

**BARMER**

Gesundheitstipp

## 5-Tage-Challenge für Ihre mentale Gesundheit

Ob mentale Erschöpfung, Ängste oder negative Gedanken: Psychische Probleme sind am Arbeitsplatz fast immer unsichtbar. Aber sie führen mit durchschnittlich etwa 40 Tagen zu den längsten Ausfallzeiten aller Krankheiten, wie eine Erhebung unter BARMER Versicherten herausfand. Der BARMER Gesundheitsreport 2026 erfasst jedoch nur die Zahlen derjenigen, die sich krankgemeldet haben. Viele Menschen gehen weiter zur Arbeit, auch wenn sie am Limit sind. Das liegt auch daran, dass zwischen „Ich fühle mich irgendwie erschöpft“ und der Diagnose einer psychischen Erkrankung eine große Bandbreite liegt. Fast jeder erlebt mal mental herausfordernde Zeiten, die Grenzen von mentaler Gesundheit und Krankheit sind fließend. Aber gut zu wissen: Man kann präventiv einiges für die eigene mentale Gesundheit und die seelische Widerstandskraft tun.

### Was mentale Gesundheit im Beruf bedeutet

Unsere mentale Gesundheit bestimmt mit, wie stressresistent und leistungsfähig wir sind, wie konzentriert oder kreativ wir arbeiten und ob wir nach Feierabend wirklich abschalten können. Etwa ein Drittel der Deutschen schätzt die eigene mentale Gesundheit als sehr gut ein. Das bedeutet aber auch: Bei etwa zwei Dritteln der Erwachsenen setzen Stress, Probleme und Sorgen im Job oder im Privatleben der mentalen Gesundheit zu. Wer sich dauerhaft erschöpft fühlt, sollte sich Hilfe holen. Eine Vertrauensperson am Arbeitsplatz oder die Hausärztin/der Hausarzt sind erste Anlaufstellen. Aber auch vorbeugend können Sie einiges für ihre mentale Gesundheit tun. Starten Sie gleich mit unserer 5-Tage-Challenge und stärken Sie aktiv Ihre mentale Gesundheit – mit kleinen Übungen, die sich sofort in den Alltag integrieren lassen. Probieren Sie es aus: Eine Arbeitswoche lang gibt es für jeden Tag einen neuen Impuls für mehr mentales Wohlbefinden.

## Tag 1

**Richtig ausatmen:** Bewusste Atemübungen können Stress reduzieren und das Nervensystem regulieren. Konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen, es sollte deutlich länger sein als das Einatmen: Atmen Sie 5 Sekunden ein und 10 Sekunden aus. Konzentrieren Sie sich für einige Minuten nur darauf. Der Effekt ist oft direkt zu spüren. Am besten legen Sie ab jetzt jeden Tag eine solche Atemübung ein: Laut einer Studie reduziert ein 12-wöchiges tägliches Slow Breathing psychischen Stress signifikant.

## Tag 2

**Bewegung in den Pausen:** Zwei Dinge wirken sich nachweislich positiv auf die mentale Gesundheit aus, die sich prima kombinieren lassen: Machen Sie Pausen und bewegen Sie sich dabei! Gehen Sie an der frischen Luft spazieren, lockern Sie Nacken und Schultern, lassen Sie die Arme kreisen und dafür das Handy in der Tasche. Körperliche Aktivität senkt nachweislich Stress und Anspannung.

## Tag 3

**Gedankenreise unternehmen:** Suchen Sie sich einen ruhigeren Ort, schließen Sie für 5 Minuten die Augen und reisen Sie gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen: Ob der gemütliche Sessel zu Hause, das warme Meer im Urlaub, der Garten der Oma – lassen Sie die Bilder vor dem inneren Auge in den schönsten Farben erscheinen. Versuchen Sie, sich direkt in die Szene hineinzuversetzen: Wie riecht es, wie fühlt sich der Untergrund an, was hören Sie? Positive Gedanken und ein innerer Ortswechsel können das Nervensystem herunterfahren und den Kopf in den Mini-Urlaub schicken.

## Tag 4

**Gemeinsam Pausen machen:** Ein genussvolles Mittagessen gelingt genauso gut mit einer Kollegin oder einem Kollegen – soziale Verbundenheit im Berufsleben gilt als einer der stärksten Puffer gegen psychische Belastung.

## Tag 5

**Aufschreiben, was heute gut war:** Notieren Sie am Ende des Arbeitstages drei Dinge, die heute gut funktioniert haben – egal wie klein sie sind. Indem man sich auf etwas Konkretes, Positives konzentriert und Mini-Erfolge aufschreibt, stärkt man seine innere Resilienz. Denn der Fokus wird weg von Problemen hin zu Erfolgen und eigenen Ressourcen verschoben. Und das tut unserem Gemüt gut. Machen Sie das gerne zur täglichen Routine.

