



29 Aktivitäten für mehr mentales Wohlbefinden im Unternehmen

So verbesserst du in einfachen Schritten das mentale Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden



- ✓ **29 Aktivitäten für mehr mentales Wohlbefinden im Unternehmen**
- ✓ **Zufriedenere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!**
- ✓ **Mehr Produktivität!**
- ✓ **Weniger Krankenstandstage!**
- ✓ **Eine geringere Fluktuation!**

Das wollen wir doch alle, oder? Gut, dass diese Ziele eines gemeinsam haben: Sie lassen sich nachweislich mit Maßnahmen zugunsten der mentalen Gesundheit erreichen.

Was auf den ersten Blick wie ein Berg an Aufgaben und Investitionen wirkt, lässt sich gut in kleinere Schritte herunterbrechen, von denen du viele noch heute umsetzen kannst – als Führungskraft für dein Team genauso wie als HR-Verantwortliche:r für das gesamte Unternehmen. Und denk daran: Nicht jedes Unternehmen tickt gleich und so wird auch nicht jede Aktivität überall gleich gut funktionieren. Das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu machen.

Wir haben 29 Maßnahmen für mehr mentales Wohlbefinden in 3 Stufen zusammengestellt

Stufe 1

Minimaler Aufwand,
keine Investitionen

Stufe 2

Wenig Aufwand,
geringe Investitionen

Stufe 3

mit Vorbereitung,
gezielte Investitionen

Wähle am besten die Aktivitäten, die am besten zu euch und eurem Unternehmen passen, und schon seid ihr auf dem besten Weg, die besten Talente zu finden und zufriedene Mitarbeitende zu halten.

Du wirst schnell feststellen, dass schon kleine Maßnahmen in kurzer Zeit Erfolge bringen können. Natürlich haben wir auch Maßnahmen für eine langfristige Strategie zur



Verbesserung der mentalen Gesundheit zusammengetragen (siehe Stufe 3).

Mit Stufe 1 könnt ihr ohne Vorbereitungen sofort loslegen. Bei Stufe 2 ist ein wenig Vorarbeit notwendig und die Maßnahmen der Stufe 3 führen euch mit ersten gezielten Investitionen in Richtung langfristige Strategie für ein nachhaltig mental gesundes Unternehmen.

Stufe 1: 11 Aktivitäten mit minimalem Aufwand

Perfekt zum gleich Loslegen

01. Outdoor-Meetings

Verlegt eure Meetings bei schönem Wetter nach draußen, lade zum Outdoor-Lunch/Picknick ein oder plant einen kurzen Spaziergang, statt einen Meetingraum zu buchen.

02. Der Meeting-freie Tag

Überlegt euch, einen Tag die Woche für Meetings zu sperren, sodass alle regelmäßig einen ganzen Tag Zeit haben, um sich auf ihre eigentliche Arbeit zu konzentrieren. Fällt euch das schwer, könnt ihr auch mit einem halben Tag starten.

03. Die Montagmorgen-Motivation

Lade deine Kolleg:innen jeden Montag zu einem kleinen entspannten Morgenritual ein: Das kann eine gemeinsame Tasse Kaffee oder Tee oder auch eine kurze Meditationsübung sein. So hat der Montagsblues keine Chance.

04. Mittagsruhe

Verbringen einige deiner Kolleg:innen ihre Mittagspausen immer öfter im Meetingraum? Dann versucht es mit einer neuen Regel: Keine Meetings von 12 bis 13 Uhr. Simpel und effektiv.



05. Spruch des Tages

Such dir einen Wochentag aus und unterhalte deine Kolleg:innen mit einem motivierenden Spruch (das Internet ist voll davon). Alternativ findet ihr auf unserem Nilo [LinkedIn-Kanal](#) viele hilfreiche Reminder.

06. Das Thema mentale Gesundheit

Baue das Stigma rund um mentale Gesundheit langsam ab, indem du zum Beispiel nützliche Kontakte zur Verfügung stellst oder Poster aufhängst. Je präsenter das Thema, desto eher wird darüber gesprochen und desto besser greifen Maßnahmen dazu. Auch hier kannst du hilfreiche Info-Posts auf unserem [LinkedIn-Kanal](#) entdecken.

