



Bessere Arbeit – bessere Ergebnisse

**Warum Wellbeing im digitalen Zeitalter
kein »Nice-to-have« mehr ist**



Was, wenn nicht die Konkurrenz dein größtes Risiko ist – sondern der Stress in deinem Team?

Mitarbeitende, die müde, ausgelaugt und überfordert sind, arbeiten nicht nur weniger effizient, sondern kosten Unternehmen Milliarden durch Produktivitätsverluste und hohe Fluktuation. Trotzdem wird Wellbeing oft als »weiches« Thema abgetan. Dabei zeigen Studien, dass Unternehmen mit einer starken Wellbeing-Kultur nicht nur profitabler, sondern auch innovativer sind. Zeit, das Wohlbefinden der Mitarbeitenden endlich als strategischen Erfolgsfaktor zu begreifen.

Trotz dieser Vorteile bleibt eine entscheidende Frage unbeachtet: Wie geht es den Menschen hinter den Bildschirmen?

Die Digitalisierung hat Arbeitsprozesse beschleunigt, Freiheiten geschaffen – aber auch neue Belastungen mit sich gebracht. Ständige Erreichbarkeit sorgt für permanente Anspannung, das Gefühl der Erholung schwindet. Unternehmen, die glauben, Wellbeing sei ein nettes Extra, übersehen eine gefährliche Entwicklung: Wer sich dauerhaft ausgebrannt fühlt, liefert nicht nur weniger Leistung, sondern kehrt dem Unternehmen oft ganz den Rücken.



Fakten statt Bauchgefühl:

Wellbeing lohnt sich – und die Forschung beweist es

Jedes Unternehmen will Wachstum, Innovation und Erfolg. Doch viele ignorieren eine zentrale Stellschraube: das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Wer glaubt, dass Wellbeing nur ein »Nice-to-have« ist, übersieht harte Fakten. Eine Gallup-Studie zeigt, dass engagierte Mitarbeitende in Wellbeing-orientierten Unternehmen mehr als viermal so motiviert arbeiten ([Gallup, 2024](#)).).

Die WHO schlägt Alarm: Weltweit kostet schlechte psychische Gesundheit Unternehmen jährlich eine Billion US-Dollar ([WHO, 2024](#)). Und die Universität Oxford bestätigt: Unternehmen mit hohem Wellbeing erzielen bessere Gewinne, höhere Unternehmenswerte und eine stärkere Aktienmarktpformance ([Oxford, 2024](#)).

Wer also heute in Wellbeing investiert, gestaltet den Erfolg von morgen.



Neue Arbeitswelt, neue Probleme: Was Mitarbeitende wirklich belastet

Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt – mit positiven, aber auch herausfordernden Folgen für das Wellbeing:

Arbeit rund um die Uhr:

Homeoffice und flexible Arbeitszeiten geben Mitarbeitenden mehr Freiheit, aber die Grenze zwischen Job und Freizeit verschwimmt, weil die Arbeit immer nur einen Klick entfernt ist.

Digitale Erschöpfung

Digitale Kommunikation erleichtert vieles – doch ohne bewusste Pausen führt sie zu mentaler Überlastung. Wer ständig online ist, kann nie richtig abschalten – das Risiko für Stress und mentale Ermüdung steigt.

Zusammen, aber allein

Digitale Kommunikation ersetzt keine echte Begegnung. Remote Work und digitale Meetings reichen nicht aus, um echtes Zusammengehörigkeitsgefühl zu schaffen.

Wissen, was wirklich los ist

Ohne gezielte Wellbeing-Checks bleiben Probleme unbemerkt, bis sie sich in Produktivitätseinbußen oder Ausfällen zeigen. Nur durch gezielte Wellbeing-Analysen erkennen Unternehmen frühzeitig, wo Stress entsteht – und können rechtzeitig gegensteuern.

**Stell dir vor, dein Unternehmen ist ein Hochleistungsmotor.
Doch was, wenn das Team unter der Haube ins Stottern gerät?**

Von außen scheint alles zu laufen, doch wenn Stress, Überlastung und fehlendes Wellbeing nicht frühzeitig erkannt werden, drohen langfristige Schäden. Digitale Arbeit bietet neue Freiheiten, aber auch neue Risiken: ständige Erreichbarkeit, soziale Isolation und steigender Leistungsdruck. Die Frage ist nicht, ob dein Unternehmen Wellbeing fördern sollte – sondern wie schnell du handelst, bevor der Motor ins Stocken gerät.





