Mental Health am Arbeitsplatz

Schaffst du das noch?

Der Arbeitstag verfliegt, der Schädel brummt, die To-do-Liste nimmt kein Ende. Überfordert und ausgelaugt endet der Nine-to-Five. Fast jede:r Zweite bewertet den eigenen mentalen Gesundheitszustand als schlecht bis sehr schlecht. In einer Zeit, die von Volatilität und Unsicherheit geprägt ist, rückt die mentale Gesundheit in den Fokus. aehre geht der Sache nach: Was können Unternehmen tun, um das seelische Wohl ihrer Mitarbeiter:innen zu stärken?

TEXT UTA GRUENBERGER

Wir haben eine Arbeitswelt gestaltet, von der man sich erholen muss. Unser Normal ist es, abends erschöpft aufs Sofa zu fallen“, sagt die Berliner Psychotherapeutin und Mental-Health-Expertin Nora Dietrich. 80.000 Stunden unseres Lebens verbringen wir im Job – „also muss genau das der Ort sein, an dem unsere Gesundheit erhalten und gefördert wird.“

Doch die Realität sieht anders aus. 32 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland bezeichnen sich laut „AXA Mental Health Report 2025“ als psychisch erkrankt, 37 Prozent leiden unter chronischen Schlafproblemen. Die EU-OSHA-Pulse-Erhebung bestätigt: Fast ein Drittel der Beschäftigten erlebt Stress, Ängste oder Depressionen, die vorderhand durch ihre Arbeit ausgelöst werden. In Österreich fühlen sich laut Mavie-Stress-Studie 2025 rund 70 Prozent der Mitarbeitenden regelmäßig überfordert; jede:r Zweite stuft den eigenen mentalen Zustand als schlecht ein. Und so alarmiert auch Statistik Austria: Rund 60 Prozent der Angestellten sind einem psychischen Gesundheitsrisiko ausgesetzt.

29

PROZENT

der Beschäftigten in der EU erleben Stress, Ängste und Depressionen, die vorderhand durch die Arbeit ausgelöst werden.

Quelle: OSHA-Pulse-Erhebung der EU

Wirtschaftskrise, Leistungsdruck, Sorge um den Arbeitsplatz, fehlende Sinnhaftigkeit, ständige Erreichbarkeit, Social-Media-Overload, Infoflut, Orientierungslosigkeit – Dietrichs Forderung: Die Verantwortung für mentale Gesundheit muss vom Individuum zur Organisation wandern.

Die Psychotherapeutin veröffentlichte 2025 ihr Buch zu „Mental Health at Work“ und trat als mitreißende Speakerin auf dem HR Summit in Wien auf. Ihr Credo: „Die Verantwortung für Mental Health muss vom Individuum zur Organisation wandern.“ Auch wenn etablierte Onlineplattformen wie Homodea ein enormes Angebot zur individuellen Bewusstseinsbildung und nötigen Selbstverantwortung bereitstellen.

ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ ALS PRÄVENTIONSWEGE

Laut „Benefits Trends Survey 2025“ von Willis Towers Watson geschieht dies bereits in 45 Prozent der Unternehmen im DACH-Raum. Die generelle Informationsüberlastung mündet in Entscheidungsmüdigkeit. Fake News und Manipulationstendenzen erschüttern das Vertrauen. Hinzu kommt eine allgemeine Wertekonfusion, denn auch Unternehmen kommunizieren oft eine Ethik nach außen, die in der Realität kaum gelebt wird. „Wie oft kommt es zu Entscheidungen, welche die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen tatsächlich über Gewinn und Ertrag setzen?“, fragt Nora Dietrich. Der Mangel an persönlichem Bezug unter den Menschen verschärfe die Situation. „Wir sprechen viel über Prozesse und Team, aber fast immer geht es nur darum, dass wir gut zusammenarbeiten – nicht aber um die Qualität, ob und wie wir auch gerne zusammenarbeiten.“ Ein Blick auf diverse Unternehmen im Detail...

