



Leadership zwischen Burnout & Depression Belastungen erkennen und handeln

Julia Widler, Unternehmenscoach

IV-Stelle, Prävention, Arbeitgeberberatung
30. Oktober 2025

SVA Zürich

Was erkennen Sie?

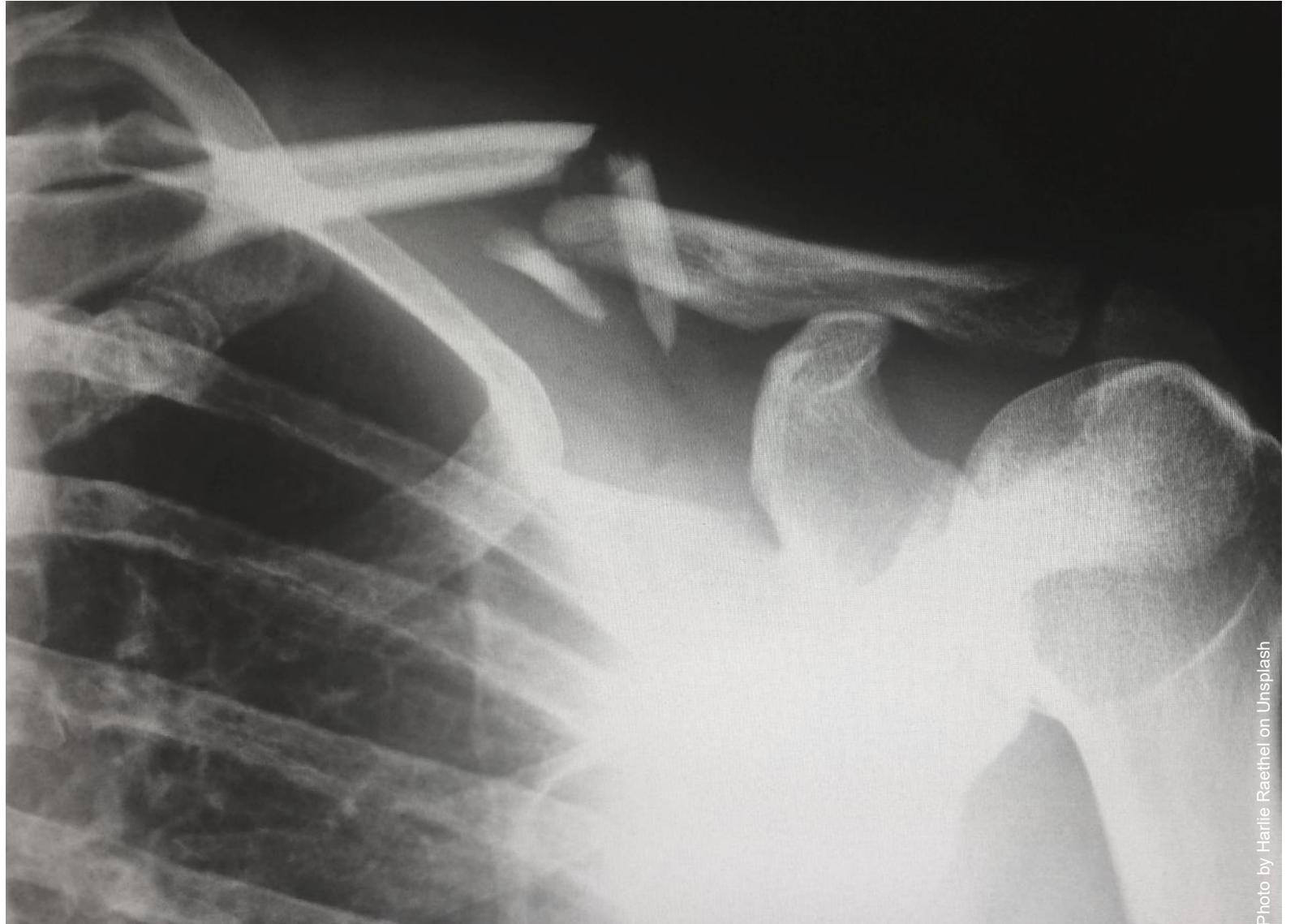


Photo by Harlie Raethel on Unsplash