Wellbeing beginnt mit kleinen Veränderungen – und die kannst du sofort umsetzen:



Sorge für eine bessere Work-Life-Balance!

Schaffe klare Offline-Zeiten und biete flexible Arbeitsmodelle, damit dein Team sich erholen kann.

Nutze Technologie bewusst!

Setze Tools für Produktivität und Stressabbau ein, aber Sorge für Transparenz bei Überwachungstools.

Stärke mentale Gesundheit!

Biete Stressbewältigungsprogramme an und fördere emotionale Intelligenz durch gezielte Schulungen.

Baue starke Teams!

Ermögliche regelmäßige Team-Events – ob digital oder vor Ort – und schaffe Räume für informellen Austausch.

Lass deine Mitarbeitenden wachsen!

Fördere digitale Kompetenzen und Weiterbildung – für weniger Unsicherheiten im Umgang mit neuen Technologien.



»Ich kann nicht mehr.« – Diese Worte hören viele Führungskräfte erst, wenn es zu spät ist.

Obwohl Stress und Überlastung in vielen Teams längst spürbar sind, werden Probleme oft erst erkannt, wenn sich Fehlzeiten häufen oder wertvolle Mitarbeitende kündigen. Dabei gibt es klare Indikatoren, die zeigen, wo es hakt – wenn Unternehmen sie messen. Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt rasant, doch nur Unternehmen, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden ernst nehmen, bleiben langfristig erfolgreich.

Viele Unternehmen erkennen die Bedeutung von Wellbeing – doch die wenigsten handeln strategisch. Ein paar Obstkörbe und Yoga-Kurse reichen nicht aus, um eine echte Veränderung zu bewirken. Was es braucht, sind drei entscheidende Schritte:

Gezielte Strategien
statt Aktionismus

Wellbeing muss auf die tatsächlichen Herausforderungen der Organisation abgestimmt sein.

Partizipation
statt Top-down-Ansätze

Mitarbeitende müssen in den Prozess einbezogen werden, um sinnvolle Veränderungen mitzutragen.

Messbarkeit
statt Bauchgefühl

Wer Wellbeing nicht systematisch erfasst, kann keine nachhaltige Verbesserung erreichen.





Was, wenn du in dein Unternehmen hineinhören könntest – wirklich hören, was Mitarbeitende bewegt?

Viele Unternehmen investieren in Wellbeing – doch ohne Messbarkeit bleibt es oft bloßer Aktionismus. Der Professional Wellbeing Score (PWS) hilft Unternehmen dabei, Wohlbefinden sichtbar zu machen und gezielt zu steigern – bevor Probleme eskalieren.

Der Professional Wellbeing Score (PWS) sorgt dafür, dass Wellbeing keine leere Worthülse bleibt:



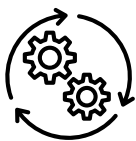
Wissen statt Raten

Anonyme Umfragen und Interviews zeigen die echte Stimmung im Team.



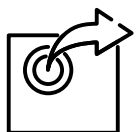
Prävention statt Schadensbegrenzung

Frühzeitige Warnsignale verhindern Eskalationen.



Dynamik statt Stillstand

Wellbeing bleibt ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess.



Taten statt Absichten

Statt unverbindlicher Goodwill-Maßnahmen gibt es konkrete Handlungsoptionen.





Der Weg zu echter Veränderung

Mitarbeitende, die sich wohlfühlen, leisten mehr – für sich selbst, für ihr Team und für das gesamte Unternehmen. Doch Wellbeing passiert nicht von selbst, sondern braucht klare Strategien und fundierte Entscheidungen.

1

Ist-Zustand ermitteln

Wissen, wo die größten Herausforderungen liegen.

2

Maßnahmen anpassen

Mit klaren Benchmarks den Fortschritt messen.

3

Wellbeing verankern

Als festen Bestandteil der Unternehmenskultur etablieren.

Mit dem Professional Wellbeing Score (PWS) erkennst du, wo du wirklich ansetzen musst – und kannst gezielt richtig anpacken.

Lass uns reden, wie du in deinem Unternehmen Wellbeing strategisch verbessern kannst.

Vereinbare jetzt einen Termin unter brainbracer.com/wellbeing-score, und starte in eine gesündere, produktivere Zukunft!

