

MENTAL HEALTH CANVAS

@Work

Individual

NAME

DATUM

VERSION

WIE VOLL IST MEIN AKKU?

- Auf einer Skala von 0 bis 100 % – wo stehe ich gerade?
- Oder anders: In welcher Zone bin ich – rot, orange, gelb, grün?
- Fühl ich mich voller Energie, ganz okay – oder total platt?

WAS GIBT MIR ENERGIE?

- Welche Aufgaben fühlen sich sinnvoll oder machen Spaß?
- Wann bin ich bei der Arbeit richtig motiviert?
- Wer oder was hebt meine Stimmung?

WAS STRESST MICH?

- Was war heute stressig?
- Ging's um Zeitdruck, Erwartungen oder eher um Menschen? Um eine Situation, Aufgabe oder Dynamik?
- Und wie hab ich drauf reagiert?

WIE FÜHLT SICH STRESS AN?

- Was passiert in meinem Körper, wenn ich gestresst bin?
- Welche Gedanken tauchen auf, wenn der Druck steigt?
- Wie verhalte ich mich meistens, wenn ich gestresst bin?

WANN BIN ICH FOKUSSIERT?

- Was hilft mir, bei einer Sache zu bleiben?
- Wie lange hält das an – und was bringt mich raus?
- Wie komm ich in einen guten Flow?

WAS KOSTET MICH ENERGIE?

- Was fühlt sich gerade anstrengend oder zu viel an?
- Welche Momente machen mich angespannt oder frustriert?
- Dauermeetings, unklare Aufgaben, Unterbrechungen?

WAS KOMMT IMMER WIEDER?

- Wiederkehrender Stress – zum Beispiel Hetze, Last-Minute-Druck oder zu oft Ja sagen?
- Gibt's ein Muster, das ich bei der Arbeit erkenne?
- Und was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

WAS LENKT MICH AM MEISTEN AB?

- Was lenkt mich immer wieder ab? E-Mails, Chats, Multitasking – oder meine eigenen Gedanken?
- Werde ich unterbrochen – oder mach ich's selbst?
- Wie oft springe ich eigentlich zwischen Aufgaben hin und her?

WAS IST EIN MÖGLICHER ANKER-MOMENT?

- Gibt's einen Moment im Alltag, den ich zum Innehalten nutzen kann? Wo könnte ich mal für 30 Sekunden langsamer machen?
- Beim Kaffeholen, auf dem Weg zum Meeting, bevor ich E-Mails öffne?
- Kann ich diesen Moment nutzen, um kurz durchzuatmen und bei mir zu sein?

HAB ICH EINE PAUSE GEMACHT?

- Bin ich mal vom Bildschirm weggegangen, hab mich bewegt, tief geatmet?
- Gab's eine echte Pause – auch wenn's nur eine Minute war?
- Und wie hab ich mich danach gefühlt?

WAS MACHT EINEN GUTEN TAG AUS?

- Dinge wie:
- ✓ Jemandem geholfen
 - ✓ 1-3 wichtige Dinge geschafft
 - ✓ Eine echte Pause gemacht
 - ✓ Freundlich geblieben – auch unter Druck
 - ✓ Nicht vergessen zu atmen

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

- Was ist heute gut gelaufen – auch wenn's nur klein war? Wer hat meinen Tag ein bisschen besser gemacht? Was hätte mehr Wertschätzung verdient?
- Egal ob groß oder klein: ein Lächeln, ein Aha-Moment, ein gelöstes Problem, eine nette Nachricht?
- Kann ich das kurz wirken lassen – bevor's weitergeht?

WIE IHR DIESEN CANVAS NUTZT

- **Fangt irgendwo an** – es gibt kein Richtig oder Falsch. Nehmt die Frage, die Euch gerade anspricht, leicht(er) fällt.
- **Werdet konkret – keine Floskeln.** Was hat Euch wirklich Energie gegeben oder gekostet?
- **Schaut immer mal wieder rein** – vielleicht seht Ihr mit der Zeit Dinge klarer oder merkt, was sich verändert.
- **Nach und nach** – Ihr müsst auch nicht alle Felder in einem Rutsch machen. Gern mal weglassen. Den Hinterkopf weiter laufen lassen.

