Seelische Gesundheit im Arbeitsleben

Vortrag im Rahmen des „Tags der offenen Tür“
Refugium – Zentrum für Seelische Gesundheit
Repräsentanz der Cor Coaching GmbH
17.05.2025

Referent
Martin Titzck – Cor Coaching GmbH
Co-Founder und Mitinhaber

Zum Auftakt

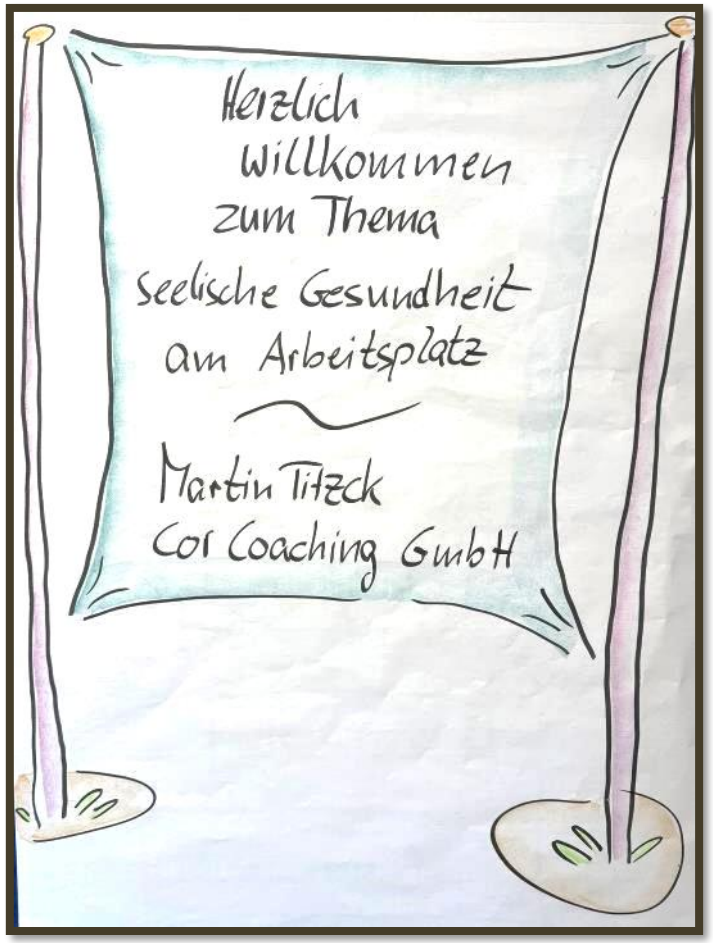


Foto (c) by Calumed und Fotograf Andreas Teichler

Guten Tag – schön, dass ihr da seid. Und schön, dass Sie da sind.

Hier im Refugium – dem Zentrum für Seelische Gesundheit und Repräsentanz der Cor Coaching GmbH, mitten in dieser wundervollen und heilsamen Natur in der Nord-Heide.

Mein Name ist Martin Titzck

ich bin Mitinhaber und Co Founder der Cor Coaching GmbH

Diplom Sozialpädagoge, Organisationsberater, Führungskräfte Trainer und Führungskräfte Coach, Supervisor und Kognitiver Verhaltenstherapeut.

Neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit bin ich Mit-Gründer, Vorstand und ehrenamtlicher Geschäftsführer des Inter- und Transkulturellen Zentrums Forum Brasil in Berlin.

Und wie geht´s dir?

Hier auf diesem Chart sehen Sie und ihr die Aspekte, die ich in meinem Vortrag gerne auffächern möchte.

Seelische Gesundheit.

Bevor ich inhaltlich einsteige, eine erste Frage an euch – an Sie alle:

Wie steht es eigentlich um deine – um Ihre – seelische Gesundheit im Arbeitszusammenhang?

Was belastet dich – oder was stärkt Sie?
Worüber spricht man im Alltag eher selten – obwohl es so zentral wäre?

Tauscht euch bitte in kleinen Gruppen 3 Minuten darüber aus.
Murmelgruppen, ganz informell. Los geht's.

