

Mit diesen 3 Methoden steigern Sie das Wohlergehen Ihrer Belegschaft



BetterUp

Mentale Gesundheit für Ihre Mitarbeiter

Der Erfolg eines Unternehmens ist eng mit dem Wohlergehen seiner Belegschaft verknüpft. Gerade in unserer heutigen Zeit werden Angebote zur Unterstützung der mentalen Gesundheit dringender benötigt als je zuvor.

Je länger die Pandemie andauert, desto häufiger leiden Angestellte an den Folgen sozialer Isolation, Ängsten und Depressionen. Die Burnoutraten sind so hoch wie nie, während das Gefühl der Zugehörigkeit auf ein Rekordtief gefallen ist. Die Stressfaktoren der letzten Jahre haben sich gegenseitig so stark potenziert, dass mehr Arbeitnehmer als je zuvor Angebote zur Förderung geistiger Gesundheit in Anspruch genommen haben. Inzwischen erwarten viele Angestellte, dass Arbeitgeber entsprechende Ressourcen bereitstellen.

Leider planen aktuell viele Unternehmen, in den nächsten Monaten genau solche Mitarbeiter-Benefits zu streichen. Das ist bedauerlich, denn viele Angestellte werden mehr – und effektivere – Ressourcen benötigen, um sich vom anhaltenden Stress und den mitunter traumatischen Erfahrungen zu erholen. BetterUp-Statistiken zeigen, dass Arbeitgeber vor allem in drei Faktoren investieren müssen, um das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu fördern.

Angebote zur Förderung der Mitarbeitergesundheit sind längst entscheidende Erfolgsfaktoren. Sie sind wichtig, um Talente anzuziehen, die Mitarbeiterfluktuation zu reduzieren und die Produktivität zu steigern. Unternehmen ohne solche Angebote riskieren, dass ihre Angestellten an Motivation und Kreativität verlieren und schneller zu einem attraktiveren Arbeitgeber wechseln. Die gute Nachricht lautet: Arbeitgeber haben konkrete Möglichkeiten, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern und damit letztlich auch das Wohlergehen des gesamten Unternehmens zu steigern.

Wie gesagt müssen Unternehmen vor allem drei Faktoren berücksichtigen, um ihren Managern und Mitarbeitern bei der Förderung einer Unternehmenskultur zu helfen, die Produktivität und Zufriedenheit fördert und Stress und Fluktuation reduziert.

¹Fast Company - Will mental health resources evaporate post-pandemic? September 2021

Diese drei Faktoren fördern mentale Gesundheit

Resilienz

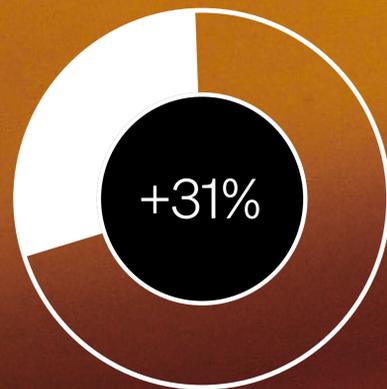
Zugehörigkeit

Soziale
Verbindung

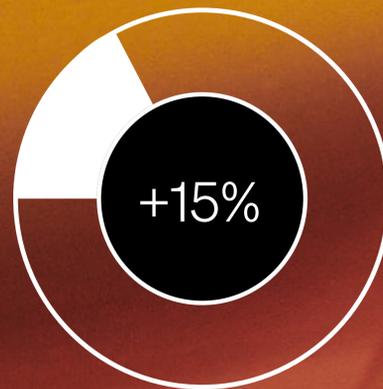
Bauen Sie Resilienz in
Ihrer Belegschaft auf

1

Teams resilienter Manager erreichen



MEHR LEISTUNG ALS TEAMS MIT
WENIGER RESILIENTEN MANAGERN



MEHR AGILITÄT

Die COVID-19-Pandemie hat sowohl für Unternehmen als auch für Einzelpersonen enorme Veränderungen und neue Stressfaktoren gebracht und bereits bestehende Probleme verschärft. Inzwischen haben sich viele Berufstätige an die Fernarbeit im Home-Office oder ein hybrides Arbeitsumfeld gewöhnt, doch ihr Stresspegel ist oft unverändert hoch. Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass inzwischen der Großteil der Erwachsenen mit gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme und erhöhtem Alkoholkonsum zu kämpfen hat. Darum brauchen Unternehmen und Einzelpersonen dringend mehr Resilienz, um den Stress und die Unsicherheit dieser Tage zu bewältigen.