Fotos: Unsplash, Ján Miszewski

Mental Overload nonstop. „Wir konsumieren heute an einem Tag so viel Informationen wie ein Bauer im Mittelalter in seinem ganzen Leben.“ – Nora Dietrich

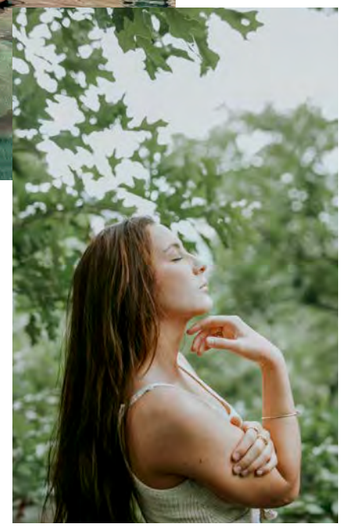
Mental Health at Work – das neue Buch der Psychotherapeutin Nora Dietrich

ERSTE BANK SPARKASSEN – DER CAMPUS-ANSATZ

Dr. Eva Hoeltl leitet das hauseigene Gesundheitszentrum der Erste Bank Sparkassen für gut 8.000 Beschäftigte und 100 Lehrlinge. Was sie vor 20 Jahren als kleines Team aufzubauen begann, ist heute ein eigenständiges Gebäude, ein offener Campus für medizinische Versorgung, Physiotherapie, Training und eben auch Psychotherapie. „Die Enttabuisierung der mentalen Themen war und ist mit der größte Erfolg der letzten Jahre“, berichtet die engagierte Arbeitsmedizinerin. ›

Apnoe-Workshops im Stanglwirt. Atemtraining im Wasser löst psychische Altlasten

Der Wilde Kaiser als Kulisse für Körpertraining und Selbstwahrnehmung



Vier angebotene Programme – Keep Balance, Kids, Relationship und Elder Care – decken unterschiedliche Lebensphasen ab. Dabei entscheidend: Der niederschwellige Zugang, „denn oft hilft bereits ein erstes, unverbindliches Gespräch enorm“, so Dr. Eva Hoeltl. Ganz besonders hätte sich der Jugend-Vertrauensrat bewährt, der als Kommunikator in beide Richtungen agiert. Für junge Kolleg:innen wird auf diese Weise Bestmögliches getan – basierend auf der pragmatischen Überlegung: „Ein:e 16-jährige:r Azubi, die/der seine Ausbildung abbricht, ist allein rein ökonomisch gesehen eine Katastrophe.“

ANKERBROT: THEMEN, DIE BEWEGEN

Beim größten Bäcker-Filialisten Österreichs freut sich die HR-Leiterin Alexandra Ballaun über den neuen Stellenwert von Mental Health. Sie installierte für die rund 1.000 Mitarbeiter:innen, neben Yoga und gemeinsamen Wandertagen, das „mentale Coaching“ – höchste Vertraulichkeit wird garantiert. Die beliebtesten Themen in den Workshops sind wertschätzende Kommunikation, „Aufschieberitis“, Schlafhygiene, Konfliktprävention, Atemübungen und Entspannungstechniken.

HOTEL WALDKLAUSE: DIE GENERATION Z MACHT'S VOR

Das Hotel Waldklause bietet seit Corona psychologische Unterstützung für seine rund 70 Angestellten und kann sich auf diese Weise über die Jahre seine treue Crew erhalten wie auch jährlich an die 15 neue Lehrlinge rekrutieren. „Junge Leute zu finden, die überhaupt Lust und Engagement für die Arbeit in der Hotellerie aufbringen, ist in der Branche zum größten Thema oder eben Problem geworden. Unsere Initiative in Richtung emotionaler und psychologischer Betreuung hat sich insofern mehr als gelohnt“, berichtet Inhaberin Irene Auer und ist freudig überrascht, dass es vor allem die jungen, zum Teil noch pubertierenden Männer zwischen 15 und 18 sind, die selbstbewusst die mentale Anlaufstelle in Anspruch nehmen.

45

PROZENT

der Unternehmen im DACH-Raum sehen Mental Health als Toppriorität.

