

Mentale Gesundheit im (Berufs-)Alltag

Begleitendes Workbook zur Videoreihe



Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Impressum

Mentale Gesundheit im (Berufs-)Alltag

Begleitendes Workbook zur Videoreihe

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen
Schleswig-Holstein (IQSH)
Dr. Gesa Ramm, Direktorin
Schreberweg 5, 24119 Kronshagen
<http://www.iqsh.schleswig-holstein.de>

In Zusammenarbeit mit

Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur
Offener Kanal Kiel (Dreh und Videobearbeitung)

Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>
Tel. +49 (0)431 5403-148
E-Mail: publikationen@iqsh.landsh.de

Autorinnen und Autoren

Dipl.-Psych. Juliana Wiechert, Palstek GmbH
Martina B. Engel, M.Sc., Palstek GmbH

Gestaltung

Dipl.-Psych. Juliana Wiechert, Palstek GmbH
Martina B. Engel, M.Sc., Palstek GmbH

Fotos und/oder Zeichnungen

© 2026 Palstek GmbH. Deckblatt: Leuchtturm Ameland (Stockfoto).

Publikationsmanagement

Dr. Magdalena Drywa, Stefanie Pape

Druck

IQSH-Hausdruckerei, Michael Jannig

Druck auf FSC-zertifiziertem Papier

© IQSH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Auflage Oktober 2026
Auflagenhöhe 100

Broschüre Nr. 16/2026

Das IQSH ist eine Einrichtung des für Bildung zuständigen Ministeriums.

Die Landesregierung im Internet: www.schleswig-holstein.de

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung „Mentale Gesundheit im (Berufs-)Alltag“	4
Ich packe meinen Koffer	5
Stress-Notfallkoffer: Soforthilfe, wenn plötzlich alles zu viel wird	6
Blitzübung als Akutintervention	7
Atemübung	8
Mein mentaler Kraftort	9
Mentale Grundausstattung: Wie du Stress langfristig reduzierst	10
Was nährt mich und was leert mich?	11
Was hält mich gesund?	12
Bewältigungsstrategien	13
Reisepartner oder Saboteur?: Wie deine innere Stimme dich beeinflusst	15
Würdest du so mit Freunden sprechen?.....	16
Attributionsverzerrung	17
Meine schönen Erlebnisse	18
Land in Sicht! Orientierung statt Ohnmacht in Krisenzeiten	19
Circle of Control	20
Der nächste Schritt	21
Treibgut: Meine Fundstücke und Erkenntnisse	22



EINFÜHRUNG

Mentale Gesundheit im (Berufs-)Alltag

Wir verbringen im Schnitt acht Stunden täglich, vierzig Stunden wöchentlich, fast 2.000 Stunden jährlich an unserem Arbeitsplatz. Damit hat dein Arbeitsort ebenso wie deine eigene Einstellung zu deinem Beruf eine **erhebliche Relevanz für deine mentale Gesundheit**.

Da du bis hierher erfolgreich dein (Berufs-)Alltag gemeistert hast, ist davon auszugehen, dass du einige gut funktionierende Strategien zur Erhaltung deiner mentalen Gesundheit gefunden hast. Im besten Fall funktioniert das langfristig und wirkt dem Stress entgegen.

Doch Krisen, Selbstzweifel und Gefühle der Hilflosigkeit können den Arbeitsalltag oft schleichend und unbemerkt belasten. Nicht selten übersteigen bei vielen Menschen Dauerbelastung oder einschneidende Ereignisse die aktuellen Strategien.

So erleidet **jeder dritte Mensch** im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Die häufigsten Krankheitsbilder sind akuter oder dauerhafter Überlastung bei gleichzeitig fehlenden Bewältigungsstrategien geschuldet.

Schon jetzt hast du bereits einen bedeutsamen Schritt getan:

Du hast angefangen.

Diese vierteilige Videoreihe greift aktuelle Erkenntnisse zu Stress, Kognition und Wohlbefinden auf und bringt sie in kurzen, praxisnahen Einheiten auf den Punkt. Vier ausgewählte Themen – vier Schlüssel zur Stärkung deiner mentalen Gesundheit: wissenschaftlich fundiert und alltagsnah. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg!