07. Der Selfcare-Reminder

Frag doch einfach mal bei deinen Kolleg:innen nach, ob sie heute schon etwas für sich selbst gemacht haben. Gib Tipps und stelle Fragen wie „Hast du dir heute schon etwas Gutes getan?“ oder „Wer oder was zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht?“.

08. Der Link zum Selbsttest

Verlinke den Stress-Selbsttest deines Vertrauens – im Internet findest du bestimmt was Passendes – und stell ihn deinen Kolleg:innen zur Verfügung. Vielleicht finden so manche heraus, dass sie nicht so gut mit Stress klarkommen, als sie dachten (daher nicht vergessen, auch Lösungen zur Stressbewältigung anzubieten).

09. Der Wohlfühl-Wichtel

Starte ein Wichtel-Event entweder vor Weihnachten oder als Highlight im Sommer. Fordere dafür jeden Mitarbeitenden auf, eine Kleinigkeit (zum Beispiel im Wert von maximal 5 Euro) für das mentale Wohlbefinden zu besorgen. Danach wird losgewichtelt. Feierabend ein paar Tipps für erholsamen Schlaf mit dem Team teilen?

10. Der Witz des Tages

Lachen wirkt sich positiv auf uns aus. Was spricht also gegen einen allmorgendlichen Witz des Tages im Slack-Kanal des Teams? Oder ein lustiges Meme, das täglich die Runde macht? Immerhin ist Humor der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.

11. Afterwork-Tipps für den Schönheitsschlaf

Wer besser schläft, ist nicht nur schöner, sondern auch länger fit. Fakt ist, dass die meisten von uns zu wenig bzw. nicht gut genug schlafen. Warum also nicht mal zum Feierabend ein paar Tipps für erholsamen Schlaf mit dem Team teilen?



Stufe 2: 11 Aktivitäten mit ein wenig Aufwand

Perfekt, um mit nur wenig Vorbereitung viel zu bewirken

12. Motivierende Postkarten

Erstelle digitale oder gedruckte Postkarten mit motivierenden Sprüchen wie „Toll gemacht!“, „Du bist spitze“, „Wow! Tolle Leistung“ und verteile sie im Team zum digitalen Versenden oder persönlichen Überreichen.

13. Das Wellness-Firmengeschenk

Ihr lasst wie viele andere regelmäßig Firmengeschenke produzieren? Dann schau dich doch nach Alternativen zu Kugelschreiber und Feuerzeug um und suche Dinge aus, die gut fürs Wohlbefinden sind (Stressbälle, Post-Its mit kleinen Achtsamkeitsbotschaften und so weiter).

14. Die Danke-Wand

Eine leere Pinnwand und ein paar leere Karten und schon kann es losgehen. Schreib „Danke, dass ...“ auf die Wand und bitte deine Kolleg:innen, den Satz zu vervollständigen. Das geht hervorragend anonym und auch digital, damit auch Kolleg:innen im Homeoffice Teil davon sein können.



15. Die Schritte-Challenge

Welches Team schafft an einem Tag die meisten Schritte? Nach diesem Prinzip funktionieren Gesundheitsinitiativen wie die Global Corporate Challenge, die vor allem primär sitzende Mitarbeitende zu mehr Bewegung motivieren. Und die macht fit – körperlich wie mental.

16. Tag der Vierbeiner

Einen Hund zu streicheln, kann den Blutdruck senken und das Stresslevel im Büro senken. Warum also nicht einmal die Vierbeiner ins Büro mitnehmen?

17. Der Stress-Less-Workshop

Lade eine Expertin oder einen Experten für Arbeits- und Unternehmenspsychologie ein und organisiere einen Workshop zum Thema Stressreduktion. Oder lade zum gesunden Frühstück mit Frage-Antwort-Runde im entspannten Rahmen ein.

18. Das Da-Vinci-Experiment

Organisiere Malutensilien wie Leinwände, Farben und Pinsel und stelle sie für einen Tag deinem Team zur Verfügung. Malt gemeinsam oder jede und jeder für sich, um zwischendurch Stress abzubauen. (Die Kunstwerke machen sich danach bestimmt großartig an euren Wänden.)

