

Webcast

Ein exklusives Angebot deiner BKK

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK



**“Zusammen sind wir weniger allein -
Strategien gegen die Einsamkeit im
Arbeitsalltag”**

**Referentin: Silke Kleinschmidt
(Diplom-Psychologin & Beraterin für BGM)**

25.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr



Weitere Informationen und eine detaillierte Anleitung zur
Aktivierung der Barrierefreiheitsfunktionen finden Sie hier:



Die heutige Agenda

Begriffsklärung

Ursachen & Auswirkungen von Einsamkeit im Arbeitsalltag

Strategien gegen Einsamkeit im Arbeitsalltag

Den Teufelskreis durchbrechen



Begriffsklärung



Einsamkeit ist eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.

LUHMANN(2022)

Einsamkeit ist ein individuelles Erleben, in dem eine individuelle Person sich selbst als sozial isoliert erlebt, auch wenn sie oder er mit anderen Personen zusammen ist.

CACIOPPO (2018)

EINSAM SEIN $\neq$ ALLEIN SEIN

Zu unterscheiden Quantität & Qualität:

- soziale Einsamkeit (Mangel an sozialen Interaktionen)
- emotionale Einsamkeit (Fehlen tiefer, bedeutungsvoller Beziehungen)

Einsamkeit als Gefühl

Wozu kann das Gefühl von Einsamkeit gut sein?

- Antrieb, um Beziehungen aufzunehmen/ zu pflegen/ zu intensivieren
- Entscheidend hierbei: temporäres vs. chronisches Empfinden



Ursachen & Auswirkungen von Einsamkeit im Arbeitsalltag



Ursachen von Einsamkeit im Arbeitsalltag

1. Veränderte Arbeitsbedingungen
 - Homeoffice und Remote-Arbeit
 - Zunahme von Freelancing und projektbasierten Tätigkeiten
2. Mangel an persönlichem Austausch
 - Weniger Face-to-face-Interaktionen
 - Reduzierung sozialer Aktivitäten und Events zum Teambuilding
3. Die Rolle digitaler Kommunikation
 - Übermäßige Nutzung von E-Mails und Messaging-Apps
 - Fehlende nonverbale Kommunikation

Auswirkungen von Einsamkeit

- Psychische Gesundheit
 - Erhöhtes Risiko für Depressionen und Angststörungen
 - Stress und Burnout-Symptome
- Arbeitsleistung und Produktivität
 - Geringere Motivation und Engagement
 - Vermehrte Fehler und Unkonzentriertheit
 - Weniger Kreativität & Innovationsfähigkeit
- Team- und Unternehmenskultur
 - Weniger Zusammenarbeit und Kommunikation
 - Geringere Mitarbeiterbindung und höhere Fluktuation

Strategien gegen Einsamkeit im Arbeitsalltag



WAS KANN DAS UNTERNEHMEN GEGEN EINSAMKEIT AM ARBEITSALLTAG TUN....

Soziale Interaktion fördern (Gelegenheiten zu Kontakt/ zur Begegnung schaffen):

- Gestaltung von Arbeitsräumen und hybriden Arbeitswochen, die reale Begegnungen ermöglichen
- Begegnungszonen (z. B. offene Pausenräume, soziale Lounges)
- Regelmäßige Teamtage
- hybride Austauschformate
- „Buddy-Systeme“ für neue Mitarbeitende

WAS KANN DAS UNTERNEHMEN GEGEN EINSAMKEIT AM ARBEITSALLTAG TUN....

Bundesregierung (2023), BMFSFJ (2023)

Soziale Verbindungen stärken/ vertiefen:

- Schulungen in Kommunikation, Empathie und Konfliktlösung
- Schulung von Führungskräften als Beziehungsgestalter und Vorbilder für soziale Interaktion
- Nutzung digitaler Plattformen für informellen Austausch („virtuelle Kaffeeküche“)
- Das „Wir“ in Meetings zum Thema machen (Klima-Workshops):
Was verbindet uns? Welche Werte teilen wir? Welchen individuellen Beitrag leistet der/ die Einzelne (Synergien)?