Warum das wichtig ist.

Rückschläge und Strapazen sind ein Teil des Lebens – sie lassen sich nie ganz vermeiden. Doch Resilienz – also das Gefühl innerer Stärke, Belastbarkeit und Zuversicht – kann Menschen helfen, die unvermeidlichen Herausforderungen zu meistern und nicht einfach nur zu überleben, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. BetterUp-Daten zeigen, dass resiliente Mitarbeiter deutlich stabiler durch die Pandemie kamen und nach gesundheitlichen Rückschlägen 1,2-mal besser in den Alltag zurückfanden als weniger resiliente Kollegen. Glücklicherweise ist Resilienz eine Fähigkeit, die sich erlernen und stärken lässt. Außerdem können resiliente Führungskräfte ihren Mitarbeitern helfen, vorausschauender, agiler und produktiver mit Widrigkeiten umzugehen.

1,2-mal so Stark

Resiliente Mitarbeiter kehren nach gesundheitlichen Rückschlägen 1,2-mal stärker zurück als weniger resiliente Kollegen.

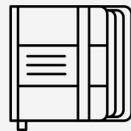
² American Psychological Association - One year later, a new wave of pandemic health concerns, March 2021



Was Sie tun können.



Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter für einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Schlaf, viel Trinken, guter Ernährung und körperlicher Bewegung.



Werben Sie für achtsame und erholsame Auszeiten wie Meditation, erfüllende Hobbys oder Qualitätszeit mit Freunden und Familie.



Sehen Sie Herausforderungen als Chancen. Suchen Sie nach kreativen Lösungen, statt lange mit Rückschlägen zu hadern.

Fördern Sie die
Zugehörigkeit



Zugehörigkeit ist ein starkes Gefühl. Sie ist der Kitt, der Menschen zusammenhält und motiviert, auf gemeinsame Ziele hinzuarbeiten und einander auch in schweren Zeiten zu unterstützen. BetterUp-Daten zufolge steigert das Gefühl der Zugehörigkeit etliche wichtige Kennzahlen, von der Leistung der Mitarbeiter bis hin zu ihrer Motivation, im Unternehmen zu bleiben. Leider zeigen die Daten auch, dass aktuell jeder vierte Mitarbeiter kein Gefühl der Zugehörigkeit am Arbeitsplatz verspürt. So ergeht es seit Beginn der Pandemie immer mehr Angestellten. Viele qualifizierte Mitarbeiter wechselten den Arbeitgeber, und im April 2021 war das Gefühl der Zugehörigkeit sowohl im öffentlichen als auch im privaten Sektor so niedrig wie nie.

BetterUp Member Data, März 2020 bis September 2021

Warum das wichtig ist.

Hier stehen Unternehmen vor einer großen Herausforderung: Einerseits müssen sie dringend das Gefühl der Zugehörigkeit stärken. Gleichzeitig müssen sie die Erwartungen ihrer Mitarbeiter in Bezug auf flexible Arbeitsgestaltung und hybride Arbeitsumgebungen erfüllen. Trotzdem gilt am Ende: Arbeitgeber müssen Mitarbeitern ein Gefühl von Zugehörigkeit vermitteln, um Talente anzulocken und zu binden. Daten zeigen, dass die Zugehörigkeit besonders wichtig ist, um berufstätige Eltern und Arbeitnehmer aus unterrepräsentierten Gruppen zu halten. Aktuell werden dieser Anforderung nur wenige Unternehmen gerecht, die daher von einem gewaltigen Wettbewerbsvorteil profitiert.