Diese 5 Tage ersetzen keine professionelle Unterstützung. Aber sie können der Beginn für eine neue Gewohnheit sein: sich jeden Tag ganz bewusst um sich selbst und die eigene mentale Gesundheit zu kümmern. Im Profisport gehört mentales Training längst genauso selbstverständlich dazu wie Kraft- oder Ausdauertraining. Denn auch mentale Stärke lässt sich trainieren – unsere Challenge ist eine gute Gelegenheit, damit anzufangen. Am besten gleich heute.

### Da sein, wenn die Seele Hilfe braucht

Psychische Belastungen sind oft nicht auf den ersten Blick erkennbar. Mit dem kostenlosen Online-Kurs „Mentale Erste Hilfe“ erfahren Sie, wie Sie Warnsignale frühzeitig erkennen, Betroffene einfühlsam unterstützen und gleichzeitig Ihre eigene seelische Gesundheit stärken können.



Jetzt Kurs starten:  
[barmer.de/mentale-erste-hilfe](https://barmer.de/mentale-erste-hilfe)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: ©RgStudio

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

**BARMER**

Health Advice

## 5-day challenge for your mental health

Whether it is mental exhaustion, anxiety or negative thoughts: mental health problems are almost always invisible in the workplace. As revealed by a survey of BARMER health insurance members, however, they account for the longest absences of all illnesses, averaging some 40 days. However, the BARMER Health Report 2026 only records the figures for those who have actually called in sick. Many people continue to go to work even when they are at their limits. This is also because there is a wide gap between “I feel kind of exhausted” and an actual diagnosis of mental illness. Almost everyone experiences mentally challenging times – the boundaries between mental health and illness are fluid. Yet it’s also good to know that there are several preventive measures you can take to support your mental health and resilience.

### What mental health means in the workplace

Our mental health plays a crucial role in determining our resilience to stress, our performance, our concentration and creativity at work, and whether we can genuinely unwind after work. Approximately a third of Germans rate their mental health as very good. However, this also means that for approximately two-thirds of adults, stress, problems and worries, either at work or in their personal lives, have a negative impact on their mental health. Anyone experiencing persistent exhaustion should seek help. A trusted colleague at work or your family doctor are good initial points of contact. Yet you can also take preventive measures to support your mental wellbeing. Start now with our 5-day challenge and actively strengthen your mental health – with small exercises which are easy to incorporate into daily life. Try it out: for one working week, there’s a new exercise to improve your mental wellbeing every day.

## Day 1

**Exhale properly:** Conscious breathing exercises can reduce stress and regulate your nervous system. Focus on exhaling, which should be significantly longer than inhaling: inhale for 5 seconds and exhale for 10 seconds. Concentrate exclusively on this for a few minutes. The effect is often felt immediately. Ideally, incorporate this breathing exercise into your daily routine: according to a study, 12 weeks of daily slow breathing significantly reduces mental stress.

## Day 2

**Physical activity during breaks:** Two things have been proven to have a positive effect on mental health, and they can be perfectly combined: taking breaks and getting active at the same time! Go for a walk in the fresh air, loosen your neck and shoulders, circle your arms, and make sure you leave your phone in your pocket. Physical activity has been proven to reduce stress and tension.

## Day 3

**Take a mental journey:** Find a quiet place, close your eyes for 5 minutes, and travel to a place in your mind where you feel comfortable: whether it's a cosy armchair at home, the warmth of the sea on holiday, or your grandmother's garden – allow the images to appear before your mind's eye in the most beautiful colours. Try to immerse yourself in the scene: what does it smell like, how does the ground feel, what things can you hear? Positive thoughts and a mental change of scenery can calm your nervous system down and take your mind on a mini break.

## Day 4

**Take your break together with someone else:** Enjoying a leisurely lunch is just as good with a colleague – social connection in your working life is considered one of the strongest buffers against mental stress.

## Day 5

**Make a note of the things that went well today:** At the end of your working day, jot down three things that went well – regardless of how small. By focusing on something concrete and positive and noting down three mini achievements, you strengthen your inner resilience. This shifts your focus away from problems and towards successes and your own resources. And that's good for your mood. You could also make this part of your daily routine.

These 5 days are no substitute for professional support. They can, however, be the start of a new approach: consciously taking care of yourself and your mental health every day. In professional sports, mental training has long been as much a part of the routine as physical strength and endurance training. That's because mental strength can also be trained – and our challenge is a great opportunity to start. Ideally, today.

### Stepping in when help is needed

In many cases, mental health problems aren't apparent at first glance. With the free "Mental First Aid" online course, you can learn how to spot the warning signs in good time, provide empathetic support to sufferers, and improve your own mental health at the same time.



Start the course now:  
[barmer.de/mentale-erste-hilfe](https://barmer.de/mentale-erste-hilfe)

## Imprint

### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: ©RgStudio

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.