



Gesundheitstipp

5-Tage-Challenge für Ihre mentale Gesundheit

Ob mentale Erschöpfung, Ängste oder negative Gedanken: Psychische Probleme sind am Arbeitsplatz fast immer unsichtbar. Aber sie führen mit durchschnittlich etwa 40 Tagen zu den längsten Ausfallzeiten aller Krankheiten, wie eine Erhebung unter BARMER Versicherten herausfand. Der BARMER Gesundheitsreport 2026 erfasst jedoch nur die Zahlen derjenigen, die sich krankgemeldet haben. Viele Menschen gehen weiter zur Arbeit, auch wenn sie am Limit sind. Das liegt auch daran, dass zwischen „Ich fühle mich irgendwie erschöpft“ und der Diagnose einer psychischen Erkrankung eine große Bandbreite liegt. Fast jeder erlebt mal mental herausfordernde Zeiten, die Grenzen von mentaler Gesundheit und Krankheit sind fließend. Aber gut zu wissen: Man kann präventiv einiges für die eigene mentale Gesundheit und die seelische Widerstandskraft tun.

Was mentale Gesundheit im Beruf bedeutet

Unsere mentale Gesundheit bestimmt mit, wie stressresistent und leistungsfähig wir sind, wie konzentriert oder kreativ wir arbeiten und ob wir nach Feierabend wirklich abschalten können. Etwa ein Drittel der Deutschen schätzt die eigene mentale Gesundheit als sehr gut ein. Das bedeutet aber auch: Bei etwa zwei Dritteln der Erwachsenen setzen Stress, Probleme und Sorgen im Job oder im Privatleben der mentalen Gesundheit zu. Wer sich dauerhaft erschöpft fühlt, sollte sich Hilfe holen. Eine Vertrauensperson am Arbeitsplatz oder die Hausärztin/der Hausarzt sind erste Anlaufstellen. Aber auch vorbeugend können Sie einiges für ihre mentale Gesundheit tun. Starten Sie gleich mit unserer 5-Tage-Challenge und stärken Sie aktiv Ihre mentale Gesundheit – mit kleinen Übungen, die sich sofort in den Alltag integrieren lassen. Probieren Sie es aus: Eine Arbeitswoche lang gibt es für jeden Tag einen neuen Impuls für mehr mentales Wohlbefinden.

Tag 1

Richtig ausatmen: Bewusste Atemübungen können Stress reduzieren und das Nervensystem regulieren. Konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen, es sollte deutlich länger sein als das Einatmen: Atmen Sie 5 Sekunden ein und 10 Sekunden aus. Konzentrieren Sie sich für einige Minuten nur darauf. Der Effekt ist oft direkt zu spüren. Am besten legen Sie ab jetzt jeden Tag eine solche Atemübung ein: Laut einer Studie reduziert ein 12-wöchiges tägliches Slow Breathing psychischen Stress signifikant.

Tag 2

Bewegung in den Pausen: Zwei Dinge wirken sich nachweislich positiv auf die mentale Gesundheit aus, die sich prima kombinieren lassen: Machen Sie Pausen und bewegen Sie sich dabei! Gehen Sie an der frischen Luft spazieren, lockern Sie Nacken und Schultern, lassen Sie die Arme kreisen und dafür das Handy in der Tasche. Körperliche Aktivität senkt nachweislich Stress und Anspannung.

Tag 3

Gedankenreise unternehmen: Suchen Sie sich einen ruhigeren Ort, schließen Sie für 5 Minuten die Augen und reisen Sie gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen: Ob der gemütliche Sessel zu Hause, das warme Meer im Urlaub, der Garten der Oma – lassen Sie die Bilder vor dem inneren Auge in den schönsten Farben erscheinen. Versuchen Sie, sich direkt in die Szene hineinzuversetzen: Wie riecht es, wie fühlt sich der Untergrund an, was hören Sie? Positive Gedanken und ein innerer Ortswechsel können das Nervensystem herunterfahren und den Kopf in den Mini-Urlaub schicken.

Tag 4

Gemeinsam Pausen machen: Ein genussvolles Mittagessen gelingt genauso gut mit einer Kollegin oder einem Kollegen – soziale Verbundenheit im Berufsleben gilt als einer der stärksten Puffer gegen psychische Belastung.

Tag 5

Aufschreiben, was heute gut war: Notieren Sie am Ende des Arbeitstages drei Dinge, die heute gut funktioniert haben – egal wie klein sie sind. Indem man sich auf etwas Konkretes, Positives konzentriert und Mini-Erfolge aufschreibt, stärkt man seine innere Resilienz. Denn der Fokus wird weg von Problemen hin zu Erfolgen und eigenen Ressourcen verschoben. Und das tut unserem Gemüt gut. Machen Sie das gerne zur täglichen Routine.

Diese 5 Tage ersetzen keine professionelle Unterstützung. Aber sie können der Beginn für eine neue Gewohnheit sein: sich jeden Tag ganz bewusst um sich selbst und die eigene mentale Gesundheit zu kümmern. Im Profisport gehört mentales Training längst genauso selbstverständlich dazu wie Kraft- oder Ausdauertraining. Denn auch mentale Stärke lässt sich trainieren – unsere Challenge ist eine gute Gelegenheit, damit anzufangen. Am besten gleich heute.

Da sein, wenn die Seele Hilfe braucht

Psychische Belastungen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar. Mit dem kostenlosen Online-Kurs „Mentale Erste Hilfe“ erfahren Sie, wie Sie Warnsignale frühzeitig erkennen, Betroffene einfühlsam unterstützen und gleichzeitig Ihre eigene seelische Gesundheit stärken können.



Jetzt Kurs starten:
barmer.de/mentale-erste-hilfe

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©RgStudio

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.