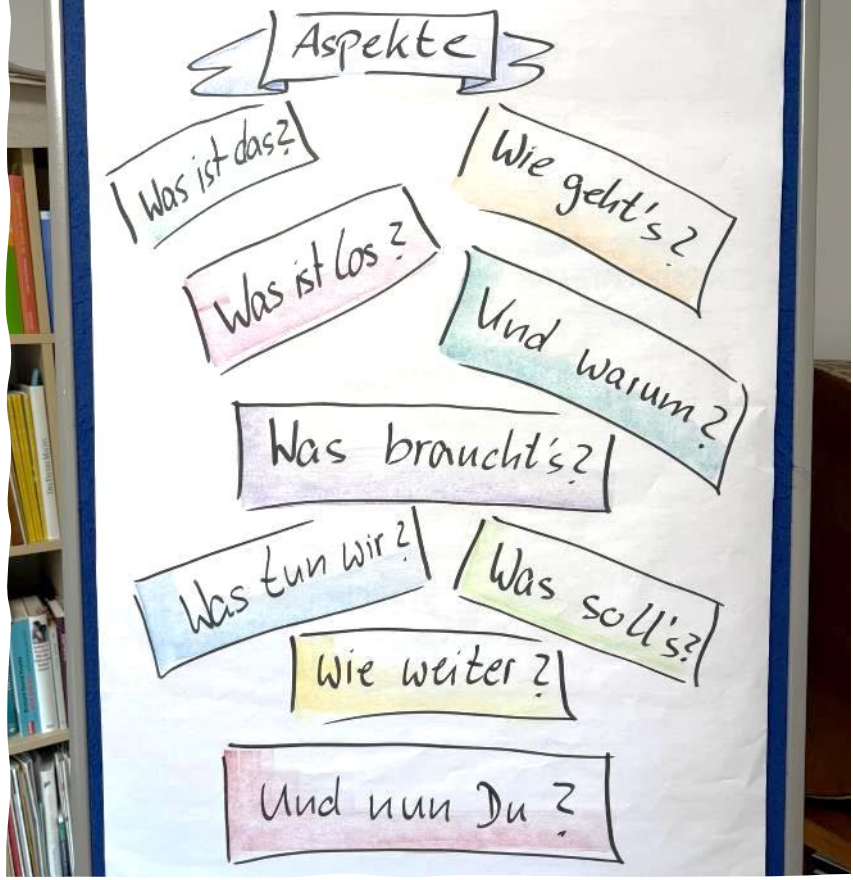


Foto (c) by Calumed und Fotograf Andreas Teichler

Foto (c) by Calumed und Fotograf Andreas Teichler

Was ist das?

Im Alltag verwenden wir oft Begriffe wie „psychische Gesundheit“, „seelische Gesundheit“ und „mentale Gesundheit“ synonym. Doch es gibt feine Unterschiede:

Psychische Gesundheit: Dieser Begriff wird meist in der Psychologie und Medizin verwendet. Er umfasst emotionale, kognitive und Verhaltensaspekte – also Denken, Fühlen und Handeln. Beispiele sind Depression, Angststörungen, Stressverarbeitung oder Resilienz.

Mentale Gesundheit: Hier liegt der Fokus meist auf kognitiven Fähigkeiten und geistiger Leistungsfähigkeit. Es geht um Konzentration, Gedächtnis, Entscheidungsfähigkeit und mentale Belastbarkeit. Beispiele sind mentale Erschöpfung, „Mental Load“, Leistungsdruck und kognitive Dysfunktionen. Dieser Begriff wird oft im Arbeitskontext, im Coaching, in der Sportpsychologie und in den Medien verwendet.

Seelische Gesundheit: Dieser Begriff ist alltagssprachlicher und weniger klinisch. Er betont eher das emotionale Wohlbefinden, das innere Erleben, die emotionale Balance, Bedeutsamkeit und Identität. Und es geht um Integrität: also die Übereinstimmung von Handeln, Werten, Prinzipien und ethisch-moralischen Überzeugungen.

Und was ist da los?

Zur aktuellen Situation: Wie steht es um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz?

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache:

- Laut dem DAK-Psychoreport 2025 verursachten psychische Erkrankungen im Jahr 2024 17,4 % aller Fehltage. Depressionen waren dabei mit rund 183 Fehltagen je 100 Versicherte der Hauptgrund. Besonders betroffen sind Mitarbeitende in Kindergärten und Pflegeheimen, mit bis zu 586 psychisch bedingten Fehltagen je 100 Beschäftigte .
- Die Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen erhöhten sich zwischen 2013 – 2023 von 213 auf 323 Tage je 100 Beschäftigte, was einem Anstieg von etwa 51,6 % entspricht.
- Der Krankenstand in Deutschland erreichte 2024 nach 2023 mit 6,1 % ein weiteres Hoch von 5,8 % im Vergleich zu 3,7 % im Jahr 2014. Das bedeutet einen Anstieg von 57% innerhalb von 10 Jahren. (https://www.statistik-bw.de/SozSicherung/SozVersicherung/) .
- Besonders betroffen sind Beschäftigte in Alten- und Pflegeheimen mit 13,7 Krankentagen im Vergleich zu Informatikern mit 6,6 Tagen .
- Die Fehlzeiten wegen Depressionen sind bei den über 60-Jährigen von 169 auf 249 Tage je 100 Beschäftigte gestiegen .
- 40% der 18 – 34-jährigen Frauen berichten von eigenem psychischen Leiden (AXA Mental-Health-Report 2024)

Frage ans Publikum:

Wer von euch kennt jemanden – oder ist vielleicht selbst betroffen – der oder die schon einmal an oder über die Grenze der Belastbarkeit gekommen ist?