ICH PACKE MEINEN KOFFER

Notfall-Ausrüstung für besonders stressige Situationen:

Grundausrüstung für langfristige Gesundheit:

Mein Reisepartner - So werde ich nachsichtiger mit mir selbst:

Land in Sicht - Handlungsorientierung in Krisenzeiten:

Stress- Notfallkoffer

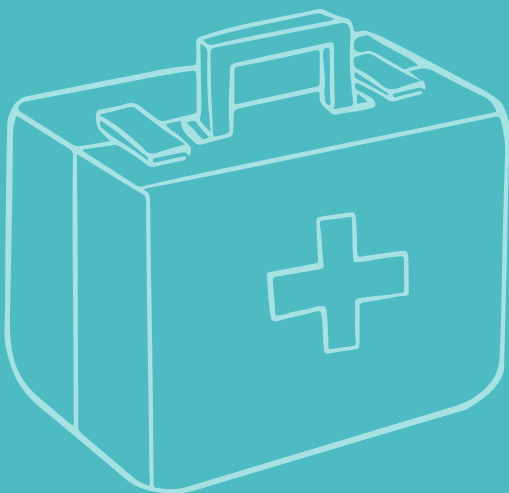
Soforthilfe, wenn plötzlich
alles zu viel wird

Warum ist dieses Thema wichtig?

Akuter Stress kann uns schlagartig überwältigen. In solchen Momenten übernimmt unser Stresssystem die Kontrolle und schaltet in den Überlebensmodus. Die Fähigkeit zu klaren Entscheidungen, Impulskontrolle und rationalem Denken ist dann eingeschränkt. Das kann im Arbeitsalltag zu impulsiven Handlungen, Fehlern, Konflikten und starker Unzufriedenheit führen.

Was bietet dieses Video?

Dieses Video vermittelt Blitzübungen, um in akuten Stressmomenten schnell wieder handlungsfähig zu werden. Durch Atemtechniken und mentale Kraftbilder lernst du, dein Nervensystem zu beruhigen und Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle zurückzugewinnen.



Stress-
Notfallkoffer



BLITZÜBUNGEN ALS AKUTINTERVENTION

Folgende Übungen dienen dazu, während akuter Stresssituationen die innere Aufmerksamkeit in ruhige Bahnen zu lenken und das aktuelle Gedankenkarussell zu unterbrechen. Probiere dich aus (Abhaken im ersten Kästchen ☒) und markiere, was für dich funktioniert (Kreuz im zweiten Kästchen ☒). Ergänze, wenn du möchtest, deine eigene Blitzübung.

Ausprobiert? Funktioniert?

9x7=?: Das 1x1 der 7er-Folge (oder einer beliebigen anderen Folge) vor und zurück bei geschlossenen Augen durchrechnen.

☐☐

PMR kurz: Die Fäuste (evtl. in der Tasche) ballen, gleichzeitig die Arme anspannen, die Spannung etwa 8 Sekunden lang halten. Die Spannung mit der Ausatmung lösen. Achte dabei auf das Gefühl der Entspannung.

☐☐

Stopp!: Wenn du realisierst, dass du in einem Gedankenkarussell kreist, befehle dir selbst einen „Stopp“, sprich es (gedanklich) bestimmt, klar und kurz! Gib deinem Gehirn kurz die Möglichkeit einer alternativen Beschäftigung, bspw. durch Zählen, Liedtext, Melodie oder ein Gedicht. Verschaffe dir damit inneren Abstand.

☐☐

Trinken: Mit schnellen Schlucken ein großes Glas gerne gut gekühltes Wasser trinken. Konzentriere dich auf das Gefühl, wenn das kühle Wasser deine Kehle hinunter in den Bauchraum rinnt ...

☐☐

Kühler Kopf: Gehe in das Bad und lasse dir kaltes Wasser über deine Handgelenke laufen. Wasche dir das Gesicht oder befeuchte zusätzlich deinen Nacken. Die äußere Kühlung kühlt auch innerlich ... Konzentriere dich bewusst auf das Gefühl auf der Haut.

