



# Soziale Verbundenheit im Job

Zwischen Bildschirmarbeit und Termindruck wächst manchmal stille Einsamkeit. Doch soziale Verbundenheit lässt sich auch im Arbeitsalltag stärken.

## Aktiv auf Kolleginnen und Kollegen zugehen

Kurze Gespräche, Smalltalk oder Kaffeepausen tragen dazu bei, immer wieder ins Gespräch zu kommen – auch über Arbeitsthemen hinaus. Das kann helfen, eine persönlichere Beziehung aufzubauen und Isolation zu reduzieren.

## Mitarbeiter-Netzwerke oder Interessengruppen nutzen

Viele Unternehmen bieten Gruppen oder informelle Zusammenkünfte zu gemeinsamen Hobbys oder Themen an, z.B. Buchclub, Sportgruppen. Eine Beteiligung daran fördert neue Kontakte und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.

## Soziale Aktivitäten regelmäßig und fest einplanen

Ob im Betriebsrestaurant, Pausenraum oder einem nahegelegenen Lokal: Ein gemeinsames Mittagessen lässt sich gut planen und schafft soziale Nähe. Auch ein gemeinsamer Spaziergang in der Pausenzeit kann ein Anlass für gute Gespräche sein – und sorgt ganz nebenbei für Bewegung an der frischen Luft.

## Struktur und Routinen bei mobiler Arbeit schaffen

Im Falle von mobiler Arbeit helfen regelmäßige soziale Interaktionen, Distanz zu überwinden. Virtuelle Pausen, Videocalls, Telefonate anstelle von E-Mails oder kurze persönliche Check-ins bei Meetings tragen dazu bei. Auch die Nutzung von Coworking-Spaces oder eine Mittagspause außerhalb des Homeoffice-Büros macht Begegnungen mit anderen Menschen möglich.

Entdecke  
Vorträge und Infos  
zum Thema  
Einsamkeit unter:  
**bosch-  
bkk.de/mental**