

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



oder nutzen Sie die interaktiven Gesprächstipps von

www.wie-geht's-dir.ch/gesprachstipps

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.