# Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Psychische Gesundheit entscheidet längst nicht mehr nur über das Wohlbefinden einzelner Mitarbeitender. Sie beeinflusst Motivation, Zusammenarbeit, Innovationskraft und den langfristigen Erfolg von Unternehmen. Gerade in einer Arbeitswelt, die von Digitalisierung, Fachkräftemangel, permanenten Veränderungen und steigender Komplexität geprägt ist, wird psychische Gesundheit zu einer zentralen Führungsaufgabe.

In meinen Vorträgen und Workshops zeige ich, warum psychische Belastungen entstehen, welche psychologischen Mechanismen hinter Erschöpfung, Stress und Burnout stehen und wie Organisationen ein Arbeitsumfeld schaffen können, in dem Menschen gesund, engagiert und leistungsfähig bleiben. Dabei verbinde ich aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit Erfahrungen aus der psychosomatischen Medizin und zahlreichen Projekten mit Unternehmen, Kliniken und Bildungseinrichtungen.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Fragen: Wie erkennen Führungskräfte erste Warnsignale? Welche Rolle spielen Wertschätzung, psychologische Sicherheit und eine gesunde Unternehmenskultur? Wie gelingt der Umgang mit psychischen Krisen im Team? Welche Maßnahmen stärken Resilienz, Verbundenheit und Motivation nachhaltig? Und wie können Organisationen Verantwortung für die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden übernehmen, ohne Gesundheit auf individuelle Selbstoptimierung zu reduzieren?

Meine Vorträge richten sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebsräte, betriebliche Gesundheitsmanager:innen sowie alle, die Arbeitsbedingungen aktiv gestalten möchten. Sie verbinden wissenschaftliche Fundierung mit konkreten Beispielen aus der Praxis, regen zum Nachdenken an und liefern Impulse, die unmittelbar im Berufsalltag umgesetzt werden können.

## Mögliche Themen:

- Psychische Gesundheit in einer komplexen Arbeitswelt
  **Warum gute Arbeit mehr braucht als Resilienz**
- Gesund führen in Zeiten permanenter Veränderung
  **Was Menschen stärkt, Teams verbindet und Organisationen resilient macht**
- Erschöpfung verstehen
  **Warum engagierte Menschen ausbrennen und was Organisationen dagegen tun können**
- Mentale Gesundheit als Führungsaufgabe
  **Psychologische Sicherheit, Vertrauen und gesunde Leistungskultur entwickeln**
- Zwischen Leistungsdruck und Sinn
  **Wie Arbeit psychisch gesund bleiben kann**
- Die Psychologie gesunder Organisationen
  **Was erfolgreiche Unternehmen anders machen**
- Arbeiten unter Druck
  **Wie Menschen auch in belastenden Zeiten gesund, motiviert und verbunden bleiben**
- Mehr als Stressmanagement
  **Psychische Gesundheit als strategischer Erfolgsfaktor**
- Menschen stärken. Organisationen entwickeln.
  **Psychologie als Schlüssel für eine gesunde Arbeitswelt**