



Kurz- Webinar

Burnout und mentale Gesundheit in der Landwirtschaft Mythen – Fakten – Möglichkeiten

01. September 2026

Dietrich Bögli

Mythen

- Stress und Burnout hat nur mit dem äusseren Druck zu tun
- Die Finanzen sind Hauptverantwortlich für Burnout
- Alle Landwirtinnen und Landwirte haben die gleichen Probleme und leiden genau gleich
- Landwirtinnen und Landwirte sind Opfer
- Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, sind alle Probleme gelöst



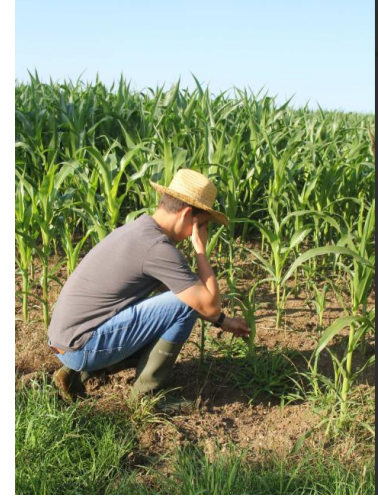
Mythen II

- Burnout hat immer eine ganz bestimmte Ursache
- Um Burnout zu verhindern gibt es ein Rezept
- «ich kann nie in ein Burnout geraten»
- Das Unterstützungsangebot führt dazu, dass Hilfe beansprucht wird



Fakten (Quelle: Stefan Paulus FHS Ost)

- Burnout ist eine arbeitsbezogene Stresserkrankung und in der Literatur mit 130 Symptomen beschrieben
- Burnout betrifft die Landwirtschaft besonders häufig (rund doppelt so hoch wie übrige Bev.)
- Die Ursache liegt selten in einem einzelnen Problem
- die grössten «äusseren» Belastungen:
 - Rechtliche Vorschriften, admin. Aufwand
 - Erwartungsdruck der Gesellschaft
 - Arbeitsdruck
 - Lange Arbeitszeiten
 - Familiäre Konflikte
 - Fehlende Erholung
 - Wetterumstände



Fakten II

- Die Grenzen zwischen Arbeit- und Privatleben sind in Familienbetrieben besonders fließend
- Kombination von wirtschaftlichen, zeitlichen, familiären und sozialen Belastungen führen zu Burnout
- Betroffene erkennen ihre Situation teilweise erst sehr spät oder haben Hemmungen Unterstützung anzunehmen
- Prävention muss dort ansetzen, wo Landwirtinnen und Landwirte leben und arbeiten

Belastungsstrukturen in der Landwirtschaft

Cluster	Belastungsbereich		MW
Regulierung und Anerkennung	Arbeitsüberlastung		3,43
	Rechtliche Vorschriften		3,43
	Gesellschaftlicher Anerkennungsverlust		3,31
	Lange Arbeitszeiten		3,16
	Administrative Aufgaben		3,13
	Politische Abstimmungen		3,09
	Kontrollbesuche		3,05
Betrieb und Familie	Einschränkung der Freizeit		2,98
	Finanzielle Belastung		2,87
	Tierkrankheiten		2,45
	Partnerschaft		2,41
	Generationenkonflikt		2,32
	Familie		2,30
Randbelastungen	Umgebung /Wetter		2,11
	Funktionstüchtigkeit Maschinen		2,09
	Wolfsthematik		2,05
	Hofübergabe		1,99
	Lärm		1,61

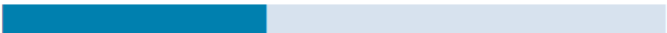
Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategie		%
Gespräch mit Partnerin/Partner		70,0
Gespräch mit Familie		50,7
Gespräch mit Kolleginnen / Kollegen		49,0
Natur / Spazieren		48,2
Rückzug		30,2
In Arbeit stürzen		28,3
Vereine / soziale Aktivitäten		24,8
Tiere		24,3
Sport		20,4
Diverses		11,4
Substanzmittelgebrauch (Alkohol, Medikamente)		8,2
Betriebsberatung		4,6

Angebotskenntnis und Inanspruchnahme

Angebot	Bekannt	%	Genutzt	%
Betriebsberatung		64,3		45,5
Treuhänderinnen und Treuhänderinnen		49,6		38,4
Maschinenring		39,8		10,9
Sorgentelefon		55,9		5,4
Offene Tür (Kanton St. Gallen)		15,3		1,6