Danke. Es ist Zeit, dass wir ernsthaft über mentale Gesundheit sprechen. Nicht als Nebensache, sondern als zentrale Frage der Arbeits- und Lebensgestaltung.

Und warum?

Wie konnte es so weit kommen? Wenn wir auf die letzten Jahrzehnte schauen, sehen wir mehrere Entwicklungen:

Arbeitsverdichtung: Durch Digitalisierung sollte alles einfacher werden. Tatsächlich arbeiten viele heute schneller, unterbrochener und sind permanent verfügbar.

Ökonomisierung sozialer Berufe: Pädagogik, Pflege, Beratung – alles wurde „effizienter“ gemacht. Und immens hohe Fehlzeiten von Mitarbeitenden müssen kompensiert werden.

Individualisierung: Viele Belastungen werden auf das Individuum geschoben. "Stressmanagement", "Resilienztraining", "Work-Life-Balance"... Selbst-Optimierung statt Potenzialentfaltung.

Rhetorische Frage:

Kann es sein, dass wir zu lange versucht haben, Menschen an krankmachende Strukturen anzupassen – statt Strukturen menschenfreundlicher zu gestalten?

Fokus auf Sozial-, Gesundheits- & Bildungsbereich

Besonders sichtbar wird diese Krise in den sogenannten „Sinnberufen“:

In der Pflege: Laut einer Studie der Barmer Krankenversicherung fehlte jede:r Altenpfleger:in 2023 durchschnittlich 39,8 Tage krankheitsbedingt. Die häufigsten Ursachen sind psychische Erkrankungen .

In der Schule: Über ein Drittel der Lehrer:innen denkt über einen Berufsausstieg nach (Quelle: Bertelsmann Stiftung 2022).

In der Sozialarbeit: Hohe Fallzahlen, aggressive Klient:innen, emotionale Dauerbelastung – ohne ausreichende Supervision.

Das sind nicht die Probleme einzelner Personen. Das sind systemische Spannungsfelder zwischen Helfen wollen und nicht mehr können.

Zusatz-Belastungsfaktor:
Mentale Gesundheit & Diskriminierung

Mentale Gesundheit von Menschen, die Diskriminierung erfahren, z. B. FLINTA*, LGBTQIA+, BIPoC, Menschen mit Migrationshintergrund und anderen marginalisierten Gruppen:

Diskriminierungserfahrungen führen zu erhöhtem Stress und psychischen Belastungen.

- Über 30 % von Beschäftigten mit Migrationsgeschichte erleben regelmäßig abwertende Bemerkungen oder strukturelle Benachteiligung am Arbeitsplatz (SVR-Diversitätsbarometer 2020).
- LGBTQIA+-Personen sind deutlich häufiger von Depressionen und Angststörungen betroffen (Studie der Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2021).
- 98,1 % von Schwarzen, afrikanischen und afrodiasporischen Menschen in Deutschland haben rassistische Diskriminierungserfahrungen (Afrozensus 2020).

Unternehmen können durch gelebte Diversitätskultur, diskriminierungssensible Supervision und Coaching sowie Diversity-Workshops einen Beitrag zur Verbesserung der mentalen Gesundheit leisten.

Drei Ebenen der Belastung

Die Forschung zeigt klar: Es gibt nicht die eine Ursache – sondern ein Zusammenspiel auf drei Ebenen:

Individuelle Ebene:

- Selbstüberforderung, mangelnde Erholung, Perfektionismus
- Oft internalisierte Ansprüche: „Ich darf nicht schwach sein."
- Leben in der VUCA-Welt:
  - Volatility (Volatilität) → Schnelle, unvorhersehbare Veränderungen
  - Uncertainty (Unsicherheit) → Mangel an Vorhersagbarkeit und Klarheit
  - Complexity (Komplexität) → Vielschichtige, miteinander vernetzte Faktoren
  - Ambiguity (Mehrdeutigkeit) → Situationen mit unklaren Bedeutungen oder widersprüchlichen Informationen

