

*Dr. med. Ulrike Stefanowski ist eine angesehene Ärztin und Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie hat umfangreiche Erfahrung in der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. In diesem Interview teilt sie ihr Fachwissen über psychische Gesundheit, Resilienz und die enge Verbindung zwischen Körper und Geist im beruflichen Umfeld.*

**Können Sie uns erklären, warum es gerade am Arbeitsplatz so wichtig ist, sich mit der Frage nach Resilienz und psychischer Gesundheit zu beschäftigen?**

**Dr. Stefanowski:** Wir verbringen die meisten wachen Stunden bei der Arbeit, da wäre es doch schade, wenn wir dies nicht mit einem Lächeln und Freude tun. Außerdem liegt es auf der Hand, dass in Zeiten des Fachkräftemangels, die Anwesenden mit vollem Einsatz dabei sind und das geht nur, wenn Körper und Geist zusammen arbeiten. Der Körper und der Geist sind keine getrennten Entitäten; sie beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir am Arbeitsplatz körperlich und geistig gesund sind, können wir unsere Aufgaben besser bewältigen und sind zufriedener. Umgekehrt kann Stress oder eine schlechte körperliche Verfassung die geistige Gesundheit beeinträchtigen und die Produktivität reduzieren.

**Wie können Arbeitgeber und Arbeitnehmer diese Gesundheit und damit die Verbindung zwischen Körper und Geist fördern?**

**Dr. Stefanowski:** Arbeitgeber können ein unterstützendes Arbeitsumfeld schaffen. Dies kann beispielsweise die Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes, die Förderung von Bewegungspausen und die Bereitstellung von psychologischer Unterstützung umfassen. Arbeitnehmer wiederum sind gefragt ihre Stärken zu kennen, diese am richtigen Ort einzusetzen und die Angebote zu nutzen.

**Gibt es konkrete Maßnahmen, die Arbeitgeber ergreifen können, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern?**

**Dr. Stefanowski:** Ja, Tatsächlich ist es sogar nach §5 Arbeitsschutzgesetz vorgeschrieben die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu beurteilen und Maßnahmen aus dieser sogenannten Gefährdungsbeurteilung abzuleiten und umzusetzen.

Konkret sind das in den meisten Fällen Schulungen zur Stressbewältigung, Workshops zur Resilienz – allen voran sollten die Führungskräfte geschult werden, da diese einen potenzierenden Effekt auf alle haben. Auch das Angebot von flexiblen Arbeitszeiten und die Möglichkeit zum Homeoffice stellen effektive Mittel da, um den Mitarbeitern mehr Kontrolle über ihren Arbeitsalltag zu geben. Ein offener Dialog und die Firmenkultur sind ebenfalls entscheidend, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

## **Wie können Arbeitnehmer selbst dazu beitragen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken?**

**Dr. Stefanowski:** Arbeitnehmer können über die klassischen 3 Säulen der Gesundheit: regelmäßige körperliche Aktivität in ihren Alltag, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Erholung und Schlaf ihre Energiereserven nicht nur auffüllen sondern auch langfristig profitieren. Darüber hinaus ist es wichtig, Stressbewältigungsstrategien wie Zeitmanagement und Entspannungstechniken zu erlernen. Es ist ratsam, das in kleinen Schritten umzusetzen und sich bewusst zu machen, wie körperliche und geistige Gesundheit zusammenhängen.

## **Welche Rolle spielen Unternehmenskulturen bei der Förderung dieser Verbindung zwischen Körper und Geist?**

**Dr. Stefanowski:** Die Unternehmenskultur spielt eine entscheidende Rolle. Schaffen Firmen es, die Bedeutung der körperlichen und geistigen Gesundheit anzuerkennen und zu fördern, ist es meist der entscheidende Faktor vom Reden ins Tun zu kommen.

Es bedarf dazu einer Bereitstellung von Ressourcen für die Mitarbeitergesundheit, das sollte eigentlich nicht schwer fallen, denn für fachliche Fortbildungen gibt es meist große Budgets, wobei die Effekte nicht annähernd so groß sind wie die einer Unternehmenskultur, welche Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördert. Das zieht nicht nur talentierte Mitarbeiter an, sondern fördert auch deren Produktivität und Zufriedenheit.

*Vielen Dank, Dr. Stefanowski, für Ihre wertvollen Einblicke in das Thema wie wir mentale und körperliche Gesundheit im Arbeitskontext stärken können und welche Effekte das hat. Ihre Expertise ist äußerst relevant und Ihre Art sehr inspirierend.*

**Dr. Stefanowski:** Es war mir eine Freude, über dieses wichtige Thema zu sprechen. Bleiben Sie gesund und lassen Sie uns jetzt vom Reden ins Tun übergehen 😊