Bevorzugte Hilfskanäle

Hilfskanal		%
Beratungsgespräch direkt auf dem Betrieb		55,6
Telefonische Beratungsstelle		43,6
Arztbesuch		23,4
WhatsApp-Beratung		9,3
Webforum/Online		6,8
Kein Hilfskanal		10,4

Präferenzen für Angebotseigenschaften

Eigenschaft		%
Vertrauen		83,7
Landwirtschaftlicher Bezug der Beratungsperson		63,5
Zuverlässige Unterstützung		54,0
Lebenserfahrung der Beratungsperson		47,7
Anonymität		41,1
Gute Erreichbarkeit		30,8
Formale psychosoziale Ausbildung		16,3

Fazit für Beratungsangebote

- Hofbesuchende als Brückenpersonen wichtig
- Einfache Fragen stellen wertvoll
- Auf jeden Fall ansprechen
- Brücke zu vorhandenen Angeboten schlagen
- Peer-Beratung
- Professionelle Versorgung
- Es braucht auch agrarpolitische Rahmenbedingungen, die strukturelle Überbelastung reduzieren

Unterstützungsangebote

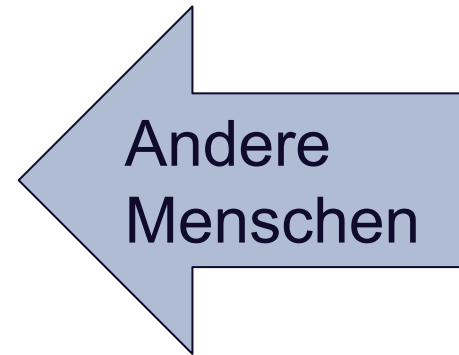
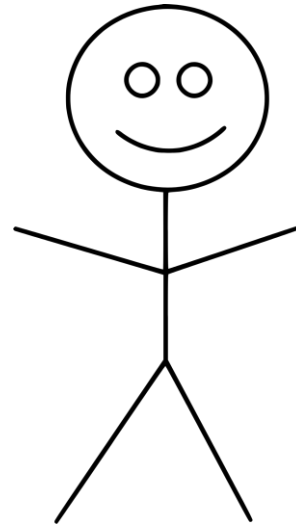
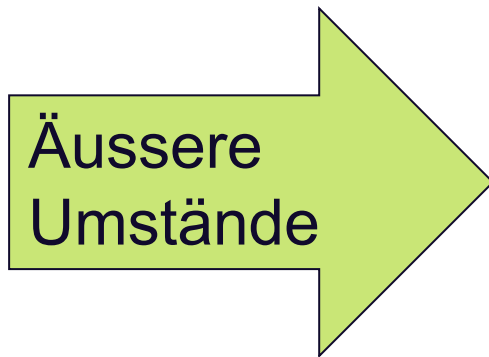
Coaching Inforama

AUL (Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft)

Hausarzt

Sorgentelefon

Psychologische Beratung



Resilienz = Widerstandskraft

■ Untertitel

- Wichtiges Gebiet der Psychologie
- Gut erforscht
- Eckpfeiler der Resilienz:
 - Selbstwirksamkeit
 - Soziale Vernetzung
 - Lösungsorientierte Haltung
 - Reflektieren
 - Hinter der Krise die Chance sehen
 - Wir sind mehr als das Bündel unserer Eigenschaften
 - Glaubenssätze / Treiber hinterfragen



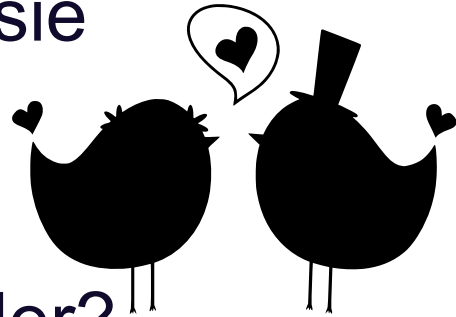
Selbstwirksamkeit

- Wir streiten täglich mit der Wirklichkeit!
- Wo ist mein Einflussbereich?
- Fokus auf Themen und Menschen, auf die ich keinen Einfluss habe
 - => Frust
 - => Energie fehlt für Bereich, wo ich Einfluss habe
- Was hält mich davon ab, mich auf meinen Einflussbereich zu fokussieren?