Zufriedenheit mal 10

Mitarbeiter mit starkem Zugehörigkeitsgefühl sind mit 10-mal höherer Wahrscheinlichkeit zufrieden mit ihrer Arbeit und 2-mal so engagiert.

BetterUp Labs – Bericht über integrative Führungskompetenz, September 2021

Mitarbeiter, die sich heute weniger mit ihrer Organisation verbunden fühlen als vor der Pandemie:

46%

Mitarbeiter, die sich ausgeschlossen fühlen, erleben:

-25%

Leistungsabfall

+50%

höheres Risiko einer Abwanderung

Mitglieder mit hohem Zugehörigkeitsgefühl haben:

+34%

höhere Absicht zu bleiben

Was Sie tun können.



Fragen Sie Ihre Mitarbeiter, was sie benötigen, um ihr Bestes zu geben und bieten Sie ihnen die nötige Flexibilität, damit sie sich unterstützt fühlen.



Fragen Sie Ihre Teammitglieder, wann sie sich ausgeschlossen fühlten oder Exklusion beobachtet haben. Arbeiten Sie diese Fälle sensibel gemeinsam auf.



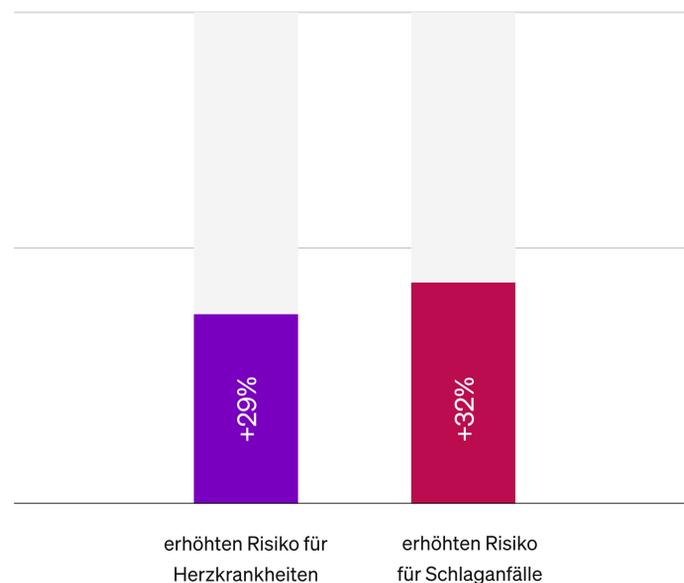
Fragen Sie Ihre Mitarbeiter, welche Dinge ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln und welche Mittel gegen Exklusion sie für wirksam halten.

*Stärken Sie die
soziale Anbindung*



Menschen sehnen sich von Natur aus nach sozialer Anbindung. Und es mangelt wahrlich nicht an Kontakt: Viele Menschen werden heute, im digitalen Zeitalter, geradezu mit E-Mails, Textnachrichten und Videoanrufen überschwemmt. Aber soziale Anbindung – das Gefühl der Nähe, das durch freundschaftliches Plaudern oder gehaltvollen Austausch entsteht – fehlt oft an Arbeitsplätzen. Auch die neuen hybriden Arbeitsmodelle, für die sich immer mehr Arbeitgeber entscheiden, machen es schwieriger, Beziehungen aufzubauen. Dagegen haben Menschen in Präsenzarbeit einen anderen Zugang zu Informationen und mehr Möglichkeiten zum Aufbau gehaltvoller Beziehungen als Menschen, die in Fernarbeit oder mit einem Hybrid-Modell arbeiten. So entsteht auf Dauer eine Art Zwei-Klassen-System.

Bei Menschen im Alter von 50 oder älter korrelierte Einsamkeit mit einem



Warum das wichtig ist.