Team-Ebene:

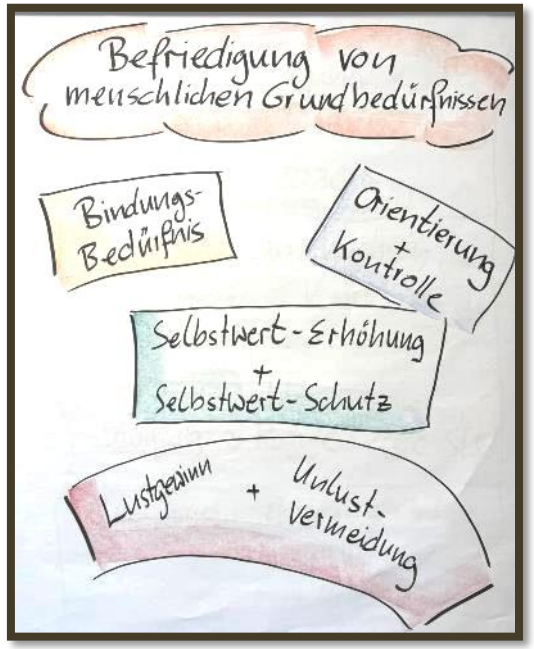
- Konflikte, unklare Rollen, unklare Aufgabenverteilung, schlechte/ungeschulte Teamleitung, fehlender Austausch
- Kommunikationsstörungen sind einer der häufigsten Burnout-Beschleuniger

Organisationsebene:

- Unzureichende Strukturen, fehlende und kaum ausgebildete Führung, Wertewidersprüche
- Nicht erfüllbare Handlungsaufträge
- Oft werden Symptome behandelt – aber nicht Ursachen

Frage zur Selbstreflexion:

Auf welcher dieser drei Ebenen erleben Sie selbst die stärkste Belastung?



Was hilft?
Salutogenese & Beratung

Was hält uns gesund?

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky hat diese Frage ganz anders gestellt als viele seiner Zeit: Nicht „Warum werden wir krank?“, sondern: „Warum bleiben wir gesund?“

Seine Antwort: Wir brauchen

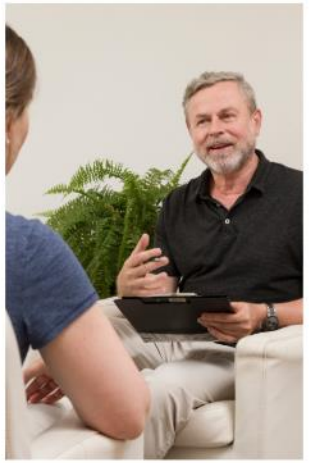
- **Verstehbarkeit** – ich begreife, was passiert.
- **Handhabbarkeit** – ich habe Ressourcen zur Verfügung.
- **Sinnhaftigkeit** – es lohnt sich, durchzuhalten.

Und

Befriedigung von Grundbedürfnissen des Menschen:

- Bindungsbedürfnis
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Selbstwert-Erhöhung und Selbstwert-Schutz
- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Moderne, Gesunde Führung und Organisationentwicklung muss diesen Erkenntnissen Rechnung tragen, um die mentale Gesundheit ihrer Beschäftigten zu erhalten und zu verbessern.

