



**Angestellte
Schweiz**

Checkliste: Wenn die Arbeit krank macht

Mikromanagement und Dauerdruck können zu Burnout führen. Und dann ist der Wunsch, das Unternehmen zu verlassen, nicht mehr weit. Diese Punkte helfen dir, einen klaren Kopf zu bewahren, bevor du entscheidest: bleiben oder gehen.





Vorbeugend

Frühe Signale ansprechen

Schlafprobleme, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche sind Warnzeichen. Suche das Gespräch mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer anderen Person des Vertrauens.

Deine Rechte kennen

Dein Arbeitgeber muss deine Gesundheit schützen (Fürsorgepflicht, Art. 328 OR). Wer das weiss, kann Missstände selbstbewusster adressieren.

Vertrauenspersonen einbeziehen

Personalabteilung, interne Meldestelle bzw. Ombudsstelle wie Arbeitnehmervertretung oder Hausärztin: du musst das nicht allein durchstehen. Fachstellen, externe Mediatorinnen oder Coachings sind insbesondere dann eine Alternative, wenn man spürt, dass die Personalabteilung nicht auf die Themen spezialisiert ist oder aber parteiisch ist.

Wenn die Situation bereits eskaliert ist

Krankschreibung ernst nehmen

Nicht gegen ärztlichen Rat zurückkehren, denn du riskierst einen Rückfall und schwächst deine Position.

Alles dokumentieren

Verwarnungen, Mails, Gesprächsnotizen mit Datum sammeln, denn Belege zählen mehr als Erinnerungen.

Verwarnung nicht einfach hinnehmen

Eine schriftliche Stellungnahme zu den Akten geben. Das ist besonders wichtig, wenn der Fehler mit der Erkrankung zusammenhängt.

Nicht im Affekt kündigen

Eine Eigenkündigung kann Ansprüche kosten, etwa Einstelltage bei der Arbeitslosenversicherung.

Beratung holen, bevor du unterschreibst

Rechtlich und laubahnbezogen, erst dann entscheiden, was zu tun ist.



Beratung durch Angestellte Schweiz →

Was auch immer dich bewegt, bei Angestellte Schweiz erhältst du juristische Beratung rund ums Arbeits- und Sozialversicherungsrecht.



Ella – die digitale Beraterin der Angestellten Schweiz →

Ella kann dich als digitale Begleiterin für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz unterstützen. Probiere es doch gleich aus und starte ein Gespräch mit ihr!