19. Gemeinsam kochen

Plane ein Mittagessen, bei dem Teams gemeinsam kochen und jeder etwas Selbstgemachtes mitbringt. Je nach Budget könnt ihr euch dafür natürlich auch professionelle Verstärkung holen.

20. Ein Tag in der Gärtnerei

Stadtgärten gibt es mittlerweile viele. Vielleicht willst du mit deinem Team einen Firmengarten anlegen, der gemeinsam betreut wird – regelmäßige Ernte-Ausflüge inklusive.

21. Der Meister vor Ort

Lasst eure Mitarbeitenden neue Sportarten testen und organisiert Schnupperstunden bei euch vor Ort. Schon mal Karate probiert oder eine Runde professionell geboxt?

22. Der Schokoladentag

Bei Stress geht nichts über ein Stück gute Schokolade. Warum also nicht einmal die Woche Schokolade zum Obstkorb sponsern: am besten dunkle, denn die wirkt doppelt gut.



Stufe 3: 7 Maßnahmen mit gezielten Investitionen für nachhaltige Erfolge

Perfekt als Bausteine für eure Strategie

23. Coaching-Sitzungen

Bietet euren Kolleg:innen gezielt Coaching-Sessions an. Vor allem bei neuen Führungskräften oder für Teams mit Konfliktpotenzial können Coaches Wunder wirken.

24. Meditations- und Achtsamkeits-Apps

Mittlerweile gibt es unzählige Meditations-Apps am Markt und viele haben Angebote für Unternehmen.

25. Die Mental-Health-Kampagne

Plane eine firmenweite Kampagne, die mentale Gesundheit ins Rampenlicht rückt. Am besten kombinierst du die Kampagne mit gezielten Angeboten zur Verbesserung der mentalen Gesundheit (zum Beispiel mehreren Maßnahmen aus Stufe 2). So baust du einerseits das Stigma rund um mentale Gesundheit ab und unterstützt andererseits das Wohlbefinden im Team

26. Der Wellness-Tag

Veranstalte regelmäßige Wellness-Tage vor Ort und lade dazu Expert:innen für Yoga, Meditation, Gymnastik und Co. ein. Besonders beliebt: Massagen, entweder kostenlos oder zu besonders günstigen Preisen.

27. Die Betriebspsychologin/der Betriebspsychologe

Was wir aus der Schulzeit in Form der Vertrauenslehrerin oder des Vertrauenslehrers kennen, gibt es auch für Unternehmen. Betriebspsycholog:innen können je nach Bedarf direkt beim Unternehmen angestellt, aber auf freier Basis engagiert werden.

28. Die Mental-Health-Tage

Stelle allen Mitarbeitenden zusätzlich zum fix geregelten Urlaubsanspruch eine bestimmte Anzahl an „Mental-Health-Tagen“ pro Jahr frei. So zeigt ihr als Unternehmen, wie wichtig euch das Thema ist, und schafft gleichzeitig einen zeitlichen Rahmen, in dem jede und jeder für sich selbst Maßnahmen setzen kann. Unternehmen wie HubSpot und SAP gehen mit gutem Beispiel voran.

29. Die All-in-One Plattform

Investiere in eine Plattform wie Nilo und lass deine Teams aus einem umfassenden Angebotsmix aus Einzelgesprächen, Gruppen-Workshops, Experten-Webinaren und einer ganzen Mediathek voller wertvoller Tipps und Übungen auswählen. Das Beste daran: Datenbasierte Algorithmen helfen Mitarbeitenden das beste Angebot für ihre jeweilige Situation zu finden.