Quelle: Benefits Trends Survey Willis Towers Watson

37

PROZENT

der Erwerbstätigen leiden unter chronischen Schlafproblemen.

Quelle: AXA Mental Health Report 2025

BIOHOTEL STANGLWIRT: GANZHEITLICHE TALENTSCHMIEDE

Im Fünf-Sterne-Bio-Hotel Stanglwirt mit gut 350 Beschäftigten ist Mental-Health-Support ebenso elementarer Bestandteil der sogenannten Talentschmiede. „Wir haben sie von Grund auf ganzheitlich entwickelt, sie vereint Angebote für Körper, Geist und Seele“, erklärt die Verantwortliche Elisabeth Hauser-Benz. So steht „alles, was wir unseren Gästen im Haus offerieren, auch den Mitarbeiter:innen zur Verfügung.“ Und das regelmäßige Teamevent heißt schlicht „Wie fühlst Du Dich?“. Während der Fastenzeit wird gemeinsam gefastet, Blut- und Hormonanalysen werden bezuschusst und Workshops wie mit dem Apnoe-Taucher und Weltrekordhalter Christian Redl machen auch tiefgehende Traumata und Angstdynamiken „auf coole Weise greifbar“.

Das Herzstück des Mental-Health-Programms ist die Kooperation mit den systemisch arbeitenden Coaching-Expertinnen der EAP Tirol. Mitarbeiter:innen können fünf Sessions pro Jahr gratis in Anspruch nehmen – 100 Prozent vertraulich. Und: „Kein Anliegen ist zu klein!“, so Julia Ager-Gruber, eine der beiden EAPs: „Es ist total schön, zu sehen, wie anders junge Menschen antreten, die gelernt haben, dass man Probleme gemeinsam anpacken und lösen kann. Mental Health wird zu einem Thema, aus dem heraus man wächst und sich auch mitteilt.“

DER INDIVIDUALITÄT AUF DER SPUR: EGGETSBERGER NEUROTECHNOLOGIE

Das Wiener Familienunternehmen PCE by Eggetsberger zeigt mit seiner Expertise in Mentaltraining und Leistungsoptimierung durch Biofeedback den Science-based Weg – nicht nur als Sparringpartner für Hochleistungssportler:innen, sondern auch als etablierte Adresse für Firmen und Konzerne. Mit Teams von bis zu zwölf Menschen arbeiten sie live in ihren weitläufigen Studios. „Die Companys wollen genau nicht den Motivationsvortrag, der nach zwei Wochen verflogen ist, sondern ein generelles Verständnis von Mental Health, um daraus neue Teamdynamik zu fördern“, erklärt Renate Eggetsberger.

Die Inhouse-Workshops geben wissenschaftliche Einsicht in die Regelkreise von Gehirn und Körper sowie Burn-out-Mechanismen und werden mit individuellen Gehirnmessungen mittels Biofeedback-Technologie kombiniert. Der Screen zeigt eindeutig: Bin ich links-hirnig in der Vernunft oder rechts-hirnig in Emotion und Kreativität verankert? Und was bedeutet das für meine Arbeitsweise?

Im geschützten Raum erfahren die Mitarbeiter:innen jeweils das persönliche Aktionspotenzial und die optimale Strategie, um die ureigenen Angstmuster zu balancieren und so in die Gehirnentspannung zu gelangen. Denn das ist der Dreh- und Angelpunkt für wirkliche Regeneration, und um die geht es heute für fast alle Menschen gleichermaßen dringlich. „Die Unterschiedlichkeit von uns allen kann gar nicht hoch genug bewertet werden, denn daraus ergibt sich die jeweilige mentale Stärke, Produktivität und Leistungsfähigkeit“, betont Renate Eggetsberger, deren Ehemann Gerhard seit fast vierzig Jahren Körper, Gehirn und Bewusstsein erforscht und bereits diverse regenerierende Frequenzgeräte für die/den Endverbraucher:in entwickelt hat. Entlang seiner elf Fachbücher referiert er ebenso wie Sohn Markus regelmäßig auf Kongressen für Ärzt:innen.

