

**Medienmitteilung zur Fachtagung «Glück am Arbeitsplatz – alles Zufall?»
am 20. Januar 2026 in St.Gallen**

Dem Glück am Arbeitsplatz auf der Spur

Kann Arbeit glücklich machen? Darüber diskutierten am 20. Januar 2026 an einer Fachtagung des Forums BGM Osts Schweiz in St.Gallen rund 200 Teilnehmende mit Expertinnen aus Wissenschaft und Praxis.

«Sagen Erwachsene, sie müssten statt dürften noch arbeiten, lernen Kinder früh, dass Arbeit etwas Mühsames ist.» Mit diesem Satz eröffnete Ricarda Rehwaldt, Professorin für Psychologie und Expertin für Glück bei der Arbeit ihren Vortrag an der Fachtagung «Glück am Arbeitsplatz – alles Zufall?» im Pfalzkeller St.Gallen. Die Vorstellung sei in unserer Gesellschaft tief verankert, dass Arbeit eine Belastung sei. «Ist das nicht traurig?», fragte Rehwaldt die 200 Teilnehmenden und leitete die zentrale Frage des Tages ein: Kann Arbeit auch glücklich machen?

Zur Fachtagung am 20. Januar 2026 hatte das Forum BGM Osts Schweiz eingeladen. Nebst Ricarda Rehwaldt beleuchteten drei weitere Expertinnen aus Wissenschaft und Wirtschaft unter der Leitung von Moderator Marco Fritsche das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Stärken und Gemeinschaft

Damit ein Glücksgefühl bei der Arbeit entsteht braucht es gemäss Rehwaldt bestimmte Bedingungen. «Entscheidend sind die drei Faktoren Sinnempfinden, Selbstverwirklichung und Gemeinschaft», sagte sie. «Mitarbeitende empfinden Glück bei der Arbeit, wenn sie einen Sinn erkennen, ihre Stärken einbringen können und Teil einer Gemeinschaft mit gemeinsamen Werten sind.» Rehwaldt unterscheidet klar zwischen Zufriedenheit und Glück: Gute Bezahlung oder angenehme Arbeitsbedingungen sorgen für Zufriedenheit,

führen jedoch nicht automatisch zu Glück. Letzteres wirke effektiver, da es die Kreativität, Kommunikation, Gesundheit und Bindung ans Unternehmen fördere. «Warum gibt es kein betriebliches Glücksmanagement?», fragte sie und forderte dazu auf, Glück aktiv als Führungs- und Kulturthema zu gestalten, anstatt es dem Zufall zu überlassen.

Praxisbeispiele aus Unternehmen

Dass die Erkenntnisse aus der Forschung durchaus der Praxis entsprechen, zeigt das Referat von Celina Kind, HR-Managerin der Liechtensteinischen Landesbank (LLB). Dort ist betriebliche Gesundheitsförderung fest in der Unternehmenskultur verankert. Doch wie steht es um das Glück? Diese Frage hatte Celina Kind im Vorfeld der Tagung Mitarbeitenden der LLB gestellt und deren Antworten in einem Video festgehalten. Glück mache für sie aus, täglich Lernen zu dürfen, der starke Zusammenhalt im Team, gute Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen sowie die Möglichkeit, sich gemeinsam weiterzuentwickeln. «Dafür braucht es eine wertschätzende Unternehmenskultur, Vertrauen und ein Arbeitsklima, in dem sich Mitarbeitende offen äussern und einbringen können», sagt sie. Entscheidend sei vor allem auch eine positive Fehlerkultur.

Welche Rolle zwischenmenschliche Anerkennung spielt, darauf ging Barbara Ehrbar-Sutter von der Breitenmoser Appenzeller Fleischspezialitäten AG ein. «Zu Kündigungen kommt es meist nicht wegen des Jobs selbst, sondern wegen der Beziehungen, die am Arbeitsplatz fehlen», sagt sie. Glück entstehe durch faire Behandlung, Wertschätzung, sichtbare Dankbarkeit und echtes Interesse am Gegenüber. Wie wichtig dies sei, habe ihr ein komplexer Betriebsumzug bestätigt. «Obwohl während mehrerer Monate niemand Ferien nehmen konnte, alle mehr arbeiten mussten und stärker gefordert waren, kam es zu keiner einzigen Kündigung. Trotz des grossen Mehraufwandes haben wir beim Swiss Arbeitgeber Award den dritten Platz belegt. Das sagt viel aus», sagt sie.

Hirnfreundliche Atmosphäre schaffen

«Wieso prägen sich die meisten von uns Negatives besser als Positives ein?», fragte Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin, Musikerin und Hirncoach, zu Beginn ihres Referates und

zeigte auf, wie sich mentale Gesundheit und eine hirnfreundliche Arbeitsatmosphäre gegenseitig beeinflussen. «Psychologische Sicherheit, konstruktiver Umgang mit Fehlern und bewusste Emotionssteuerung seien zentral, damit wir am Arbeitsplatz mental gesund und produktiv sein können. Studer warnte vor Multitasking und ständigen Unterbrechungen und plädierte für Pausen und soziale Verbundenheit. Zum Abschluss der Tagung lud sie die Teilnehmenden zu kurzen Übungen ein, zu einem «entspannenden Schaumbad fürs Gehirn» wie sie es bezeichnete. Durch bewusstes Einatmen und sanftes Summen aktivierten die Teilnehmenden den Vagusnerv, was entspannt. «Auf diese Weise sind wir wieder konzentrierter, sind im Moment präsent und kreativer», sagte Studer.

Durch diese Übung gestärkt, gingen die Teilnehmenden anschliessend zum Apéro über, wo sie die Impulse des Tages in persönlichen Gesprächen weiter vertiefen konnten.

Rückfragen: Annette Nitsche, nitsche@bgm-ostschweiz.ch, 058 229 87 67

Das Forum BGM Ostschweiz (FBO) setzt sich für die Förderung von Gesundheit bei der Arbeit ein. Es vereint das Wissen aus der Forschung mit der Erfahrung aus der Praxis. Seine Kompetenz teilt es gerne mit Unternehmen und Organisationen aus der Ostschweiz und dem Fürstentum Liechtenstein.

www.bgm-ostschweiz.ch