



LYNTHARIS®

— HUMAN MEANING —

Puls · Massnahmen-Workbook

Workbook

Belastung & Gesundheit

Vier Werkzeuge für Führungskräfte: Belastung und Entlastung sichtbar machen, Frühzeichen ansprechen, Erholung verbindlich regeln und Rückkehr nach einem Ausfall begleiten.

4 WERKZEUGE · 9 SEITEN · 30 TAGE UMSETZUNGSPLAN · 0 FACHJARGON

LESEPROBE

BEVOR SIE STARTEN

Warum das Ihre Aufgabe ist — auch wenn Sie keine Fachperson sind

Rund **ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz ist emotional erschöpft**; arbeitsbedingter Stress kostet die Volkswirtschaft jährlich mehrere Milliarden Franken (Job-Stress-Index, Gesundheitsförderung Schweiz). Das ist keine Frage des guten Willens: Der Schutz der psychischen Gesundheit gehört zur **Fürsorgepflicht des Arbeitgebers** (Arbeitsgesetz Art. 6, Verordnung 3 zum ArG Art. 2).

Führungskräfte sollen dabei nicht behandeln, sondern **Bedingungen gestalten**: Belastung erkennbar machen, Erholung ermöglichen, und beim Gespräch nicht ausweichen. Genau dafür sind die vier Werkzeuge hier.

WICHTIGE ABGRENZUNG — BITTE LESEN

Dieses Workbook ist ein **Führungs- und Organisationsinstrument**. Es ersetzt **keine** medizinische oder psychologische Abklärung, Beratung oder Behandlung, und es befähigt nicht dazu, eine Erkrankung festzustellen. Stellen Sie keine Diagnosen und interpretieren Sie kein Verhalten als Krankheit. Bei Anzeichen einer gesundheitlichen Belastung verweisen Sie auf ärztliche Hilfe, die betriebsärztliche Stelle, die Sozialberatung oder eine Fachstelle. In einer akuten Krise gilt: sofort professionelle Hilfe beiziehen.

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM WORKBOOK

- **Wer:** Führungskräfte, idealerweise gemeinsam mit HR. Werkzeug 3 braucht eine Zusage der Geschäftsleitung.
- **Reihenfolge:** Standort-Check (Seite 3) → Werkzeug 1 (Landkarte) zuerst, es liefert die Grundlage → dann 2, 3, 4.
- **Regel Nr. 1:** Bedingungen vor Personen. Wer nur einzelne Menschen «widerstandsfähiger» machen will, ohne die Ursachen anzugehen, verschiebt das Problem.

STANDORT-CHECK

Wie gesund arbeitet Ihr Team — ehrlich?

Beantworten Sie die zehn Aussagen für sich selbst (1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu). Es geht um **Arbeitsbedingungen**, nicht um die Gesundheit einzelner Personen.

1. Ich weiss, welche drei Dinge in meinem Team am meisten belasten — und kann sie benennen. ○ ○ ○ ○ ○
2. Bei uns endet der Arbeitstag verlässlich; Abend- und Wochenendarbeit ist die Ausnahme. ○ ○ ○ ○ ○
3. Pausen werden tatsächlich genommen — auch von mir. ○ ○ ○ ○ ○
4. Ferien werden am Stück bezogen und nicht ins nächste Jahr geschoben. ○ ○ ○ ○ ○
5. Wer erschöpft ist, kann das bei uns sagen, ohne Nachteile zu befürchten. ○ ○ ○ ○ ○
6. Ich spreche Veränderungen an, die mir auffallen — statt abzuwarten. ○ ○ ○ ○ ○
7. Ich weiss, an welche Fachstelle ich verweisen kann, und habe die Kontaktdaten griffbereit. ○ ○ ○ ○ ○
8. Belastungsspitzen sind planbar und zeitlich begrenzt — nicht Dauerzustand. ○ ○ ○ ○ ○
9. Nach längerer Abwesenheit gibt es bei uns ein strukturiertes Rückkehrgespräch. ○ ○ ○ ○ ○
10. Ich achte auch auf meine eigene Belastung — und bin darin ein glaubwürdiges Vorbild. ○ ○ ○ ○ ○

Auswertung: 40–50 Punkte = pflegen & halten · 25–39 = gezielt nachschärfen (die zwei tiefsten Aussagen zuerst) · unter 25 = strukturiert aufbauen (alle vier Werkzeuge, in Reihenfolge).

Markieren Sie jetzt:

Ihre zwei tiefsten Werte. Sie bestimmen, welches Werkzeug Sie diese Woche zuerst einsetzen.

ENDE DER LESEPROBE

So geht es im Workbook weiter

Werkzeug 1: Die Belastungs-Landkarte (Stressoren gegen Ressourcen) ·
Werkzeug 2: Ansprechen statt abwarten — das Gespräch mit klarer Grenze ·
Werkzeug 3: Erholung verbindlich regeln · Werkzeug 4: Rückkehr nach einem
Ausfall · 30-Tage-Umsetzungsplan · Erfolgskontrolle

Vollversion: CHF 39 · Bestellung: info@lyntharis.com · lyntharis.ch
