



Dein HR-Guide: Prävention und mentale Gesundheit

An apple a day keeps the doctor away... aber was hält unsere mentale Gesundheit in Schach?

Präventive Maßnahmen haben positive Effekte auf unsere mentale Gesundheit. Die nilo Nutzer:innen berichten dazu Folgendes...



50%

verbesserten ihre Stimmung

44%

waren dank nilo motivierter

41%

waren dank nilo weniger gestresst

Und das hat natürlich auch positive Effekte für Unternehmen. Mit präventiven Maßnahmen...

- **...löst du Probleme, bevor sie eskalieren** statt nur auf Krisen zu reagieren
- **machst du dein Team stärker und resilienter:** bereit für jede Herausforderung
- **reduzierst du Krankheitstage** und **steigerst die Motivation**
- hältst du das **Stresslevel gering** und **beugst Burnout vor**
- **reduzierst du die Fluktuation** in deinem Unternehmen

Wie gelingt das?

Hier sind unsere 3 Schritte zu präventiven Maßnahmen für das mentale Wohlbefinden in deinem Team.

Schritt 1

Individuelle
Unterstützung

Schritt 2

HR Prozesse
& Tools

Schritt 3

Unternehmensweite
Unterstützung



Schritt 1

Individuelle Unterstützung

Das Beste an Präventivmaßnahmen: Sie stärken die Menschen in deinem Unternehmen. Deine Kolleg:innen können Resilienz genau so trainieren wie einen Muskel! Hier sind einige Initiativen, mit denen du dein Team dabei unterstützen kannst...

Mache Resilienz zur Priorität

Resilienz hilft deinem Team, sich von Rückschlägen und Herausforderungen zu erholen.

Resiliente Mitarbeitende sind doppelt so motiviert und produktiv.

Fördere gesunde Gewohnheiten

Hilf deinem Team, sich um sich selbst zu kümmern – mit Entspannung, gesunder Ernährung, Bewegung und guter Schlafhygiene. Biete Ressourcen an, organisiere Gruppenaktivitäten und Sorge für gesunde Snacks.

Gesunde Gewohnheiten halbieren das Risiko für Depressionen.

Setze klare Grenzen, um dein Team zu schützen

Einige Mitarbeitende, wie z. B. Eltern, schätzen evtl. die Möglichkeit, abends zu arbeiten; andere müssen wissen, dass es ok ist, nach Feierabend E-Mails ungelesen oder unbeantwortet zu lassen. Arbeite gemeinsam mit deinem Team an einer Struktur, die für sie und das Unternehmen funktioniert.

71% der Mitarbeitenden sind dank flexible Arbeitsstrukturen flexibler.

Unterstützung der mentalen Gesundheit

Von Sitzungen mit Psycholog:innen über Journaling bis hin selbstgeführten Programmen – unterstütze deine Mitarbeitenden mit einer Plattform wie nilo

Schlechte mentale Gesundheit kostet Unternehmen im Durchschnitt 2000 € pro Teammitglied/Jahr.

Schritt 2

HR Prozesse & Tools

Als HR-Führungskraft hast du großen Einfluss auf das Wohlbefinden in deinem Team. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du als HR-Person die mentale Gesundheit in deinem Unternehmen fördern kannst.

Evaluieren dein bestehendes Feedbacksystem

Fühlen sich Mitarbeitende sicher genug, um Feedback zu geben? Wird auf ihr Feedback angemessen reagiert? Gibt es bessere Methoden, Feedback aus dem Team einzuholen?

80% der Mitarbeitenden, die in der letzten Woche ein aussagekräftiges Feedback erhalten haben, sind in ihrem Job voll motiviert.

Führe durchdachte, flexible Prozesse ein, die alle unterstützen

Und dann stelle sicher, dass die Prozesse an alle kommuniziert werden.

Google hat herausgefunden dass Regeln wie „Es ist ok, die Kamera im Meetings auszuschalten“ dazu beigetragen, dass Mitarbeitende ihre Produktivität um 2% steigern – das sind ca. 400 Millionen Dollar/Jahr!

Unterstütze die Führungskräfte im Unternehmen

Biete Schulungen an, um Führungskräfte dabei zu unterstützen, psychologische Sicherheit aufzubauen.

86% der Mitarbeitenden sagen, dass empathische Führung ihre Motivation steigert.

Schaffe ein Bewusstsein für mentale Gesundheit

Erinnere laufende an Unterstützungsangebote und erwähne diese auch im Onboarding neuer Mitarbeitenden.

89% der Arbeitnehmer in Unternehmen mit Initiativen für mehr Wohlbefinden würden ihr Unternehmen weiterempfehlen.