Arbeit und psychische Gesundheit

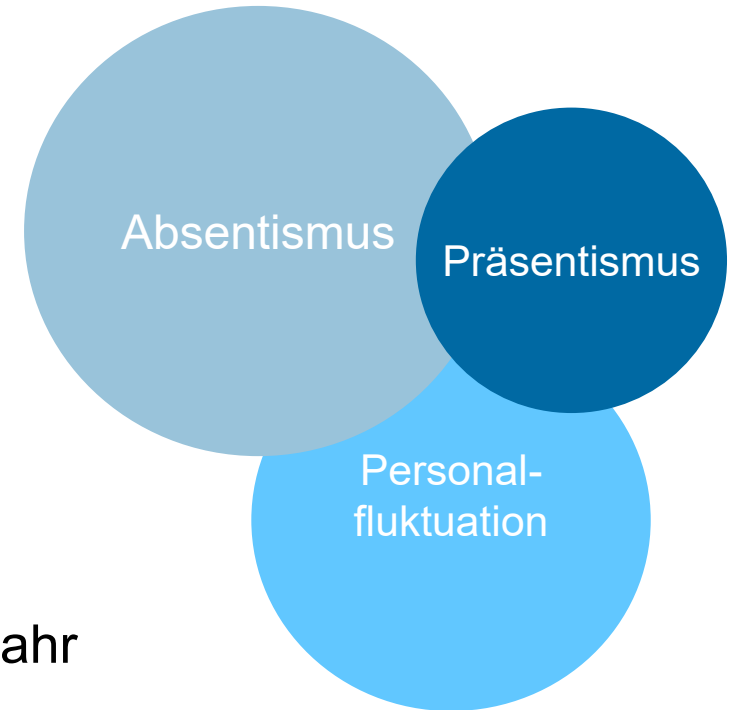
Neue Herausforderungen

30% der Arbeitnehmenden fühlen sich emotional erschöpft

52% der IV-Neuanmeldungen aufgrund psychischer Probleme

6.5 Mrd. CHF kostet der Stress die Arbeitgeber pro Jahr