☐☐

Laufe ein paar Schritte: Laufe ein paar Schritte weg vom direkten Geschehen. Die Bewegung regt den Kreislauf an und führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung im Gehirn. Schaue bewusst vom Stressor weg und nimm Details deiner Umgebung wahr.

☐☐

Visualisierung: Wähle dein persönliches Ruhe-/Freude-/Kraftbild und stelle es dir bei Bedarf vor. Konzentriere dich dabei auf Details, Einzelheiten und das Gefühl, welches es in dir hervorruft.

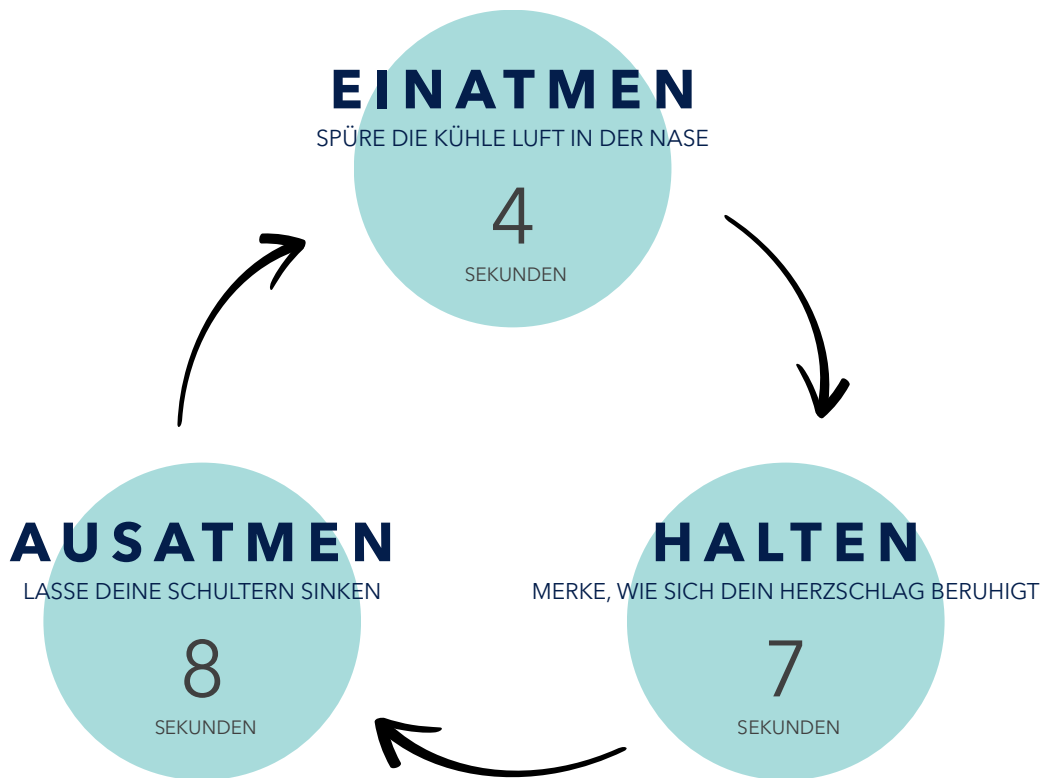
☐☐

Eigenes Beispiel:

☐☐

ATEMÜBUNGEN

Die 4-7-8-Atemübung ist eine bewährte Atemtechnik. Da der Atem die einzige Vitalfunktion ist, die wir bewusst steuern können, hilft sie dabei, dem unbewussten Nervensystem zu signalisieren, dass keine Gefahr besteht. So können wir schnell Ruhe gewinnen und belastende Situationen mit klarem Kopf bewältigen.



Erweiterung

Die Übung kann mit einer Visualisierung verbunden werden und so nicht nur körperlich, sondern auch mental sehr wirkungsvoll sein. Stelle dir dazu Folgendes vor:

Wähle eine Farbe, die für dich Ruhe und Entspannung symbolisiert, z. B. Blau, Grün oder Violett. Stell dir beim Einatmen vor, wie du diese Farbe aufnimmst und sie sich nach und nach in deinem Körper ausbreitet. Beim Ausatmen lass in deiner Vorstellung alle Anspannungen in einer anderen Farbe, z. B. Grau oder Rot, aus deinem Körper entweichen.



