

Für geteilte Freuden und Sorgen  
Sprich darüber



Für geteilte Freuden und Sorgen

Über Sorgen, Ängste  
und negative Gefühle zu  
sprechen entlastet und macht  
möglich, dass wir Hilfe  
bekommen oder wieder  
Zuversicht gewinnen.

# Für geteilte Freuden und Sorgen

**In einer vertrauensvollen Teamkultur tauscht man sich oft über Erfreuliches aus. Über Belastungen, Konflikte oder Sorgen zu sprechen ist vielleicht mit Bedenken verbunden. Häufig entstehen im Gespräch aber neue Sichtweisen oder Lösungsansätze. Oft spürt das Umfeld, dass etwas nicht gut ist. Es traut sich aber niemand, die Person direkt anzusprechen. Es hilft, wenn man mutig den ersten Schritt wagt.**

## **Impulse für Mitarbeitende:**

- Machen Sie sich Gedanken darüber, wie und mit wem Sie sprechen können, wenn es Ihnen schlecht geht.
- Hören Sie anderen zu, die sich mit Freuden und Sorgen an Sie wenden. Grenzen Sie sich aber freundlich ab, wenn Sie überbeansprucht werden.
- Seien Sie ehrlich, wenn Sie gefragt werden, wie es Ihnen geht.

## **Impulse für Führungskräfte:**

- Erkundigen Sie sich regelmässig nach dem Wohlergehen Ihrer Mitarbeitenden und nehmen Sie sich Zeit, die Antworten anzuhören.
- Schaffen Sie Gelegenheiten für ein Gespräch und warten Sie nicht auf den richtigen Zeitpunkt.

- Überlegen Sie sich, wer im Betrieb für Sie da ist, wenn Sie über Ihre Freuden und Sorgen sprechen möchten.

### **Erfahren Sie mehr**

Hintergründe und Tipps auf der Website:  
[www.inselgruppe.ch/salutamentale](http://www.inselgruppe.ch/salutamentale)



**oder nutzen Sie die interaktiven  
Gesprächstipps von**

[www.wie-geht's-dir.ch/gespraechstipps](http://www.wie-geht's-dir.ch/gespraechstipps)

**Entdecken Sie weitere Angebote des  
Gesundheitsmanagements auf «xung»**

Kostenloser Download im App Store (iOS) und  
Google Play Store (Android)

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

Entdecke Neues



Halte Kontakt



Sprich darüber



Entspanne dich bewusst



Beteilige dich



Hol dir Hilfe



Steh zu dir



Bleib aktiv



Sei kreativ



Bleib dran





## **Eine Kampagne des Gesundheitsmanagements für psychische Gesundheit**

Ihre mentale Gesundheit ist wichtig.  
Die Kampagne unterstützt Sie während  
drei Jahren regelmässig mit Informationen  
und konkret umsetzbaren Impulsen.