218 Tage lang sind psychisch bedingte Krankschreibungen im Durchschnitt



Psychische Gesundheit

Vielfältig und dynamisch

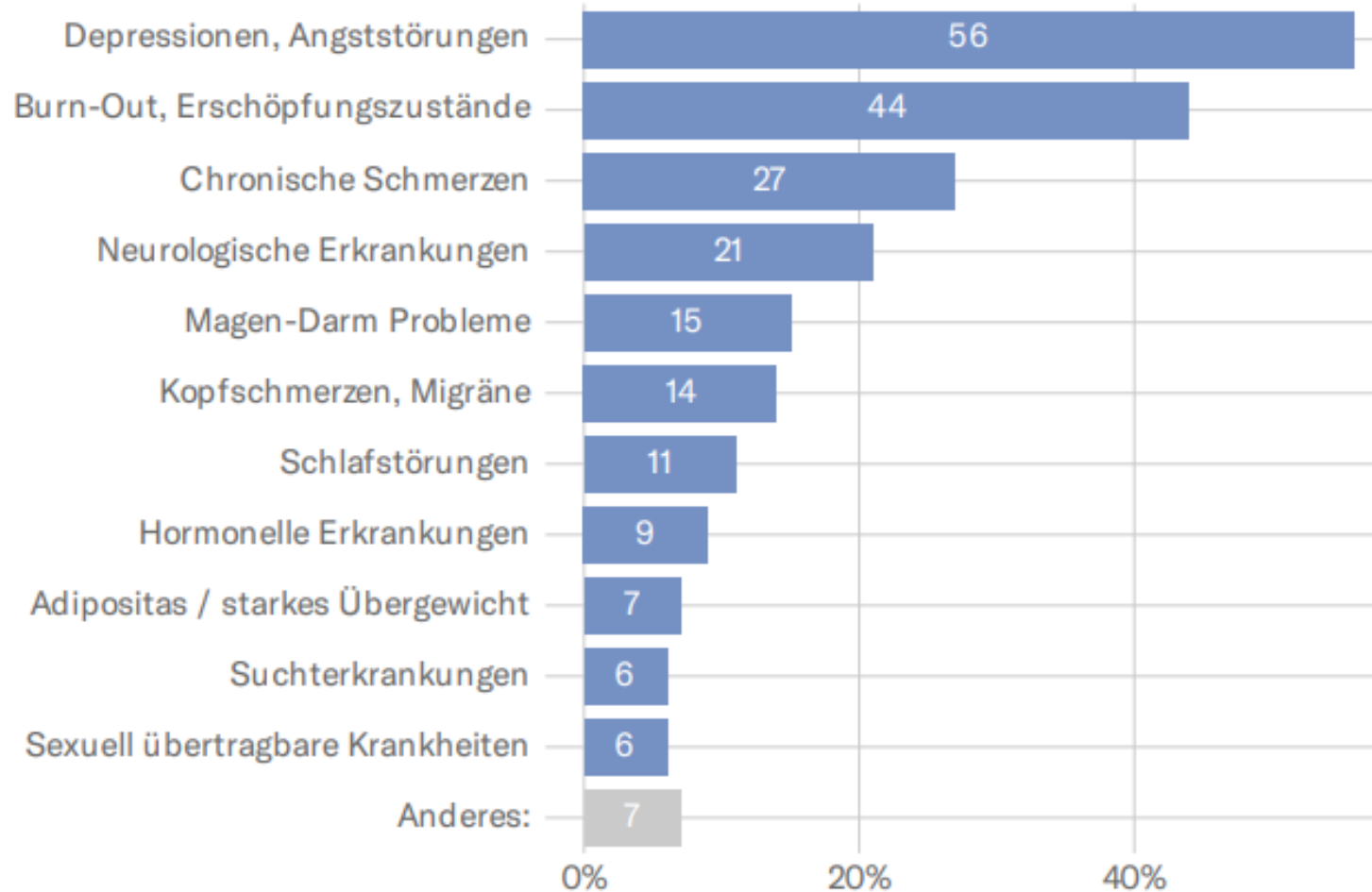
Psychisch gesund

Psychisch belastet

Psychisch erkrankt

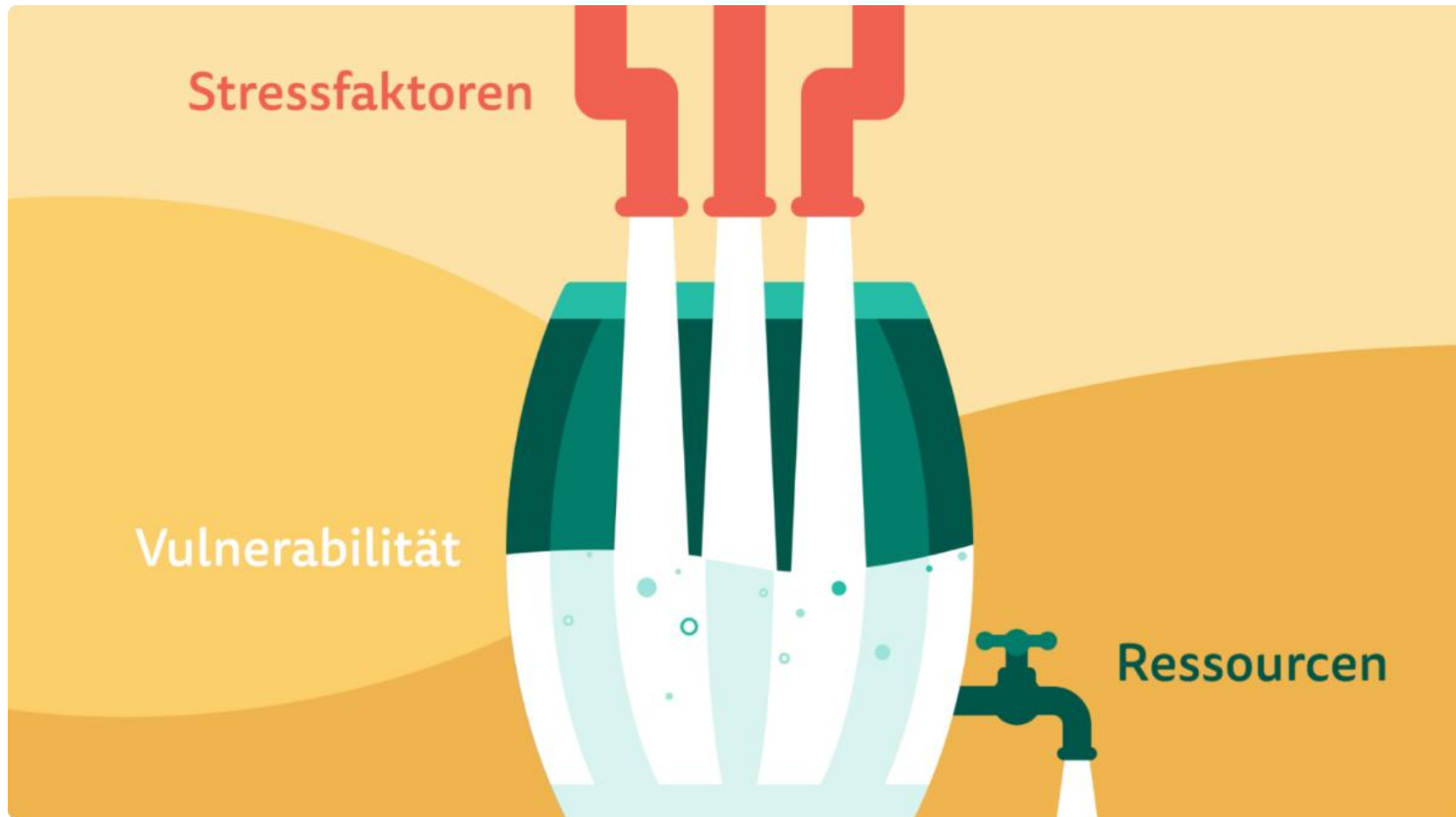
Psychische Gesundheit

Vielfältig und dynamisch



Psychische Gesundheit

Vielfältig und dynamisch



Arbeit und psychische Gesundheit

Was macht uns krank am Arbeitsplatz?



Arbeit und psychische Gesundheit

Was macht uns krank am Arbeitsplatz?