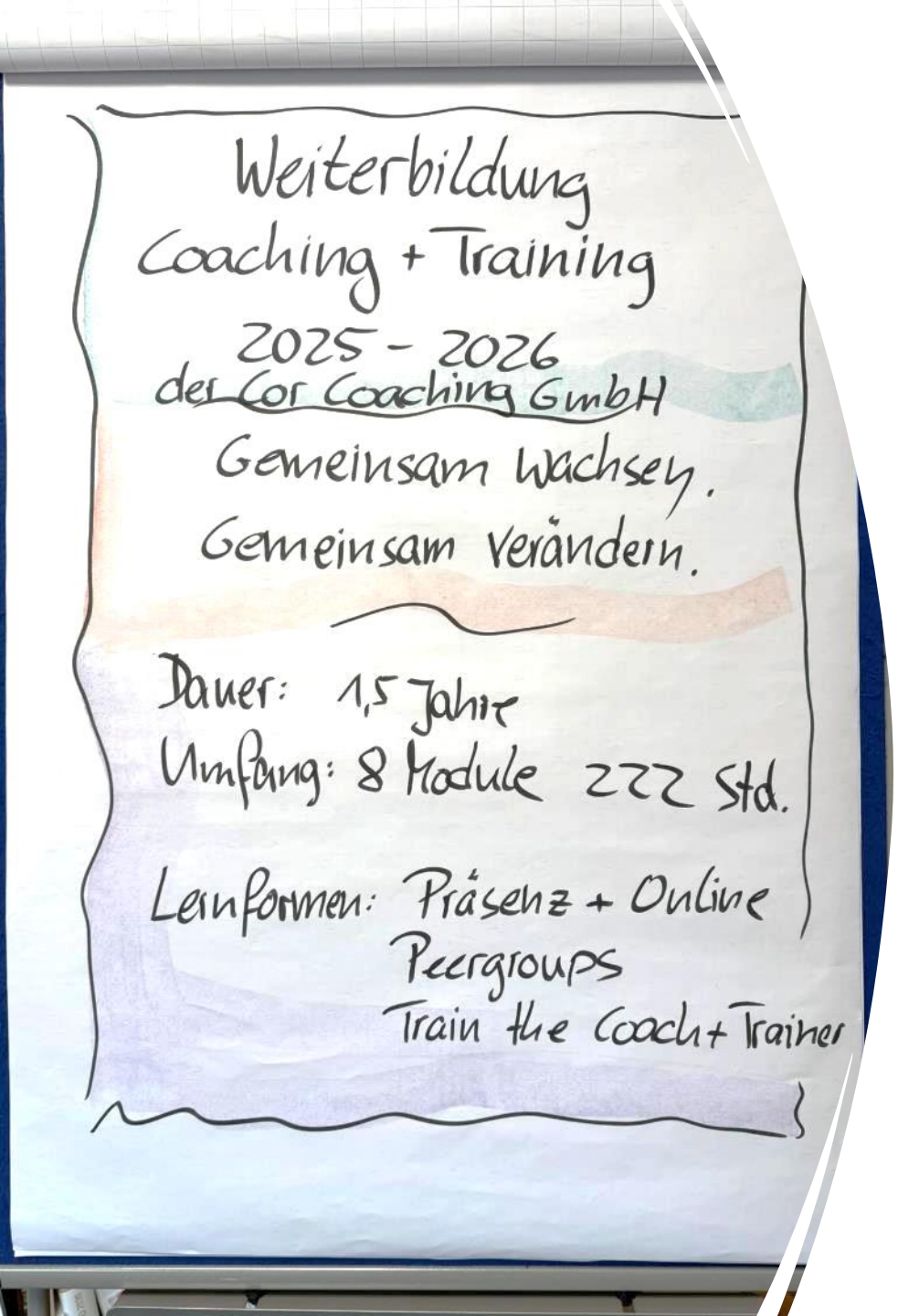


Was hilft? – Salutogenese & Beratung

Das sind auch die Grundlagen unserer Beratung in der Cor Coaching GmbH, die wir anwenden in:

- **Supervision**: schafft Raum, um Belastungen zu sortieren und blinde Flecken zu beleuchten, neue Perspektiven zu entwickeln.
- **Coaching**: fördert Klarheit, Handlungsfähigkeit, Selbstführung.
- **Teamentwicklung**: hilft, wieder miteinander, statt gegeneinander zu arbeiten.
- **Führungskräfte-Training und Coaching**: Qualifizierung von Führungskräften in Gesunder Führung.
- **Organisationsentwicklung**: Partizipative Entwicklung, Mitarbeitenden-Workshops/Training.

Laut einer BIBB-Studie (2020) reduzieren Betriebe mit regelmäßigen Reflexionsangeboten signifikant Burnout-Risiken und Fluktuation.



Und was soll´s?

Warum engagieren wir uns dafür?

Viele hier sind auf dem Weg nach Selbsterkenntnis und innerer Transformation.

Wir in der Cor Coaching GmbH haben uns schon vor vielen Jahren entschieden, dieses dadurch in uns freigesetzte Potenzial zu nutzen für den Einsatz für Menschen in Organisationen, um sie bei der Wahrung der Seelischen Gesundheit im Arbeitsleben auf vielfältige Weise zu unterstützen.

Vielleicht auch ein Weg für Sie und Dich?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und gute Seelische Gesundheit!

Cor Coaching GmbH

Geschäftsstelle Hamburg

Große Theaterstraße 40

20354 Hamburg
Tel.: 040 - 4 10 66 27

Berlin-Büro

Möckernstraße 72

10965 Berlin
Mobil: 0173 - 917 03 83

Repräsentanz im Refugium
Zentrum für Seelische Gesundheit

Steinbecker Straße 51
29646 Bispingen

Mail: titzck@corcoaching.de
Web: www.corcoaching.de