#MENTALHEALTHROCKS

This canvas is a tool for reflection, not for judgment. Every step counts.



MENTAL HEALTH CANVAS

Company
aka HR-Edition

NAME

DATUM

VERSION

STIMMUNGSLAGE

- Wie wird die allgemeine Stimmung im Unternehmen wahrgenommen?
- Gibt es Hinweise auf Überlastung, Unsicherheit oder Rückzug?
- Wo zeigen sich Motivation, Vertrauen und Engagement?

BELASTUNGSFAKTOREN

- Welche Prozesse, Erwartungen oder Strukturen erzeugen regelmäßig Druck?
- Wo entstehen wiederkehrende Konflikte oder Überforderungen?
- Welche Gruppen oder Bereiche sind besonders betroffen?

ZUGANG ZU UNTERSTÜTZUNG

- Sind Unterstützungsangebote bekannt und erreichbar?
- Werden sie angenommen – oder eher mit Skepsis betrachtet?
- Wo besteht eine Lücke zwischen Bedarf und tatsächlicher Nutzung?

HALTUNG IM UNTERNEHMEN

- Welchen Stellenwert hat mentale Gesundheit in der Unternehmenskultur?
- Wie wird über Stress, Grenzen oder Erschöpfung gesprochen – oder geschwiegen?
- Welche unausgesprochenen Normen beeinflussen das Verhalten?

STRUKTUREN & KLARHEIT

- Wie klar sind Rollen, Zuständigkeiten und Erwartungen definiert?
- Wo sorgt fehlende Transparenz für Unsicherheit oder Druck?
- Können einfache strukturelle Änderungen entlasten?

UMGANG MIT BELASTUNG

- Wie wird auf hohe Belastungsphasen reagiert – systematisch oder situativ?
- Gibt es feste Ansprechpartner:innen oder klare Abläufe?
- Wird Erholung ermöglicht oder eher ausgeblendet?

POSITIVE BEISPIELE

- Welche Bereiche oder Teams gehen bereits achtsam mit mentaler Gesundheit um?
- Wo gibt es gelungene Routinen, Formate oder Führungsstile?
- Was wird von Mitarbeitenden als hilfreich erlebt?

ROLLE DER FÜHRUNG

- Wie wird Führung in Bezug auf mentale Gesundheit gelebt?
- Welche Haltung zeigt sich in Sprache, Verhalten und Entscheidungen?
- Wo besteht Unterstützungsbedarf bei Führungskräften?

FEEDBACK & INDIKATOREN

- Wie werden Stimmungen, Belastungen oder Bedürfnisse erhoben?
- Gibt es etablierte Formate für Feedback zu mentaler Gesundheit?
- Werden Rückmeldungen systematisch aufgegriffen?

PAUSEN & ERHOLUNG

- Wie sichtbar sind Pausen- und Rückzugsräume im Arbeitsalltag?
- Wird Erholung gefördert – auch in stressigen Zeiten?
- Gibt es Angebote zur bewussten Entschleunigung?

RESSOURCEN & RESILIENZ

- Welche Faktoren stärken psychische Widerstandskraft im Alltag?
- Wie werden Zugehörigkeit, Sinn und Wertschätzung vermittelt?
- Wo können diese Ressourcen gezielt gefördert werden?

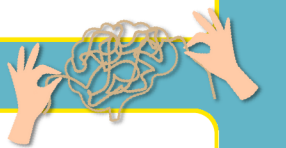
HANDLUNGSFELDER

- Wo liegen konkrete Hebel für mehr mentale Gesundheit im Unternehmen?
- Welche Maßnahmen lassen sich kurzfristig umsetzen – welche langfristig verankern?
- Welche nächsten Schritte sind sinnvoll und realistisch?

