

### CHECKLISTE ZU MENTALER GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

- 1. Ich fühle mich oft überlastet oder überfordert von den Anforderungen meiner Arbeit.
- 2. Ich habe Schwierigkeiten, meine Aufgaben fristgerecht zu erledigen und behalte nicht immer den Überblick .
- 3. Ich nehme mir selten oder gar keine Pausen, um mich zu erholen.
- 4. Meine Arbeit beeinträchtigt meine Schlafqualität und ich schlafe nicht ausreichend.
- 5. Ich erlebe häufig Stress oder Angst im Zusammenhang mit meiner Arbeit.
- 6. Ich fühle mich in meinem Arbeitsumfeld unsicher oder unwohl.
- 7. Ich bekomme nicht ausreichend Unterstützung von meinen Kollegen, wenn ich sie brauche.
- 8. Ich erhalte selten oder gar keine Anerkennung für meine Leistungen.
- 9. Ich fühle mich oft unmotiviert bei meiner Arbeit.
- 10. Ich fühle mich in der Kommunikation mit meinen Vorgesetzten und Kollegen oft nicht gehört oder verstanden.
- 11. Es fällt mir schwer, Arbeit und Privatleben voneinander zu trennen.
- 12. Ich kann am Wochenende nicht richtig abschalten und mich erholen.
- 13. Ich bemerke gesundheitliche Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Erschöpfung aufgrund von Stress.
- 14. Ich habe häufig Stimmungsschwankungen und/oder fühle mich emotional ausgelaugt.
- 15. Ich habe keine klaren Ziele oder Perspektiven für meine berufliche Entwicklung.

### AUSWERTUNG

#### 0 bis 5 angekreuzte Aussagen:

Es scheint, dass Du insgesamt gut mit den Anforderungen und dem Arbeitsumfeld zurechtkommst. Dennoch kann es hilfreich sein, weiterhin auf eine gute Work-Life-Balance und regelmäßige Pausen zu achten. Halte weiterhin Kontakt zu Deinen Kollegen und Deinem Vorgesetzten, um mögliche Herausforderungen frühzeitig zu erkennen. Achte auf Deine langfristige Erholung und berufliche Entwicklung, um auch in stressigen Zeiten stabil zu bleiben.

#### 6 bis 10 angekreuzte Aussagen:

Es gibt einige Bereiche, in denen Du möglicherweise Unterstützung oder Anpassungen benötigen könntest, um Deine mentale Gesundheit zu verbessern. Es könnte hilfreich sein, regelmäßig Pausen einzuplanen, besser mit Deinem Team zu kommunizieren und Dir klare Ziele zu setzen. Denke auch darüber nach, ob du Dir mehr Anerkennung oder ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben wünschst. Überlege, ob ein Gespräch mit einem Vorgesetzten oder einem Coach sinnvoll wäre, um Lösungen zu finden.

#### 11 bis 15 angekreuzte Aussagen:

Es scheint, dass Du derzeit mit mehreren Herausforderungen am Arbeitsplatz zu kämpfen hast, die Deine mentale Gesundheit belasten. Es ist wichtig, dass Du diese Themen nicht ignorierst, sondern aktiv Maßnahmen ergreifst, um Deine Situation zu verbessern. Ziehe in Erwägung, ein Gespräch mit Deinem Vorgesetzten oder einer HR-Person zu führen, um Unterstützung zu erhalten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. Zusätzlich könnte es sinnvoll sein, mit einem Fachmann für psychische Gesundheit zu sprechen, um konkrete Strategien zur Stressbewältigung und zum Erhalt deiner mentalen Gesundheit zu entwickeln. Achte auf ausreichend Erholung und setze Prioritäten, um Deine langfristige Zufriedenheit und Gesundheit zu sichern.

*Du wünschst Dir Unterstützung...* bei der Beantwortung der Frage, ob Dein aktueller Job noch der richtige ist? Wir beraten Dich gerne und zeigen Dir neue Wege und Perspektiven auf! 😊

**Dein HAPPY Talent Team**

Kontakt: [info@happy-talent.de](mailto:info@happy-talent.de)