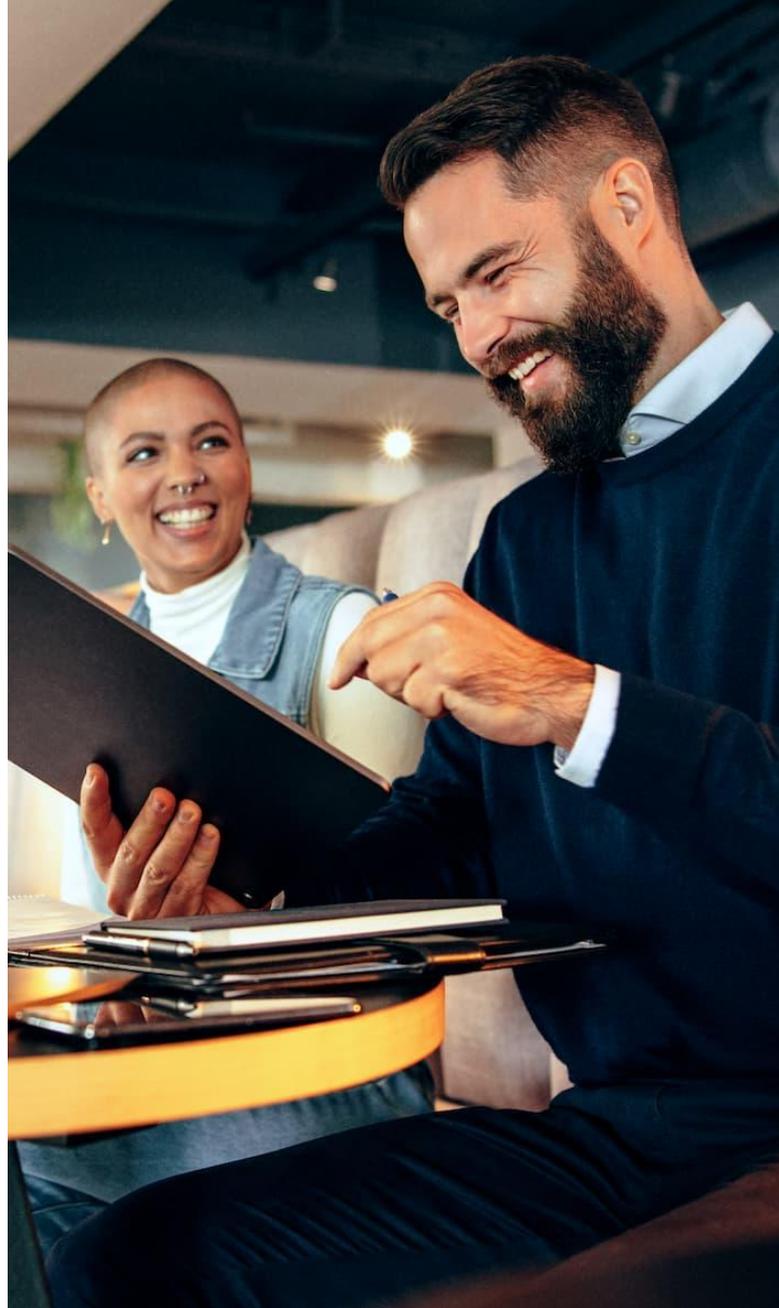
In die **mentale** **Gesundheit der** **Mitarbeitenden** zu investieren, zahlt sich aus

Hast du schon die eine oder andere Idee, mit der du starten möchtest? Dann lege am besten gleich los und achte darauf, wie die Maßnahmen bei deinen Kolleg:innen ankommen. Sprich mit ihnen und frag sie nach eigenen Ideen und Vorlieben. So arbeitest du gemeinsam mit deinen Kolleg:innen Schritt für Schritt an einer nachhaltigen Strategie für die mentale Gesundheit in deinem Unternehmen.

Und das zahlt sich aus: Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die belegen, wie wichtig und rentabel eine langfristige Strategie zur Verbesserung der mentalen Gesundheit im Unternehmen ist. Der ROI für Investitionen in die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden liegt bei 5:1.

Unterstütze deine Mitarbeitenden mit der führenden Plattform für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

nilo bietet deinem Team einfachen Zugang zu Unterstützungsangeboten für die mentale Gesundheit: 1-1 Sitzungen mit Psycholog:innen, selbstgeführte Übungen und Tools, Gruppenformate und Workshops stärken dein Team und deine Unternehmenskultur.



Du möchtest gerne weitere Ideen, um das Wohlbefinden in deinem Unternehmen zu verbessern?

Dann lass uns sprechen!