Arbeitsintensität & Zeitdruck

Ständige Erreichbarkeit

Fehlende Autonomie & Handlungsspielraum

Rollenunklarheit & -konflikte

Mangel an Wertschätzung

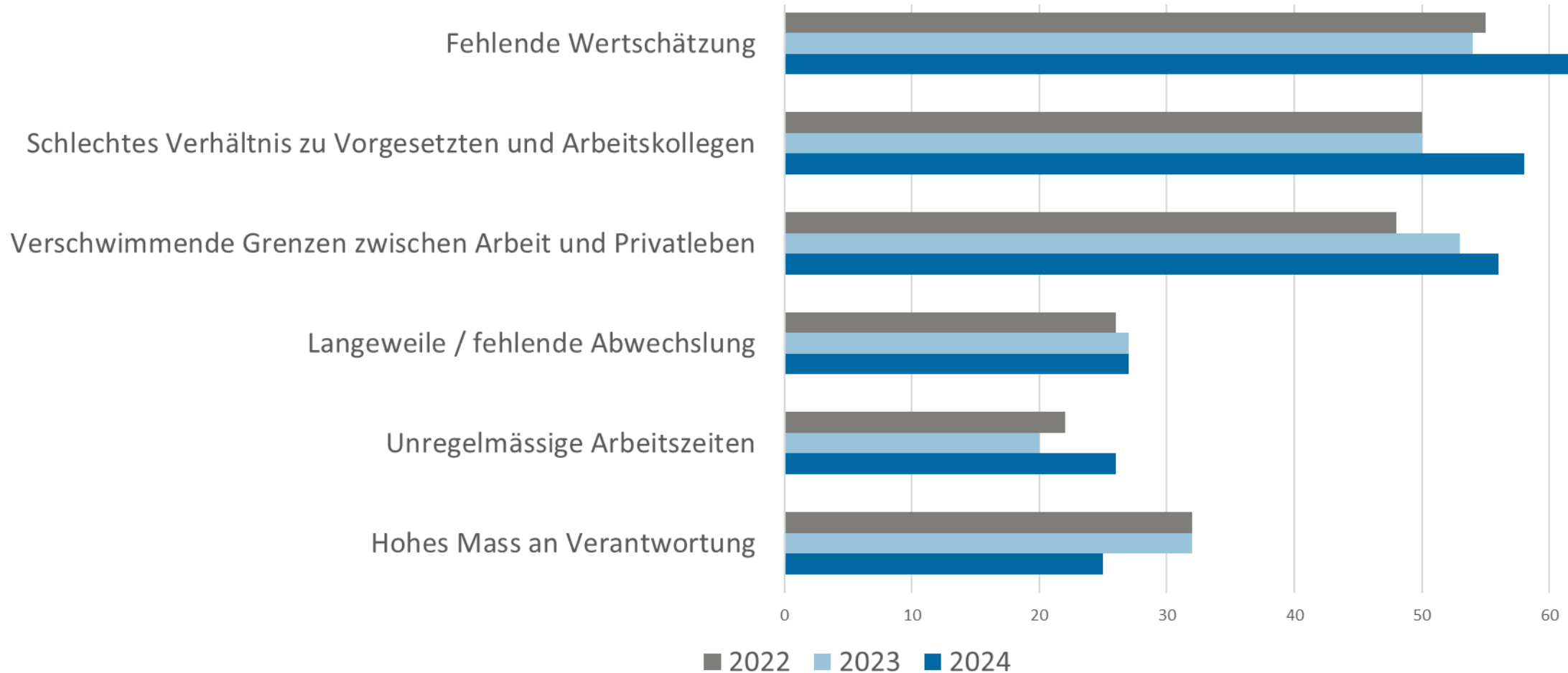
Konflikte mit Kollegen/ Vorgesetzten

Jobunsicherheit

Mangelnde Work-Life Balance



Burnout-Risikofaktoren am Arbeitsplatz



CSS Gesundheitsstudie, 2024

Psychische Gesundheit

Selbstfürsorge

«Mache mehr von dem, das funktioniert und weniger von dem, das nicht funktioniert.»
(nach De Shazer)



Ressourcen Belastungen

Psychische Gesundheit und Führung

Sandwich-Position



Psychische Gesundheit und Führung

Rechte und Pflichten Arbeitgeber

Fürsorgepflicht

Der Arbeitgeber ist aufgrund der rechtlichen Grundlagen zum Schutz der physischen und psychischen Gesundheit verpflichtet (SECO, 2023).

Schutz vor psychosozialen Risiken

Psychosoziale Risiken lassen sich angehen wie andere Risiken im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz. Es geht dabei um strukturelle Merkmale der Arbeitssituation und die Gestaltung der Kommunikation sowie der sozialen Beziehungen (SECO, 2023).