MEIN MENTALER KRAFTORT

Wie sieht dein mentaler Kraftort aus? Beschreibe oder male ihn hier. Überlege dir, wo du dich sicher und geborgen fühlst. Welche Personen oder Gegenstände sind da? Wonach riecht dieser Ort, ist es warm oder kühl? Es muss kein realer Ort sein, an dem du schon einmal warst. Wichtig ist das Gefühl, das er auslöst.

Mentale Grundausstattung

Wie du Stress langfristig reduzierst

Warum ist dieses Thema wichtig?

Akute Stressbewältigung reicht nicht aus. Viele Menschen kämpfen mit Dauerstressoren, die zum Alltag gehören, beispielsweise Baustellen vor dem Fenster, einem nervigen Kollegen, einer nervigen Kollegin oder lauten Schülerinnen/Schülern. Hier geht es darum, persönliche Ressourcen zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Was bietet dieses Video?

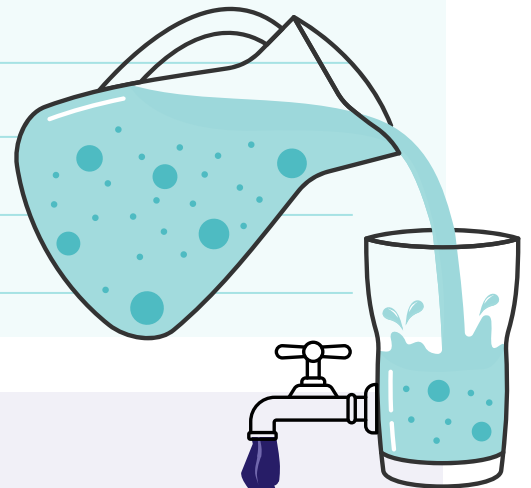
In diesem Video wirst du angeleitet, eine individuelle Analyse deiner Belastungsfaktoren und Ressourcen durchzuführen. So kannst du in stressigen Momenten bewusst, schnell und zielgerichtet darauf zugreifen. Zudem erfährst du, welche Bewältigungsstrategien sich in der Praxis bewährt haben – und wie du herausfindest, welche Methoden für dich persönlich funktionieren.



i
e
zwei
O
e
Video

WAS NÄHRT MICH UND WAS LEERT MICH?

DAS GIBT MIR ENERGIE:



DAS RAUBT MIR ENERGIE:



„Energie“ beschreibt einen emotionalen, mentalen und körperlichen Zustand, in dem wir uns kraftvoll, motiviert und ausgeglichen fühlen.

WAS HÄLT MICH GESUND?

Inmitten von Belastungen und Herausforderungen ...

Gedanklich

Welche Aufgabe habe ich? Was ist mir wirklich wichtig? Was macht mich besonders?

Körperlich

Was tue ich, um mich körperlich fit gegen seelische Belastungen zu halten? Was tue ich für meine körperliche und seelische Erholung und Entspannung?

Emotional

Für was brenne ich? Was freut mich? Was begeistert mich? Was sind meine wichtigsten emotionalen Bindungen?

Verhalten

Welche Handlungen bringen mich aus negativen Gedankenspiralen heraus? Welche Wege habe ich, um mir Unterstützung von anderen zu holen?

BEWÄLTIGUNGS-STRATEGIEN

Kreuze an: Welche dieser schützenden Strategien probierst du aus? Welche haben in der Vergangenheit bereits für dich funktioniert?

SCHÜTZEND

Ausprobiert? Funktioniert?

☐☐

Mentale Vorbereitung

Diese Technik besteht darin, sich mögliche Belastungen und Lösungswege schon im Vorfeld bewusst zu machen. Frage dich vorab: Was kann passieren? Wie möchte ich damit umgehen? Welche Ressourcen kann ich nutzen?