FRESHFIELDS RECHTSANWÄLTE – GESPRÄCHE AUF AUGENHÖHE

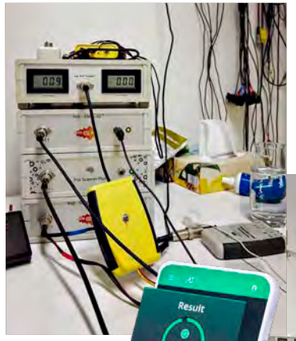
Auch oder gerade in rein intellektuell arbeitenden Berufszweigen ist Mental Health heute ein großes Thema und wird als Angebot für Mitarbeitende zunehmend zur grundsätzlichen Rahmenbedingung. Die global agierende Rechtsanwaltskanzlei Freshfields positioniert sich holistisch und integriert in seinen Programmen auch soziale, familiäre, finanzielle und arbeitstechnische Topics. Offeriert wird hybrid – einerseits mittels der hauseigenen Calm-App, andererseits in Form einer weltweiten Kooperation mit Telus Health EAP (Employee Assistance Program), die auch in Österreich den sofortigen und höchst vertraulichen Zugang zu professioneller psychologischer Beratung bietet. Katharina Kubik, Partnerin im Wiener Büro, hat das effiziente Zusammenwirken von digitalen Tools, präventiven Maßnahmen wie Sport und Teamevents sowie zuverlässige kollegiale Unterstützung stets im Visier. Der Austausch auf Augenhöhe und das stets offene Ohr der designierten Mental-Health-Champions zählen zu den primären Werten der Firmenkultur.

Mehr Expertise zu Mental Health hier ab 16. Januar zum Nachhören: **aehre-Podcast in Kooperation mit dem eap institut**
aehre.media/podcast

> »Mental Health beginnt mit einem offenen Ohr für private Sorgen und Ängste.«
>
> **KATHARINA KUBIK**
> Freshfields Partnerin, Wien

KI-TOOLS: FRÜHWARNSYSTEME MIT ÜBERWACHUNGSFUNKTION

Der Fortschritt von künstlicher Intelligenz legt natürlich auch im Bereich von Mental Health ein rasantes Tempo vor. Die Diagnose und Interpretation von Stimmung, Emotion, psychischer Gesundheit und Teamdynamik mithilfe von Stimmanalyse übertrifft das menschliche Eigenvermögen bei Weitem – war doch die Beobachtung von humanen Körperfunktionen und Reaktionsmustern eine Basis der KI-Entwicklung. Dagmar Schuller ist CEO des preisgekrönten, bayerischen KI-Unternehmens Audeering, welches 2012 als Spin-off der Technischen Universität München gegründet wurde und in Gilching und Berlin mittlerweile rund 70 Personen beschäftigt. Sie erklärt die integrierten Forschungsgebiete: zunächst der höchst komplexe Vorgang des Sprechens als solches und dann die Analyse von bis zu 7.000 akustischen Merkmalen oder Stimmmarkern durch Deep Learning. So werden nicht nur Erregtheitsgrad oder Stresssymptome ziemlich präzise erkennbar, sondern es kommen Details des Gesundheitszustands ans Tageslicht, die auch Anzeichen von Diabetes und Parkinson inkludieren – ja, selbst Krebs soll auf diese Weise frühzeitig erkennbar sein. Audeering wie auch die Virtuosis-AI sind bis dato reine B2B-Technologien und werden für Gesundheits- ebenso wie für Marktforschung als Komponenten für Soft- und Hardwarelösungen eingesetzt – in Callcenter-Systemen, medizinischen Geräten, Robotern oder eben Wearables und Wellness-Apps. ›



Neuro-Feedback zur individuellen Gehirnanalyse. Markus Eggetsberger mit Strongman Emanuel Pescari

Moderne Technologie. KI-Apps zur Selbstkontrolle

Fotos: Stanglwirt, Christian Redl, Unsplash, Pixabay, Shutterstock, Audeering, Markus Eggetsberger, Privat, beigestellt

AI-STIMMANALYSE IM TEAMMEETING

Das Vorschuss-Vertrauen auf derlei automatisierte Analysen sei dabei stets zu hinterfragen, empfiehlt Dagmar Schuller in Bezug auf die stetig zunehmende Mensch-Maschine-Kommunikation. Sie unterrichtet als Professorin für Wirtschaftsinformatik und angewandte KI an der Hochschule Landshut und betont: „Ziel ist es nicht, das menschliche Erkennen zu ersetzen, sondern lediglich zu unterstützen."