Leistungsvereinbarung & Mitwirkungspflicht

Mitarbeitende haben sich vertraglich zu einer Leistungserfüllung verpflichtet. Im Krankheits- oder Invalidenfall unterstehen Sie einer Mitwirkungspflicht.

Ansprechen ja, Diagnosen einfordern nein

Arbeitnehmende müssen Arbeitgebende nicht über die Diagnose oder den Heilungsverlauf informieren.

Psychische Gesundheit und Führung

Handlungsräume schaffen



Was kann eine Führungskraft effektiv tun, um psychischen Belastungen entgegenzuwirken?

Psychische Gesundheit und Führung

Handlungsräume schaffen



Was kann die Führungskraft nun effektiv tun?

Gesundheitsorientiert führen

Ergebnisorientiert führen

Offene Kommunikation

Selbstfürsorge/ Rollenmodell

Auf Frühwarnzeichen achten

Psychische Gesundheit und Führung

Stigma und Disclosure Dilemma

WHEN YOUR BOSS ASKS HOW YOUR
DEPRESSION'S DOING



Psychische Gesundheit und Führung

Psychologische Sicherheit

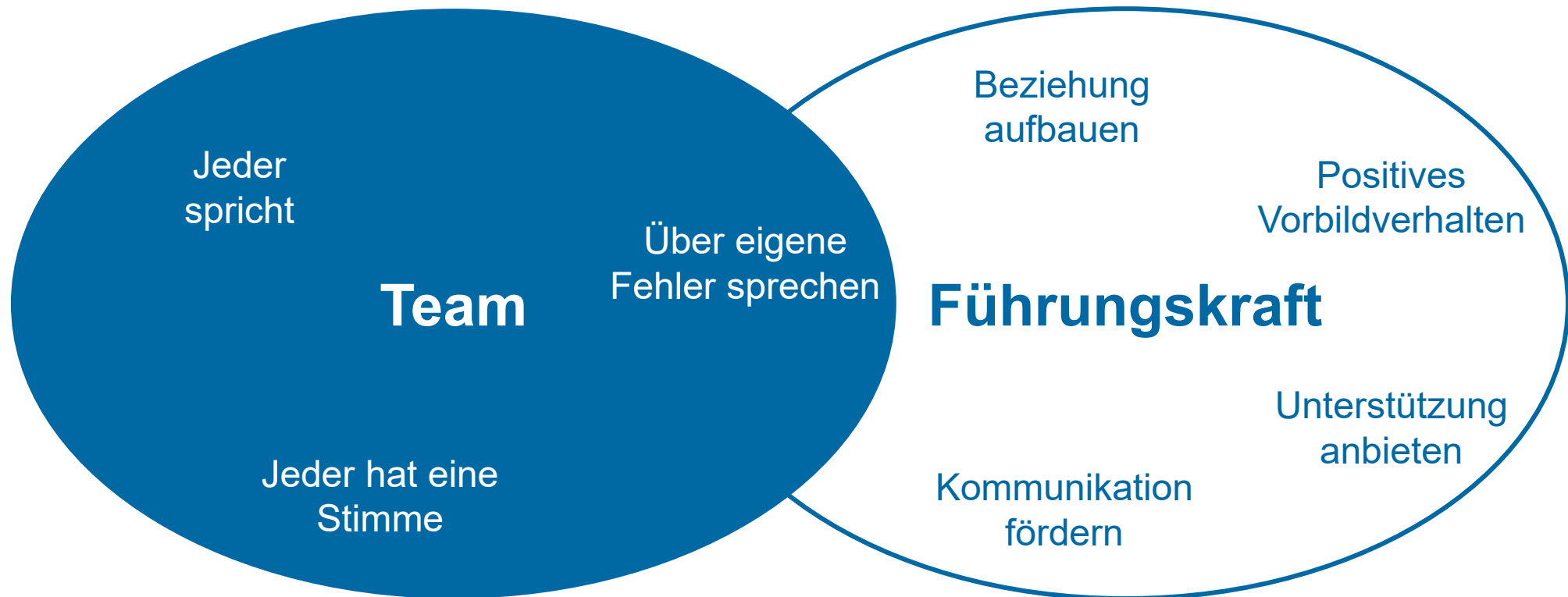


«Die gemeinsame Überzeugung, dass es in einer Gruppe sicher ist, seine Bedürfnisse und Überzeugungen auszudrücken und mit anderen damit konstruktiv zu interagieren.»

In Anlehnung an Edmondson, 1999

Psychische Gesundheit und Führung

Wie erreicht man diese?



Based on Ina Goller, Jörg Felfe; Leslie Hammer

Psychische Belastungen zu erkennen ist nicht einfach!