☐☐

Positive Selbstinstruktionen

Hierbei werden gezielt aufbauende Botschaften im Kopf verankert. Formuliere diese so individuell wie möglich: Was gibt dir ein Gefühl von Zuversicht? Zum Beispiel: „Ich kann das schaffen – Schritt für Schritt“, „Ich bin gut vorbereitet und werde einen Weg finden“ oder „Ich habe schon viele Herausforderungen gemeistert. Das schaffe ich auch.“

☐☐

Leistungsgrenzen anerkennen

Diese Strategie bedeutet, sich realistisch mit den eigenen Kapazitäten auseinanderzusetzen, Grenzen zu akzeptieren und sie im nächsten Schritt zu kommunizieren. Grenzen anzuerkennen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Professionalität. Bitte um Hilfe, wenn du sie brauchst.

☐☐

Humor

Humor kann Spannungen abbauen, Perspektiven verschieben und die emotionale Distanz zu Belastungen fördern. Diese Strategie sollte jedoch keine langfristige Bewältigungsstrategie sein, kann aber in schwierigen Situationen eine Ventilfunktion übernehmen.



Ausprobiert? Funktioniert?

☐☐

Kollegiales Gespräch bzw. professionelle Supervision

Tausche dich bewusst mit Kollegen/Kolleginnen oder in einem Supervisionssetting aus. Dabei wird Erlebtes reflektiert und gemeinsam sortiert, was oft neue Perspektiven eröffnet und Entlastung schafft. Wenn du möchtest, schreibe dir vor dem Gespräch zentrale Fragen und Konflikte auf.

☐☐

Im privaten Rahmen erzählen und „von der Seele reden“

Im Gegensatz zum kollegialen Gespräch geht es hier stärker um die emotionale Verarbeitung, indem du dich nahestehenden Menschen anvertraust und Gefühle teilst. Durch das offene Gespräch können emotionale Spannungen abgebaut, Konflikte beleuchtet und neue Klarheit gewonnen werden.

☐☐

Erlebtes aufschreiben

Halte Gedanken und Gefühle schriftlich fest, um Abstand zu gewinnen. Das Schreiben hilft, das Chaos im Kopf zu ordnen und neue Lösungsansätze zu entwickeln. Stelle dir zum Beispiel folgende Fragen: Was ist genau passiert? Welche Gedanken und Gefühle hat das Ereignis ausgelöst? Wie würde ich die Situation in fünf Jahren betrachten? Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Was möchte ich jetzt damit machen: loslassen oder aktiv angehen?

☐☐

Erinnern und konfrontieren

Erinnere dich bewusst an belastende Erlebnisse und schaue sie aktiv an. Die Konfrontation, zum Beispiel im Coaching, kann bei der Verarbeitung helfen. Wichtig ist, dass du dich nur in einem sicheren Rahmen damit konfrontierst, also an einem Ort oder in einem Setting, in dem du dich wohl und gut aufgehoben fühlst.



ÖFFNEND

BEWÄLTIGUNGS-STRATEGIEN

Kreuze an: Welche dieser schützenden Strategien probierst du aus? Welche haben in der Vergangenheit bereits für dich funktioniert?

Ausprobiert? Funktioniert?

STABILISIEREND

☐☐

Entspannung und Ruhe

Lege bewusst Ruhepausen ein, zum Beispiel mit Atemübungen, Meditation oder einfach durch stilles Sitzen, um den Kopf zu beruhigen und neue Kraft zu schöpfen.

☐☐

Ordnung schaffen

Ordnung im Außen spiegelt sich oft im Inneren wider. Durch das Aufräumen der Wohnung, das Setzen von Prioritäten oder das Strukturieren von Aufgaben kannst du dir ein Gefühl von Stabilität und Kontrolle zurückgeben.

☐☐

Sinnhaftigkeit

Auch schwierige Momente lassen sich besser bewältigen, wenn dir bewusst ist, wofür du es tust. Frage dich also, was dir wirklich wichtig ist und wie das Erlebte dazu passt. Das schafft Klarheit und gibt dir emotionale Stabilität zurück.

☐☐

Körperliche Betätigung

Spazierengehen, Sport, Tanzen oder gezielt geschaffene bewegungsorientierte Wohlfühlmomente helfen dem Körper dabei, Stresshormone abzubauen. Welche Form von Bewegung tut dir gut?

☐☐

Sich etwas Gutes tun

Ein leckeres Eis, ein heißes Bad oder Musik hören – was tut dir gut? Gönn dir bewusst und gezielt etwas Gutes.

