



BURNOUT VORBEUGEN & MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN

EIN LEITFADEN FÜR UNTERNEHMEN

**SCHWEIZERISCHE AKADEMIE FÜR
BURNOUT-PROPHYLAXE
& HYPNOSE GMBH**
WWW.SAB-P.CH

sab-p

STRESSBEWÄLTIGUNG IM UNTERNEHMEN

5 EINFACHE IMPULSE FÜR GESUNDE
MITARBEITENDE

EINLEITUNG

Wenn die Stimmung im Team kippt, die Fehlzeiten steigen oder Leistungsträger:innen innerlich ausbrennen, ist es oft nicht der Anfang, sondern bereits ein spätes Stadium.

Dieser Leitfaden richtet sich an Geschäftsleitungen, HR-Verantwortliche und Führungskräfte, die Verantwortung für die mentale Gesundheit in ihrem Unternehmen übernehmen wollen.

Burnout-Prophylaxe ist kein Nice-to-have – sie ist ein klarer wirtschaftlicher und menschlicher Erfolgsfaktor

STRESSBEWÄLTIGUNG IM UNTERNEHMEN

5 EINFACHE IMPULSE FÜR GESUNDE
MITARBEITENDE

TEIL 1: FRÜH ERKENNEN – 7 WARNZEICHEN FÜR BEGINNENDE ÜBERFORDERUNG

1. Chronische Erschöpfung trotz Erholung:

Mitarbeitende wirken müde, energielos, antriebsschwach auch nach dem Wochenende oder den Ferien.

2. Innere Distanz oder Zynismus:

Eine emotionale Entfremdung zur Arbeit oder zum Team entsteht, oft begleitet von zynischen Kommentaren.

3. Abnehmende Leistungsfähigkeit:

Konzentrationsprobleme, erhöhte Fehlerquote oder Rückzug aus Projekten.

4. Reizbarkeit und Konflikte:

Geringere Frustrationstoleranz, mehr Spannungen im Team, vermehrte Missverständnisse.

5. Körperliche Beschwerden ohne klare Ursache:

Schlafprobleme, Kopf oder Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme.

6. Isolation:

Mitarbeitende ziehen sich sozial zurück, beteiligen sich kaum mehr an Teamprozessen.

7. Verlust an Sinn und Motivation:

Selbst Aufgaben, die früher Freude bereitet haben, erscheinen plötzlich sinnlos oder überfordernd.

STRESSBEWÄLTIGUNG IM UNTERNEHMEN

5 EINFACHE IMPULSE FÜR GESUNDE
MITARBEITENDE

TEIL 2:

STRATEGISCH HANDELN – 3 HANDLUNGSFELDER FÜR NACHHALTIGE PROPHYLAXE

1. Kulturwandel statt Einzelmassnahmen:

Burnout-Prophylaxe ist kein Projekt – sie ist Teil der Unternehmenskultur. Das bedeutet: **offener Umgang mit psychischer Gesundheit, klare Werte, Führung auf Augenhöhe und gesunde Fehlerkultur.**

2. Führungskräfte als Multiplikatoren:

Führungskräfte sollten nicht nur „funktionieren“, sondern auch auf sich achten dürfen. Die **Schulung in Selbstführung, Kommunikation & Stresskompetenz** wirkt direkt ins System hinein.

3. Achtsamkeit & Resilienz als feste Bestandteile:

Teams profitieren von konkreten Angeboten: Achtsamkeitstrainings, kurze Impuls-Workshops, Reflexionsräume sowohl digital als auch in Präsenz. Wichtig: **Es geht nicht um Wellness, sondern um langfristige Wirksamkeit.**

FAZIT

Unternehmen, die **frühzeitig auf gesunde Strukturen achten, gewinnen langfristig**: weniger Ausfälle, mehr Engagement, höhere Bindung. Wenn Sie nach einer professionellen, herzlichen und fundierten Begleitung für Ihr Unternehmen suchen – sei es punktuell oder systemisch – dann sind Sie bei uns genau richtig. Die sab-p unterstützt Organisationen, Führungsteams und Einzelpersonen dabei, **Burnout vorzubeugen, mentale Gesundheit zu stärken und eine achtsame Unternehmenskultur aufzubauen.**



UNSER ANGEBOT

Die Schweizerische Akademie für Burnout-Prophylaxe & Hypnose GmbH (sab-p) begleitet Menschen, Teams und Unternehmen auf dem Weg zu mehr mentaler Gesundheit und innerer Stärke.

Was wir tun:

- Ausbilden: Im Lehrgang zum Dipl. Burnout-Prophylaxe Coach sab-p® und mit praxisnahen Workshops.
- Begleiten: Im 1:1, wenn du spürst, dass es Zeit ist, auf dich zu achten.
- Beraten und unterstützen: Unternehmen, die in gesunde Strukturen investieren möchten – für ihre Menschen und ihren Erfolg.

Wer wir sind:

Die sab-p wurde 2011 gegründet und wird heute von Joana Schön geführt. Gemeinsam mit einem engagierten Team stehen wir für echte Prophylaxe, Tiefe statt Oberflächlichkeit – und die Haltung:

Der Mensch zählt. Immer.

*Danke für dein Vertrauen und
deinen Mut bewusst
hinzusehen!*

Joana Schön

**UNSERE VISION IST KLAR:
EINE GESELLSCHAFT, IN DER
DER MENSCH ZÄHLT – NICHT
ERST DANN, WENN ES ZU
SPÄT IST.**

sab-p

KONTAKT:
WWW.SAB-P.CH