Früherkennung und Umgang mit Belastungen

5A Leitfaden für Vorgesetzte

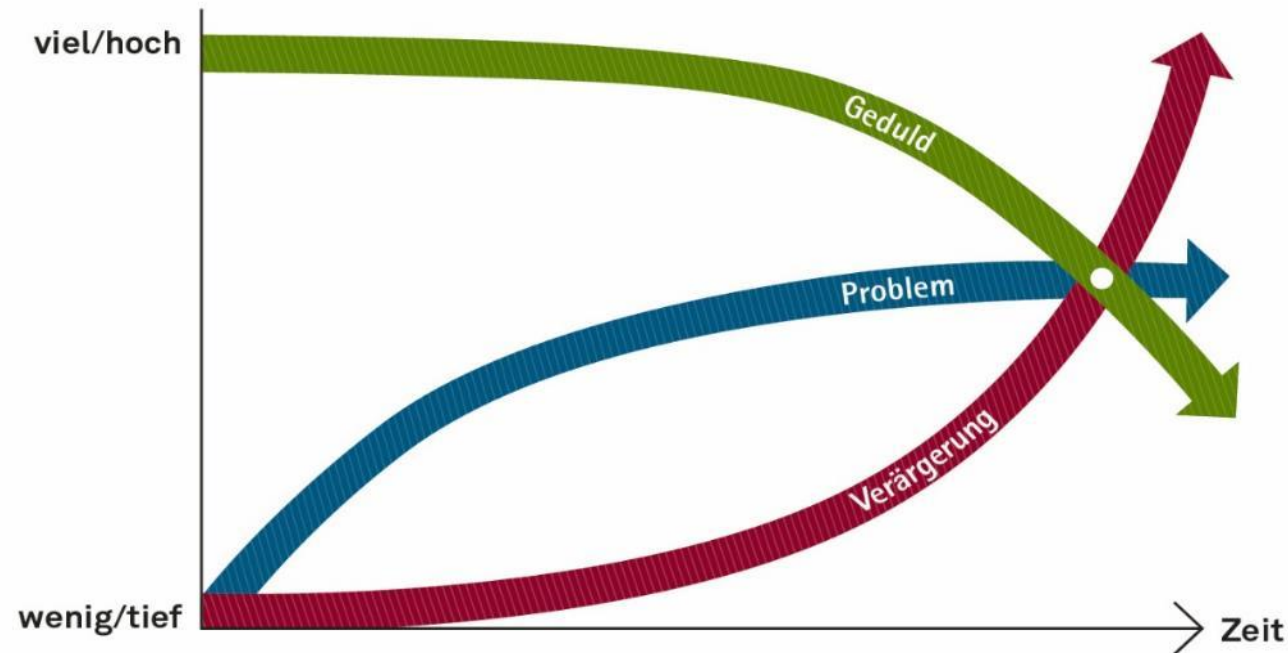


Aufhorchen

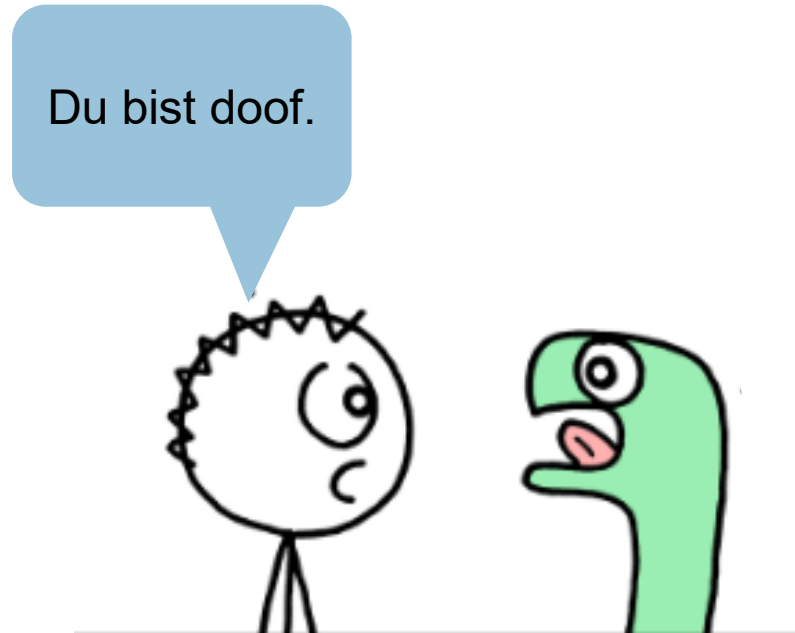


Wenn Veränderung

- untypisch
- irritierend
- nicht nachvollziehbar
- dauerhaft
- stark ausgeprägt ist.



Abklären & Ansprechen

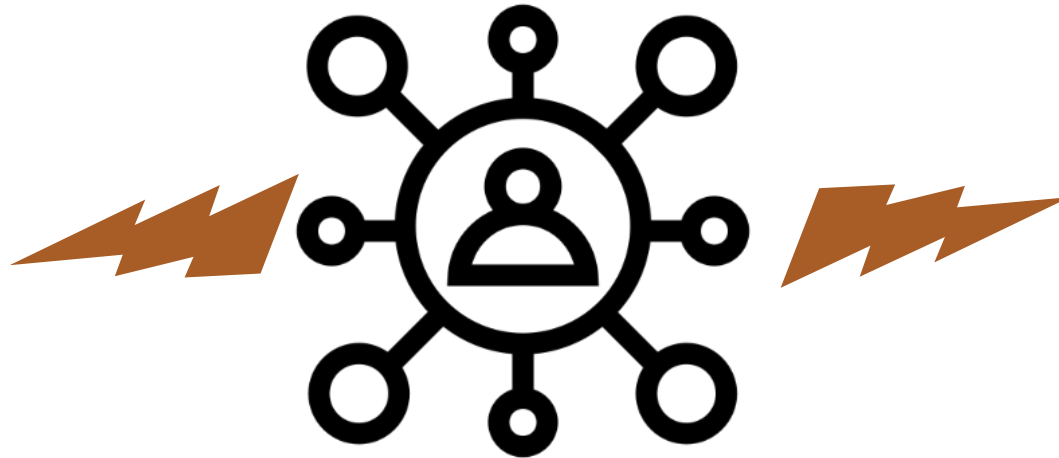


<https://islieb.de/>

Auffordern & Aktiv bleiben



**Fördern
Fürsorgepflicht
Führen**



**Fordern
Mitwirkungspflicht
Führen**

Treten Sie mit uns frühzeitig in Kontakt



Unternehmenscoaching
SVA Zürich

unternehmenscoaching@svazurich.ch
www.svazurich.ch/praevention

Arbeitgeberberatung
SVA Zürich

044 448 58 58
praevention@svazurich.ch
www.svazurich.ch/praevention

Vielen Dank

SVA Zürich