☐☐

Ablenkung

Die Lieblingsserie, Feiern mit Freunden/Freundinnen oder Videospiele – all das kann helfen, um kurz Abstand zu gewinnen und den Fokus auf andere Themen zu lenken. Wichtig ist, dass dies eine kurzfristige Bewältigungsstrategie bleibt und sich mittelfristig eine eher öffnende Strategie anschließt.



MEINE NOTIZEN UND ERKENNTNISSE

Reisepartner oder Saboteur?

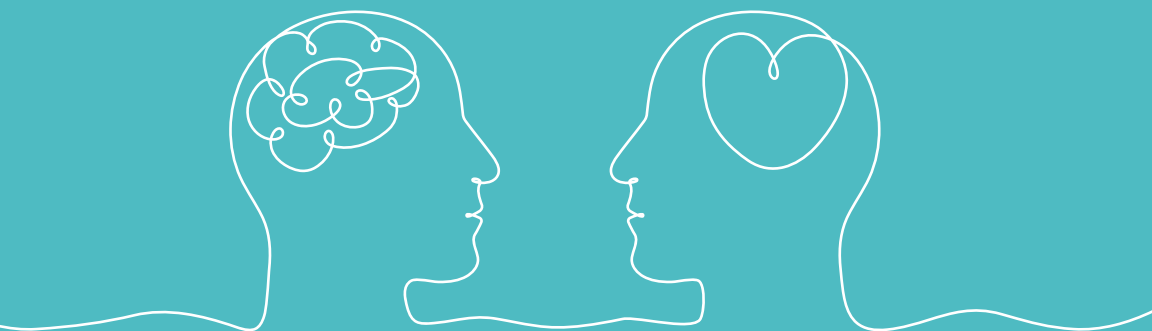
Wie deine innere Stimme dich beeinflusst

Warum ist dieses Thema wichtig?

Fast alle Menschen sprechen mit sich selbst – bewusst oder unbewusst. Diese innere Stimme kann uns entweder unterstützen oder ausbremsen. Forschungen zeigen, dass negative Selbstgespräche zu Stress, Selbstzweifeln und schlechteren Entscheidungen führen können, während eine gesunde Selbstansprache die mentale Balance, Selbstwirksamkeit und Resilienz stärkt.

Was bietet dieses Video?

Hier lernst du Techniken kennen, mit denen du negative Selbstgespräche umformulieren kannst, und erfährst, wie du unbewusste Denkmuster erkennst. Außerdem entdeckst du, wie du persönliche Bewertungsfehler in eine produktive Sprache verwandelst, die dich unterstützt, statt dich kleinzumachen.



Reisepartner
oder Saboteur?

WÜRDEST DU SO MIT FREUNDEN SPRECHEN?

Viele von uns müssen sich jeden Tag allerschärfste Kritik anhören und das von einem Menschen, der uns näher steht als kaum ein anderer: von uns selbst. Nutze dieses Arbeitsblatt, um Alternativen zu den harten Worten zu finden, die du dir selbst entgegenbringst.

Negative Sätze, die ich mir selbst sage:







Neue Sätze, wie ich sie auch einem geliebten Menschen sagen würde:







ATTRIBUTIONSVERZERRUNG

Attribution ist die psychologische Theorie der Ursachenzuschreibung und beantwortet die Frage: Wie erklären wir uns die Ereignisse in unserem Leben? Nicht selten kommt es dabei zu Verzerrungen, also systematischen Fehlern. Um diese Fehler aufzulösen, kann dir diese Seite helfen!

Eine herausfordernde Situation in meinem (Berufs-)Alltag:



Welche äußeren Faktoren tragen zu der Situation bei (external):



Welchen Einfluss habe ich auf die Situation (internal):

Reflexion: Erkennst du eine Tendenz?

Fällt es dir leichter, Verantwortung bei dir selbst zu suchen oder erkennst du sie eher im Außen?

Wo suchst du die Gründe bei Erfolgen und Misserfolgen?

Welche Alternative gibt es zu deinen automatischen Erklärungen?

