE WEISEN.

Unsere Teammeetings beginnen seit einigen Wochen mit kurzen mentalen Übungen. Mal ist es ein mentales Entspannungsbild, mal eine Koordinationsübung, mal eine Atem-Technik, je nachdem ob wir Gelassenheit, Kreativität oder Stress-Abbau fördern möchten. Anschließend geht es ritualisiert immer erst um Erledigtes und dann um offene To-dos oder Themen.“ So der Bericht eines Teamleiters eines High-Tech-Unternehmens. „Diese Rituale wurden anfangs mit Skepsis betrachtet. ‚Zeitverschwendung‘ oder ‚Esoterik-Quatsch‘ waren häufige Reaktionen zu Beginn. Letztlich war es wohl eine meiner Kolleginnen, die sich zum Mental Health Ambassador qualifizierte. Sie hat das Thema mentale Gesundheit aufgenommen. Sie stellte sich mit ihrer neuen zusätzlichen Funktion im Team vor, informierte kurz und knapp über verschiedene nützliche Rituale zur psychischen Stabilität und lud zum Ausprobieren ein. Die Skepsis der Kolleg*innen schwand und inzwischen ist dieser Ablauf gut etabliert.“ Ein Beispiel, wie Unternehmen von Mental Health Ambassadors profitieren können.

In Unternehmen gibt es „Ersthelfer“ bei körperlichen Beschwerden und Verletzungen, aber wie sieht es bei der psychischen Gesundheit aus? Psychische Gesundheit wird durch kleine Rituale im Alltag erhalten. Fallen diese weg, weil „keine Zeit ist“ oder weil sie als nicht wichtig angesehen werden, ist das Risiko der Überlastung groß. Aufwand und Mühe, um von einer Überlastung wieder in eine positive Balance zu kommen, sind im Vergleich zu den präventiven Maßnahmen riesig.

Kolleg*innen, die als Botschafter für mentale Stärke im Unternehmen fungieren, haben die große Chance, immer wieder die Fahne für die Integration dieser präventiven Techniken zu schwenken. Mit deren Hilfe ist eine Veränderung der Unternehmenskultur leichter möglich. Wenn jetzt immerzu über agiles Arbeiten gesprochen wird und man auch versucht, dieses im Alltag zu leben, brauchen wir gleichzeitig eine persönliche Basis von Wohlbefinden und dem Wissen darum, wie wir es für uns immer wieder herstellen können. Deshalb erfahren Mental Health Ambassadors u.a.:

- Wie kann ich Achtsamkeitsrituale in meinen Tagesablauf integrieren und diese als Ambassador in den Unternehmensalltag effektiv einführen?
- Welche persönlichen Rituale für mehr Selbstwirksamkeit kann ich für mich nutzen? Welche Rituale und Techniken gibt es und wie kann ich diese in den Alltag von Teams integrieren?

- Wie kann ich für mich in besonderen Situationen sicherer werden und wie kann ich diese mentalen Techniken auch für meine Kolleg*innen bereitstellen?
- Sie kennen hilfreiche Angebote für mentale Stärke und wissen welche Expert*innen in schwierigen Situationen unterstützen können?

Wer Lust hat, kann diese Qualifizierung ausbauen zum Mental Health Navigator. Sie übernehmen folgende Aufgaben:

Präventiv mentale Stärke fördern: Mental Health Navigators gehen aktiv auf Führungskräfte zu, unterstützen eine Kultur, in der mentale Stärke thematisiert und Tabus nach und nach abgebaut werden. Sie bieten informelle Treffen an, in denen Kolleg*innen die Chance zum Austausch in kritischen Situationen haben oder Anforderungen an mentale Stärke diskutiert werden.

Kolleg*innen vor Überbelastung schützen: Mögliche Signale von Überbelastung zu erkennen und dann zu wissen, was zu tun ist, liegt auch in der Verantwortung von Mental Health Navigators. Sie wissen, wie sie betroffene Kolleg*innen angemessen ansprechen, und können in Abstimmung mit der Personalbetreuung ggf. an Expert*innen weitervermitteln.

Systeme des Unternehmens nutzen: Mental Health Navigators kennen hilfreiche Angebote für mentale Stärke, verstehen, wie eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung genutzt werden kann, bringen mentale Stärke immer wieder ins Gespräch z.B. mit Tipps in internen News.

Außerhalb der Verantwortung der Ersthelfer für psychische Gesundheit liegt das Stellen von Diagnosen, therapeutische Tätigkeiten sowie das Geben von Tipps und Ratschlägen. Sie sind Ansprechpartner, Botschafter und Lotsen in einer sich verändernden Kultur, in der körperliche und psychische Gesundheit systemrelevant ist. Ein Wandel, den unsere Arbeitswelt dringend braucht.

**Habe ich Sie neugierig gemacht?
Wenn Sie Lust haben, schreiben
Sie mir. Herzlichst Ihre
Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin, Coach,
Expertin für mentale Intelligenz,
www.upgrade-hr.com**