Einsamkeit kann sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit strapazieren. Darum ist die Förderung sozialer Bindungen ein wichtiger Schritt hin zu mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Zugehörigkeit. Während hybride Arbeitsmodelle eher neue Herausforderungen mit sich bringen, bietet der physische Arbeitsplatz gute Voraussetzungen für die Verbindungen und Beziehungen, die die Menschen brauchen. Unternehmen, die Mitarbeitern das Gefühl geben, gesehen und integriert zu werden und ihnen beim Aufbau dauerhafter Beziehungen helfen, profitieren auf Dauer von einer gesünderen, zufriedeneren und leistungsfähigeren Belegschaft.

61%

der Menschen im Alter von 18 bis 25 fühlte sich „häufig“ oder „ständig“ einsam.

Einsamkeit korreliert mit höheren Inzidenzen von:

Depression
Angst
Suizid

2 von 3

Erwachsene fühlten sich im Jahr 2020 einsam.

Was Sie tun können.



Bauen Sie gute Beziehungen zu Ihren Mitarbeitern auf – führen Sie regelmäßig persönliche Gespräche und fragen sie ehrlich nach ihrem Befinden. Bleiben Sie am Ball und finden Sie heraus, welche Höhen und Tiefen die Menschen durchleben und wie Sie sie unterstützen können.



Schaffen Sie ein Ambiente der psychologischen Sicherheit, in dem es Mitarbeitern leichter fällt, mehr als nur oberflächliche Gespräche zu führen. Stellen Sie offene Fragen, üben Sie sich im aktiven Zuhören und nehmen Sie die Probleme ernst, die Ihre Mitarbeiter vorbringen. Das ermutigt Ihre Teammitglieder, sich verletzlich zu zeigen und offen miteinander zu kommunizieren.

Wir können helfen.

BetterUp arbeitet mit weltweit führenden Unternehmen zusammen, um die Themen mentale Gesundheit und ganzheitliches Wohlergehen nachhaltig zu fördern. Wir helfen Führungskräften, den dafür notwendigen Wandel zu schaffen. Wir bieten ihnen eine Kombination aus Wissenschaft, Coaching und hochmoderner Technologie, mit der sie die komplexe Aufgabe der Förderung mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz bewältigen – und zwar mit einem personalisierten, kontaktintensiven und skalierbaren Konzept.

Coaching

Unsere zertifizierten Coaches knüpfen an die persönliche Motivation jedes Einzelnen an, um seine mentale Gesundheit und sein Zugehörigkeitsgefühl zu stärken. Die sensiblen Einzel- und Gruppen-Coachings schaffen einen ganzheitlichen Ansatz, indem sie zwischenmenschliche Fähigkeiten wie Kommunikation und Kollaboration mit Kompetenzen wie Remote-Management, Leadership und Mitarbeitergesundheit verbinden.

Wissenschaft

Mithilfe des weltweit größten Datensatzes zum Thema Human Development Coaching ermittelt BetterUp die wichtigsten Fähigkeiten zur Förderung von Produktivität, Engagement und Leistung in einer zunehmend hybriden Arbeitswelt. Unsere sorgfältig entwickelten Assessments sorgen für eine individuelle Coaching-Erfahrung, bei der die persönlichen Stärken und Entwicklungsbereiche der Menschen identifiziert werden, um diese durch maßgeschneiderte Maßnahmen zu fördern. Sie als Führungskraft können die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter nachvollziehen und den Fortschritt Ihres Unternehmens an Branchen-Benchmarks messen. Nutzen Sie unsere breite Palette an aussagekräftigen Assessments, darunter proprietäre Kennzahlen wie BetterUps Employee Experience Index und den Belonging Index, die genau jene Faktoren abbilden, die unserer Forschung nach die zuverlässigsten Indikatoren für positive Geschäftsergebnisse, Zugehörigkeit und Inklusion sind.



Technologie

Unsere BetterUp Plattform bietet Mitarbeitern Werkzeuge zur Bewertung ihres persönlichen Fortschritts sowie individuelle und zielgebundene Ressourcen, damit sie Fokus und Eigenverantwortung entwickeln. Sie motiviert sie durch geschickte Anreize und informiert sie über weitere interessante Lernmöglichkeiten.

Steigern Sie das Wohlergehen Ihrer gesamten Belegschaft.

[Demo anfordern](#)