MEINE SCHÖNEN ERLEBNISSE

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, im aktuellen Moment das Negative zu betonen und das Positive zu vernachlässigen. Konzentriere dich deswegen aktiv und bewusst auf das Schöne, Erfolgreiche und Gute (bei anderen und bei dir selbst).

Darauf bin ich (heute) stolz:



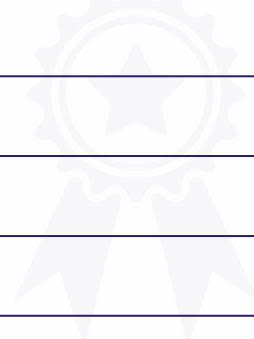
Das bringt mich zum Lächeln:



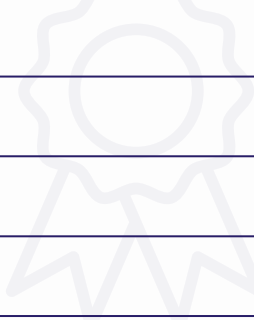
Eine freundliche Begegnung:



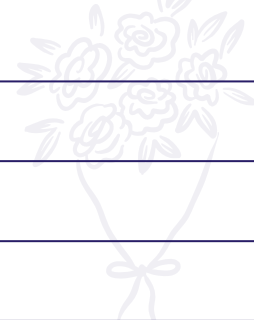
Das ist mir gut gelungen:



Dafür bin ich dankbar:



**Ein (gar nicht so) selbstverständlicher
Luxus:**



Land in Sicht!

Orientierung statt Ohnmacht in Krisenzeiten

Warum ist dieses Thema wichtig?

Das Gefühl von Hilflosigkeit ist eine der gefährlichsten psychischen Belastungen. Es kann nicht nur die Motivation lähmen, sondern auch das Risiko für Depressionen und Burn-out erhöhen. Viele Krisen entstehen erst dadurch, dass Menschen das Gefühl haben, es gäbe keine Handlungsoptionen mehr.

Was bietet dieses Video?

In diesem Video erfährst du, wie negative Stimmungslagen entstehen und warum sie oft mit Hilflosigkeit verknüpft sind. Durch konkrete Übungen lernst du, deine Handlungs- und Entscheidungsspielräume aktiv wahrzunehmen und dich gezielt aus dem Problemdenken in den Lösungsraum zu bewegen. Dabei knüpfen wir auch an die Techniken aus den vorherigen Videos an, um dir ein ganzheitliches Set an Werkzeugen an die Hand zu geben.