This canvas is a tool for reflection, not for judgment. Every step counts. So nutzt Ihr den Mental Health Canvas – Company Edition:

#MENTALHEALTHROCKS

- **Perspektiven sammeln:** Der Canvas hilft, strukturell auf mentale Gesundheit zu schauen – ohne Einzelfälle aus dem Blick zu verlieren
- **Konkret werden:** Nicht nur Symptome benennen – sondern auch Rahmenbedingungen und Muster erkennen.
- **Dranbleiben:** Regelmäßig reflektieren, wo sich Kultur verändert – und wo gezielte Impulse gebraucht werden.



MENTAL HEALTH CANVAS

Team Edition

NAME

DATUM

VERSION

STIMMUNG IM TEAM

- Wie ist die Grundstimmung im Teamalltag?
- Gibt es Momente von Leichtigkeit, Spaß oder Zusammenhalt?
- Wo zeigt sich Rückzug, Gereiztheit oder Überforderung?

ARBEITSBELASTUNG

- Wie ist die Aufgabenverteilung – ausgewogen oder unausgeglichen?
- Gibt es regelmäßig Phasen mit hoher Belastung?
- Wie gehen wir als Team mit Engpässen um?

ZUSAMMENARBEIT

- Wie erleben wir gegenseitige Unterstützung?
- Wird Verantwortung geteilt – oder eher abgegeben oder zurückgehalten?
- Wie gehen wir mit Fehlern, Kritik oder Erfolgen um?

STRESSSIGNALE

- Welche Anzeichen von Stress zeigen sich im Team?
- Wie reagiert das Team auf Druck von außen oder innen?
- Werden Belastungen wahrgenommen – oder eher verdrängt?

UMGANG MIT FEHLERN

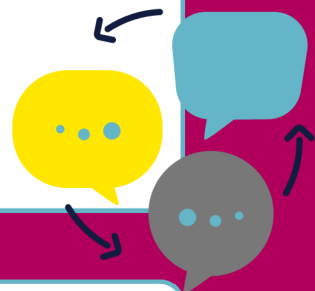
- Dürfen Fehler offen angesprochen werden?
- Wie wird reagiert – mit Schuldzuweisung oder Lernbereitschaft?
- Wie sicher fühlen sich Teammitglieder, Dinge auszuprobieren?

KOMMUNIKATION

- Funktioniert der Austausch offen und respektvoll?
- Gibt es Raum für Missverständnisse, Feedback oder Unsicherheiten?
- Wer spricht was an – und was bleibt eher unausgesprochen?

PAUSEN & REGENERATION

- Gibt es im Alltag echte Pausen – oder wird durchgearbeitet?
- Wer nimmt sich Zeit zum Durchatmen – wer eher nicht?
- Wie könnte das Team bewusster mit Energie umgehen?



WERTSCHÄTZUNG

- Wie oft wird gute Arbeit gesehen oder anerkannt?
- Gibt es Feedback – auch im stressigen Alltag?
- Fühlen sich alle im Team in ihrer Rolle wahrgenommen?

SELBSTFÜRSORGE IM TEAM

- Wird im Team über mentale Gesundheit gesprochen – oder vermieden?
- Wie wird Eigenverantwortung für Wohlbefinden gelebt?
- Gibt es kleine Rituale oder Routinen, die helfen?

FOKUS & ABLENKUNG

- Wie oft gelingt konzentriertes Arbeiten im Team?
- Was stört den Fokus – und was unterstützt ihn?
- Sind Aufgaben, Rollen und Prioritäten klar?

VERTRAUEN

- Fühlen sich die Teammitglieder sicher, ehrlich zu sprechen?
- Wie offen wird über Belastung oder Grenzen gesprochen?
- Gibt es ein Gefühl von Zusammenhalt?

ENTWICKLUNG UND NÄCHSTE SCHRITTE

- Welche Themen sollte das Team vertiefen oder offen ansprechen?
- Was kann jeder beitragen – und was braucht es gemeinsam?
- Wo wäre ein kleiner nächster Schritt möglich?



#MENTALHEALTHROCKS

This canvas is a tool for reflection, not for judgment. Every step counts.

