

# GORT® TRENDBERICHT STRESS & BURNOUT



## ANZEICHEN VON STRESS & BURNOUT

- ☞ Übermäßiger Perfektionismus
- ☞ Dinge zu persönlich nehmen
- ☞ Schwierigkeiten, die Arbeit abzuschließen und sie mit nach Hause nehmen
- ☞ Stress aufgrund der Familiensituation oder der Balance zwischen Arbeit und Privatleben
- ☞ Emotionale Reaktionen
- ☞ Sich zurückziehen oder häufig „nein“ sagen

## FEHLZEITKOSTEN DURCH ARBEITSSTRESS



Mitarbeitende mit berufsbedingten psychischen Erkrankungen haben die höchsten zusätzlichen Fehlzeiten.



## URSACHEN VON BURNOUT

### GERINGE AUTONOMIE



Etwa 42% der Mitarbeitenden haben **wenig Autonomie**, was bedeutet, dass sie wenig Kontrolle über ihre Arbeit haben. Dies kann zu **geringerer Zufriedenheit, Motivation, und Produktivität** sowie zu **höherem Stress** und Fehlzeiten führen.

### HOHER ARBEITSDRUCK



33% der Mitarbeitenden erleben einen **hohen Arbeitsdruck**, welcher zu **Stress** und einem **Ungleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben** führen kann.

### KONFLIKTE MIT KOLLEGEN UND VORGESETZTEN



26% der Mitarbeitenden haben **Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten** oder ihrem **Arbeitgeber**, was Einfluss auf das **Arbeitsklima** und die **psychologische Sicherheit** am Arbeitsplatz hat.

## INVESTIEREN IN DAS MENTALE WOHLBEFINDEN

Programme wie der kostenlose Zugang zu Psychologen/Coaches führen nicht nur zu gesunden und glücklichen Mitarbeitenden, sondern bieten auch eine Rendite von 500%.

- ☞ Verbesserte Produktivität
- ☞ Geringere Fehlzeiten
- ☞ Weniger Personalfuktuation
- ☞ Positive Unternehmenskultur
- ☞ Langfristiges, nachhaltiges Wachstum
- ☞ Wettbewerbsvorteil

## CHANCEN FÜR ARBEITGEBER



Mitarbeitende, die sich wohlfühlen, **suchen 69% seltener** nach einem **anderen Job**.

**5X**

Mit Unterstützung besteht eine **5X** höhere Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Unternehmen empfohlen wird und Vertrauen in Führungskräfte aufgebaut wird.



Mitarbeitende, die sich unterstützt fühlen, haben ein **71% geringeres** Risiko ein **Burnout** zu erleiden.

## DIE LÖSUNG

- ☑ Geben Sie Mitarbeitenden Zugang zu Einzelgesprächen mit anerkannten Coaches.
- ☑ Schulen Sie Manager darin, Anzeichen für psychische Gesundheitsprobleme zu erkennen.
- ☑ Stellen Sie verschiedene Kanäle zur Verfügung, über die Menschen mit psychischen Herausforderungen Unterstützung suchen können: Vertrauenspersonen, HR, Manager, oder externe Psychologen.
- ☑ Priorisieren Sie regelmäßige Check-ins zwischen Managern und Teammitgliedern sowie unter den Teammitgliedern, um psychische Herausforderungen zu besprechen.