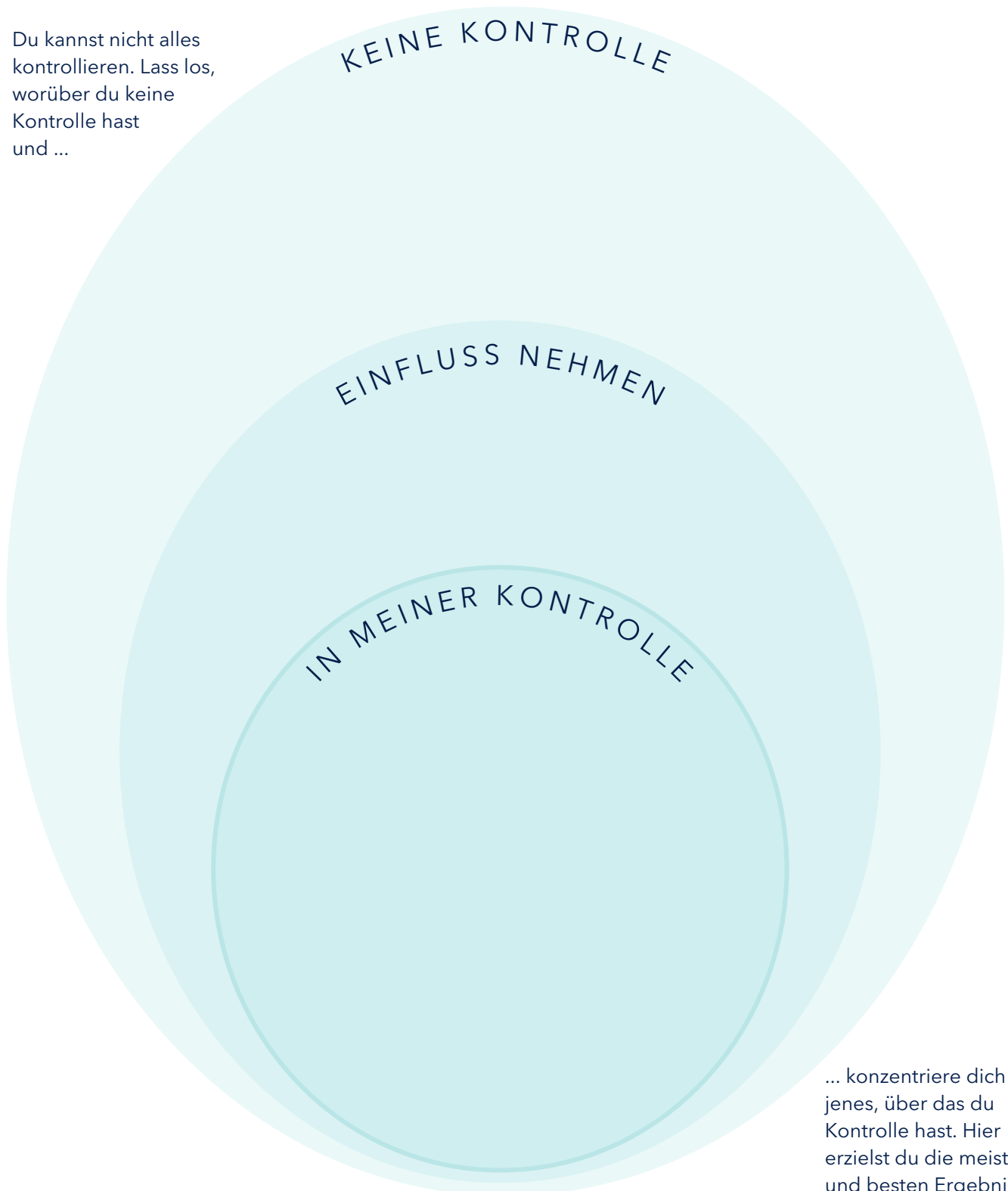
orientierung

CIRCLE OF CONTROL

Der „Circle of Control“ ist ein visuelles System, um sich Handlungsräume zu erschließen, auch wenn im ersten Moment keine sichtbar scheinen.

Frage dich: Worüber hast du volle Kontrolle? Was kannst du höchstens beeinflussen und worüber hast du keine Kontrolle?

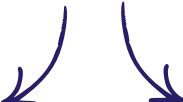
Du kannst nicht alles kontrollieren. Lass los, worüber du keine Kontrolle hast und ...



... konzentriere dich auf jenes, über das du Kontrolle hast. Hier erzielst du die meisten und besten Ergebnisse.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Hilflosigkeit zeichnet sich durch Stillstand, Hoffnungslosigkeit und Resignation aus. Um dem entgegenzuwirken, kann es helfen, sich sinnvolle Handlungen zu erschließen. Dabei kommt es nicht darauf an, wie groß diese sind, sondern dass sie getan werden. Es geht darum, Möglichkeiten zu erkennen und wieder ins Tun zu kommen.



Eine belastende Situation
(in meiner Kontrolle):

Eine belastende Situation
(nicht in meiner Kontrolle):

Was ist ein kleiner, machbarer
Schritt in Richtung Veränderung?

Was ist ein kleiner, machbarer
Schritt zur Bewältigung?



TREIBGUT

MEINE FUNDSTÜCKE UND ERKENNTNISSE

Lined area for writing notes, consisting of horizontal dotted lines.

Nutze deine mentalen
Ressourcen effektiv:
Wähle bewusst, wann
und wofür du deine
geistige Kraft einsetzt!

HÄTTE HÄTTE HÄTTE HÄTTE
SOLLTE SOLLTE SOLLTE SOLLTE
KÖNNTE KÖNNTE KÖNNTE KÖNNTE
WÜRDE WÜRDE WÜRDE WÜRDE

Machen.

IQSH

**Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Telefon: 0431 5403-0

Fax: 0431 988-6230-200

info@iqsh.landsh.de

www.iqsh.schleswig-holstein.de