Schritt 3

Unternehmensweite Unterstützung

Das mentale Wohlbefinden deines Teams sollte auch auf Unternehmensebene unterstützt werden. Hier sind Strategien, die in deinem Unternehmen den großen Unterschied machen könnten.

Psychologische Sicherheit fördern

Schaffe einen sicheren Raum, in dem Fehler erlaubt und Feedback willkommen ist.

Psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz fördert die Motivation und beschleunigt Entscheidungsprozesse.

Mentale Gesundheit entstigmatisieren

Offene Gespräche und eine klare Bekenntnis zu einer mental gesunden Kultur im Onboarding bauen das Stigma rund um mentale Gesundheit aktiv ab.

75% sehen ein Stigma rund um mentale Gesundheit in ihrem Unternehmen.

Klare Strukturen einführen

Transparente Hierarchien und gut kommunizierte Erwartungen schaffen Klarheit und vermeiden Überforderung,

Stress am Arbeitsplatz führt zu einer 50% höheren Fluktuation.

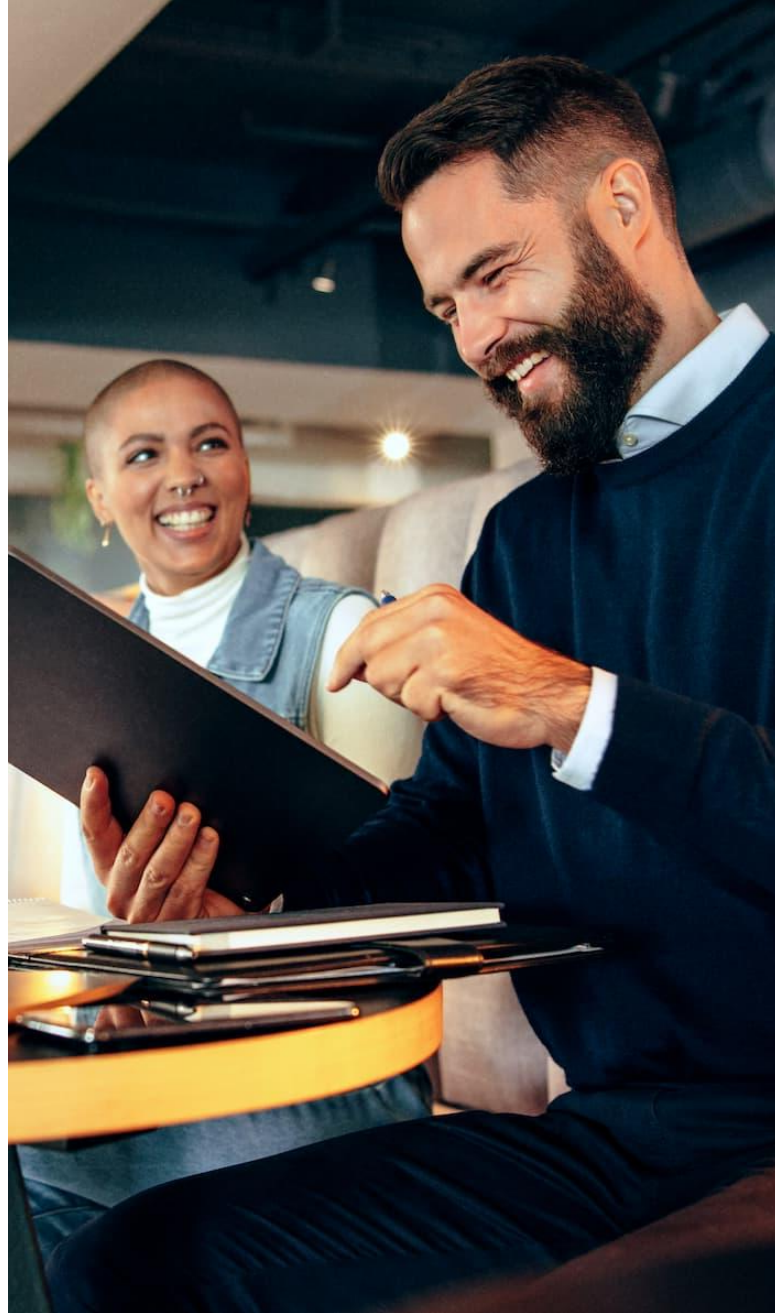
Unternehmensweite Unterstützung anbieten

Plattformen wie nilo unterstützen die mentale Gesundheit deines Team.

85% verwenden nilo präventiv – und es wirkt. 71% der Nutzer:innen fühlen sich weniger gestresst und verbessern Depressionen, Angstzustände & mehr.

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!