Praxisbeispiele

- Virtuelle soziale Events, Peer-Coaching und geführte Austauschkreise für Remote-Mitarbeitende
- Qualifizierte Feel-Good-Manager fördern soziale Integration im hybriden Arbeitsmodell.
- „Hybrid Work Framework“ mit Fokus auf Meeting-Kultur, Beziehungspflege und inklusiver Kommunikation.
- Programme zur psychosozialen Gesundheit mit Schwerpunkten auf Zugehörigkeit und sozialer Resilienz
- „Teams-Connection-Workshops“: Interaktive Workshops zur Förderung von psychologischer Sicherheit und sozialer Nähe im Team

WAS KANN JEDE:R EINZELNE GEGEN EINSAMKEIT IM ARBEITSALLTAG TUN...

- Aktive Kontaktaufnahme zu Kolleg:innen (z. B. virtuelle Kaffeepausen oder persönliche Check-ins)
- Selbstfürsorge als Routine im (Arbeits-) Alltag integrieren (z. B. feste Pausenzeiten, Bewegung, Hobbys)
- Fähigkeiten von sozialer Kompetenz und Achtsamkeit erweitern
- Nutzung von Unterstützungsangeboten (EAP, Coaching, Gesundheitsförderung)
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatem wahren

**ECHT JETZT ...
WÄRE ICH JA NIE DRAUF
GEKOMMEN ...**

**Was macht es so schwer, entsprechende
Maßnahmenangebote anzunehmen?**



Den Teufelskreis durchbrechen



DEN TEUFELSKREIS (CHRONISCHER) EINSAMKEIT DURCHBRECHEN – SCHLÜSSELFRAGEN

1. Wozu lohnt es sich für mich Kontakte zu suchen/ zu pflegen?
2. Was gebe ich auf, wenn ich aus meiner Einsamkeit aussteige?
3. Was fehlt, wenn ich fehle?

Soziale Beziehungen

... gehören zu den wichtigsten psychischen Puffern/
Ressourcen

... gehören zu den wichtigsten psychischen Stressoren

Psychische Grundbedürfnisse

ABER:

BEDÜRFNIS NACH BINDUNG/
ZUGEHÖRIGKEIT

BEDÜRFNIS NACH
ORIENTIERUNG UND
KONTROLLE

BEDÜRFNIS NACH
LUSTGEWINN/
UNLUSTVERMEIDUNG

BEDÜRFNIS NACH
SELBSTWERTSCHUTZ/
SELBSTWERTERHÖHUNG

DEN ERSTEN SCHRITT „NACH DRAUSSEN“ MACHEN

- Suchen Sie nach angenehmen und zugleich „unaufgeregten“ Aktivitäten oder Aufgaben – es darf banal sein!
- Die wirkungsvollsten Quellen dafür sind:
 - Lernen
 - Helfen
 - Spielen
 - Körperlich aktiv werden
 - Spiritualität

Zeit für
Ihre Fragen



Kommende Webcasts

Alle Webcasts werden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.
Am Ende des Webcasts erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

„Schicht im Kopf – Wenn Ruhe zur
Herausforderung wird“
11.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr

„Zu müde zum Schlafen – Wie Kopf und
Körper wieder ins Gleichgewicht kommen“
22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Resilient & ready: Mentale Tools für Young
Professionals“
10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

„Wirksam führen in schwierigen Zeiten“
23.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Persönliche Krisen verhindern und
überwinden“
14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Weitere Informationen zur Kampagne erhalten Sie hier:



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Dein Feedback



Teilnahme- bescheinigung



Kontakt für Fragen: info@bkv-verein.de

BKV - Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin



Literaturverzeichnis

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). (2018, 5. Februar). Einsamkeit macht krank – Chronische Einsamkeit als Gesundheitsrisiko. Verfügbar unter: <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/2018-02-05-Einsamkeit.html>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2020). Gemeinsam statt einsam: Soziale Unterstützung und Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsfoerderung/gemeinsam-statt-einsam-soziale-unterstuetzung-und-gesundheit/>.

AOK-Bundesverband. (2022). Einsamkeit: Auch Jüngere sind betroffen. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/leben/einsamkeit/>.

Hurrelmann, K., & Bauer, U. (2018). Einführung in die Sozialisationstheorie (12. Aufl.). Beltz.

Bundesregierung. (2023, Dezember 12). Gegen Einsamkeit vorgehen. Verfügbar unter: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/strategie-gegen-einsamkeit-1836292>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2023, Dezember 13). Strategie gegen Einsamkeit. Verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>

Luhmann, M. (2022). KNE Expertise 01: Definition und Formen der Einsamkeit. Kompetenznetz Einsamkeit. Verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>
Kompetenznetz Einsamkeit. (2022). Was ist Einsamkeit?. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de>