



Im Handels- und Dienstleistungssektor ist die Arbeitsbelastung hoch, die Anforderungen sind vielfältig. Dabei wird oft übersehen, wie wichtig die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden ist. Um wirklich ganzheitlich etwas zu verändern, müssen wir uns auch um das psychische Wohlbefinden kümmern. Mit ein bisschen Rückenschule ist es da nicht getan.

Arbeitsbelastung im Handel extrem hoch

In der Trendstudie 2024 von Quinyx gaben 76 % der Befragten an, arbeitsbedingten Stress zu erleben. Die Gründe sind vielfältig: lange Arbeitszeiten (20 %), unflexible Dienstpläne (17 %) und finanzielle Engpässe durch ein zu geringes Einkommen (35 %). Neben der finanziellen Belastung berichten die Befragten auch von allgemeiner mangelnder

Wertschätzung (33 %). Sie suchen nach Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung und mehr Flexibilität im Privatleben.

Negative Folgen von Stress und schlechter mentaler Gesundheit



Arbeitsbedingter Stress bleibt nicht ohne Folgen. Zu Beginn zeigt er sich durch vermehrte Fehler und Gereiztheit, was die Produktivität eines Unternehmens gefährdet. Langfristig kann dies zu Burn-out-Symptomen führen. Die Studie bietet einen genauen Einblick in die Burn-out-Symptomatik von den sogenannten Frontline Workers. Mehr als die Hälfte der Befragten leidet unter Erschöpfung, 47 % an Schlafstörungen. Auch Motivationsverlust (42 %) und depressive Stimmung (37 %) sind weit verbreitet:

Nur etwa einer von zehn Befragten gibt an, in den letzten fünf Jahren unter keinem der genannten Burn-out-Symptome gelitten zu haben. Diese alarmierenden Zahlen sollten Arbeitgebende aufrütteln und dazu veranlassen, sofort gegenzusteuern. Wer jetzt nicht handelt, riskiert lange Abwesenheiten und dauerhafte krankheitsbedingte Ausfälle.

7 Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit im Handel

Was kann der Handel tun, um arbeitsbedingten Stress zu reduzieren und die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern?

Hier sind sieben Tipps:

1. **Flexible Arbeitszeiten einführen:** Wie die Studie zeigt, sind lange Arbeitszeiten und unflexible Dienstpläne Hauptgründe für Stress. Mehr Flexibilität hilft, Beruf und Privatleben besser in Einklang zu bringen. Moderne KI-Tools können bei der Flexibilisierung der Schichtpläne unterstützen.
2. **Anerkennung und Wertschätzung zeigen:** Anerkennung für gute Arbeit und regelmäßiges Feedback erhöhen das Selbstwertgefühl und die Motivation. Auch ein einfaches „Danke“ kann Wunder bewirken.
3. **Regelmäßige Pausen einplanen:** Wer keine Pausen macht und in diesen aufbaut, kann auch nicht produktiv arbeiten. Achte bei der Schichtplanung möglichst auf Überschneidungen und ermutige eure Mitarbeitenden, Pausen wirklich einzuhalten.
4. **Offene Kommunikation fördern:** Mitarbeitende sollten offen über ihre Arbeitsbelastung und Stressfaktoren sprechen können, um rechtzeitig Lösungen zu finden und Anpassungen vorzunehmen. Den ersten Schritt können häufig Führungskräfte gehen, indem sie als Vorbild handeln und selbst offen über ihr Befinden sprechen.
5. **Workshops zur Stressbewältigung anbieten:** Bietet Trainings und Workshops an, die Techniken zur Stressbewältigung und zur Förderung der mentalen Gesundheit vermitteln.
6. **Sichtbarkeit für mentale Gesundheit schaffen:** Schafft Sichtbarkeit für mentale Gesundheit, indem ihr zum Beispiel im Pausenraum Plakate und Flyer mit Infomaterial zur Verfügung stellt.
7. **Mitarbeiterunterstützungsprogramme (EAP) implementieren:** Implementiert Programme, die psychologische Beratung und Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bieten. Es gibt ziemlich gute Online-Tools, die hierbei helfen können.

Fazit: Förderung der mentalen Gesundheit im Handel dringend notwendig

Es gibt sicherlich keine Standardlösung, die für alle Unternehmen funktioniert. Anonyme Befragungen im Team können dazu beitragen, individuelle Stressoren zu identifizieren und gezielt anzugehen. Indem der Handel diese Tipps umsetzt, kann er einen ersten Schritt gehen, um die mentale Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu fördern. Es ist wichtig, genau jetzt erste Schritte zu einer gesünderen und produktiveren Arbeitsumgebung zu unternehmen, bevor es zu langen Ausfällen kommt.

Über die Befragung: Bereits zum fünften Mal beleuchtet Quinyx, einer der führenden Anbieter von KI-gestütztem Workforce Management, in der Trendstudie „The State of the Frontline Workforce“ die Herausforderungen, Bedürfnisse und Wünsche von Angestellten in Unternehmen mit Schichtdienst. Die thematischen Schwerpunkte bilden dieses Jahr die Erwartungen und die Gefühlslage der sogenannten Frontline Workers, ihre Gesundheit sowie der Umgang mit Zukunftstechnologien. Für die von Februar bis April 2024 durchgeführte Umfrage wurden rund 1.800 Angestellte aus Dienstleistungsbranchen (Einzelhandel, Gastgewerbe, Logistik) in Deutschland befragt.



Über die Autorin: Leonie Kruse ist Psychologin und Beraterin bei [workminds](#). Als Mental Health Strategist unterstützt sie Unternehmen dabei, eine gesundheitsförderliche Kultur zu etablieren. Durch ihre Arbeit fördert sie das Bewusstsein für mentale Gesundheit und schafft Arbeitsumgebungen, in der alle Generationen ihr volles Potenzial entfalten können.

Beitragsbild: [Christian Erfurt auf Unsplash](#)