Das Start-up Virtuosis in Lausanne wurde in seiner Entwicklungsarbeit von Microsoft mitfinanziert und bietet seine Lösungen auch als Microsoft-Teams-Plug-in an, das während Onlinemeetings die diversen Stimmen unter die KI-Lupe nimmt und anschließend individuelle Gesundheits- und Kommunikationsberichte liefert. Dabei sehen nur die Nutzer:innen selbst ihre Ergebnisse, das Unternehmen erhält aggregierte, anonyme Analysen. Wie schnell man da allerdings doch auf den Schienen von digitaler Überwachung unterwegs ist, mag an anderer Stelle beleuchtet und diskutiert werden. Dazu gehört auch die Frage, wie sehr die Angst vor einem Burn-out, bedrohlichen Krankheiten oder vor Versagen in Bezug auf Job und berufliche Qualifikation im Hintergrund sukzessive zum allergrößten Stressfaktor werden.

80.000

STUNDEN

verbringt der Mensch im Job – hoffentlich ein Platz für die Salutogenese.

SALUTOGENESE ALS UNTERNEHMENSKULTUR

Bis dato setzen Mental-Health-engagierte Firmen noch bewusst auf den persönlichen Kontakt mit Menschen anstatt auf jene virtuellen AI-Coaches, die ebenso in der KI-Forschungspipeline warten. Noch geht es um das echte, humane Mitgefühl: „Und es sind ja kleine Mikromomente, die manchmal ausreichen, um sich wirklich verstanden zu fühlen. Laut Forschung nur 38 Sekunden", berichtet die Expertin Nora Dietrich. Diese kleinen Gesten und Hinwendungen, die mehr als nur motivieren, wären auch Part eines neuen Führungsstils, der grundsätzlich auf das Miteinander setzt – auf das Gefühl: „Wir sitzen alle in einem Boot." Nora Dietrich postuliert eine neue, offen kommunizierte Verletzlichkeit. „Ich muss nicht privat werden und kann trotzdem nahbarer werden."

> »Es sind nur Mikromomente von Mitgefühl, die ausreichen, dass wir uns verstanden fühlen.«
>
> **NORA DIETRICH**
> Mental-Health-Expertin

Die psychische Gesundheit der Mitarbeiter:innen wird mittlerweile als Topprioritär gesehen, dementsprechend gibt es in fast jedem zweiten größeren Betrieb neben dem betrieblichen Gesundheitsmanagement nun auch Anti-Stressprogramme, Resilienz- und Achtsamkeitstrainings. „Gut, wenn dem so ist", sagt Nora Dietrich weiter, „denn wir konsumieren heute an einem Tag so viel Informationen wie ein Bauer im Mittelalter in seinem ganzen Leben. Wir sind geistig durchgehend überladen – meist mit negativen News wie auch Ansprüchen an uns selber."

Alles in allem geht es um eine neu gedachte, regenerative Unternehmenskultur, die erstmal viel über den Haufen wirft, was gelernte Hierarchie über Jahrzehnte manifestiert hat und gerade Gen Z und Co so gar nicht mehr interessiert. Was brauchen wir alle, um das Bestmögliche für unsere gemeinsame Zukunft zu geben? Aus einer solchen Haltung heraus, wäre die Ausrichtung des Workflows auf Mental Health kein Extraaufwand oder Vorzeigegoodie mehr, sondern wahrhaft gelebte Firmenkultur, die von körperlicher wie geistiger Gesundheit, ja, vom Wohlbefinden aller ausgeht und die Salutogenese über alles stellt. – aehre

Alle in einem Boot. Nora Dietrich lehrt das kommunikative Miteinander

Fotos: Unsplash, awp, Nora Dietrich, beigestellt