So nutzt Ihr den Mental Health Canvas – Team Edition:

- **Im Dialog nutzen:** Der Canvas lädt Teams ein, offen über Belastung und Zusammenarbeit zu sprechen.
- **Mut zur Ehrlichkeit:** Es geht nicht um Schuld – sondern ums gemeinsame Hinschauen.
- **Regelmäßig einsetzen:** Teams verändern sich – und mit ihnen auch die Bedürfnisse.

MENTAL HEALTH CANVAS

Dommi Edition

NAME

DATUM

VERSION

DEIN MORGEN-CHECK



Wie startest Du in den Tag? Kaffee, Musik, Bewegung, Smartphone? Mit Ruhe oder Hektik, mit Plan oder Chaos? Hast Du ein Ritual, das Dir hilft, gut reinzukommen?

AKKU-CHECK



Wie voll ist Dein Akku heute? Fühlst Du Dich voll geladen oder schon halb leer? Falls Letzteres: Was kannst Du tun, um Dich besser durch den Tag zu bringen?

VORFREUDE-MOMENTE



Gibt es Dinge in den nächsten Tagen, Wochen, Monaten, auf die Du Dich freust? Wenn ja: welche? Wenn nein: was könntest Du Dir einplanen?

DEIN ERFOLGSMASSTAB



Woran erkennst Du, dass Dein Tag oder Deine Woche gut war? Welche Anhaltspunkte kannst Du nutzen?

DEIN NOTFALL-PLAN



Was hilft Dir, wenn's nicht so läuft? Ein Spaziergang, Musik, Humor, eine kurze Pause? Was hat sich bewährt? Wen kannst Du anrufen? Gibt es auch ungute Helfer:innen? Sarkasmus? Kaffee? Zucker?

DEINE ALLTAGSHELD:IN



Wer inspiriert Dich, wenn's stressig wird? Eine reale Person oder eine fiktive Figur? Frag Dich: Was würde XY jetzt tun?

ZIELE IM BLICK



Was willst Du diesen Monat oder dieses Jahr erleben, lernen oder ausprobieren? Ohne Druck – einfach als Orientierung.

KLEINE RITUALE



Hast Du feste Punkte im Alltag, die Dir halt geben? Montag Abend Spaziergang mit Kumpel? Jedes dritte Wochenende Ausflug? Jeden Mittag Kaffee mit der Kollegin? Diese Dinge geben unserem Gehirn Halt, wenn alles (zu) viel ist. Wenn ja: welche sind das? Wenn nein: starte mit einem Punkt – pro Tag, pro Woche, pro Monat.

PERSPEKTIVWECHSEL



Was würdest Du einem guten:m Freundin in Deiner Situation raten? Warum gibst Du Dir diesen Rat nicht selbst? Was würde Dein Haustier/Dein 7-jähriges Ich/Dein 70-jähriges Ich sagen, denken, machen?

SHERLOCK STRESS



Was stresst Dich immer wieder? Bzw. wovon lässt Du Dich stressen? Kannst Du daran etwas ändern oder den Umgang damit anpassen?

HIGHLIGHTS SAMMELN!



Welche schönen Momente gab es heute? Selbst an stressigen Tagen gibt's kleine Highlights – ein gutes Gespräch, ein Lächeln, ein Meme.

WARUM?



Warum tust Du, was Du tust? Weil es DIR gut tut, wichtig ist? Oder um (vermeintliche) Erwartungen zu erfüllen. Orientierst Du Dich am Innen oder am Außen? Welche Werte und Ideen sind Dir wichtig?

#MENTALHEALTHROCKS

This canvas is a tool for reflection, not for judgment. Every step counts.

So nutzt Du den Dommi-Canvas:

- **Locker & entspannt:** Such Dir das raus, was gerade passt.
- **Regelmäßig reinschauen:** Vielleicht als Wochenritual oder kleiner Check-in.
- **Teilen & Inspirieren:** Manchmal entstehen aus diesen Fragen die besten Gespräche.