Tragfähige Beziehungen

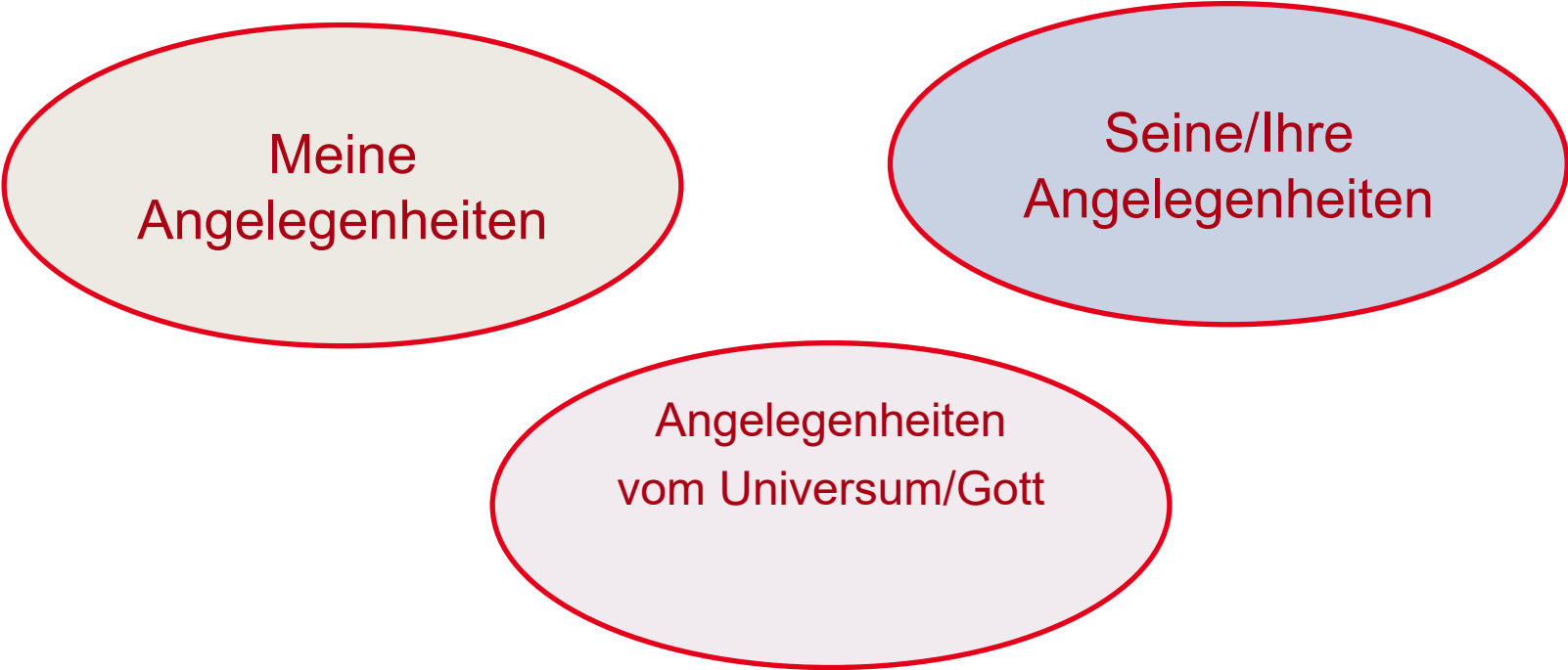
- Ehrlichkeit ist zentral!
- Darf ich sagen «mir geht es gerade nicht so gut»?
- Wer darf eure Wahrheit hören, ohne sie «reparieren» zu wollen?
- Wie hören wir einander zu?
- Haben wir echtes Interesse aneinander?



Beziehungen

- Grundproblem von Beziehungen:
 1. Ich verhalte mich so, damit es der anderen Person möglichst gefällt (bewusst oder unbewusst). Damit versuche ich (bewusst oder unbewusst) sie zu manipulieren/beeinflussen.
 2. Ich erwarte von meinem Gegenüber ein bestimmtes Verhalten. Zeigt die Person das nicht, reagiere ich mit Kritik oder ich bin verletzt.

Die drei Angelegenheiten



Meine
Angelegenheiten

Seine/Ihre
Angelegenheiten

Angelegenheiten
vom Universum/Gott

Reflektieren / Lösungsorientierte Haltung

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Moment.
Und in diesem Moment lebt die Freiheit.*

- «Inseln» schaffen, in denen ich mir Zeit nehme, bewusst über mich nachzudenken:
 - Gedanken aufschreiben
 - Meditation
 - Dankbarkeitstagebuch
 - Yoga
 - Bücher, Video, Podcasts, etc., die mich inspirieren
 - Menschen

Hinter der Krise etwas Positives sehen

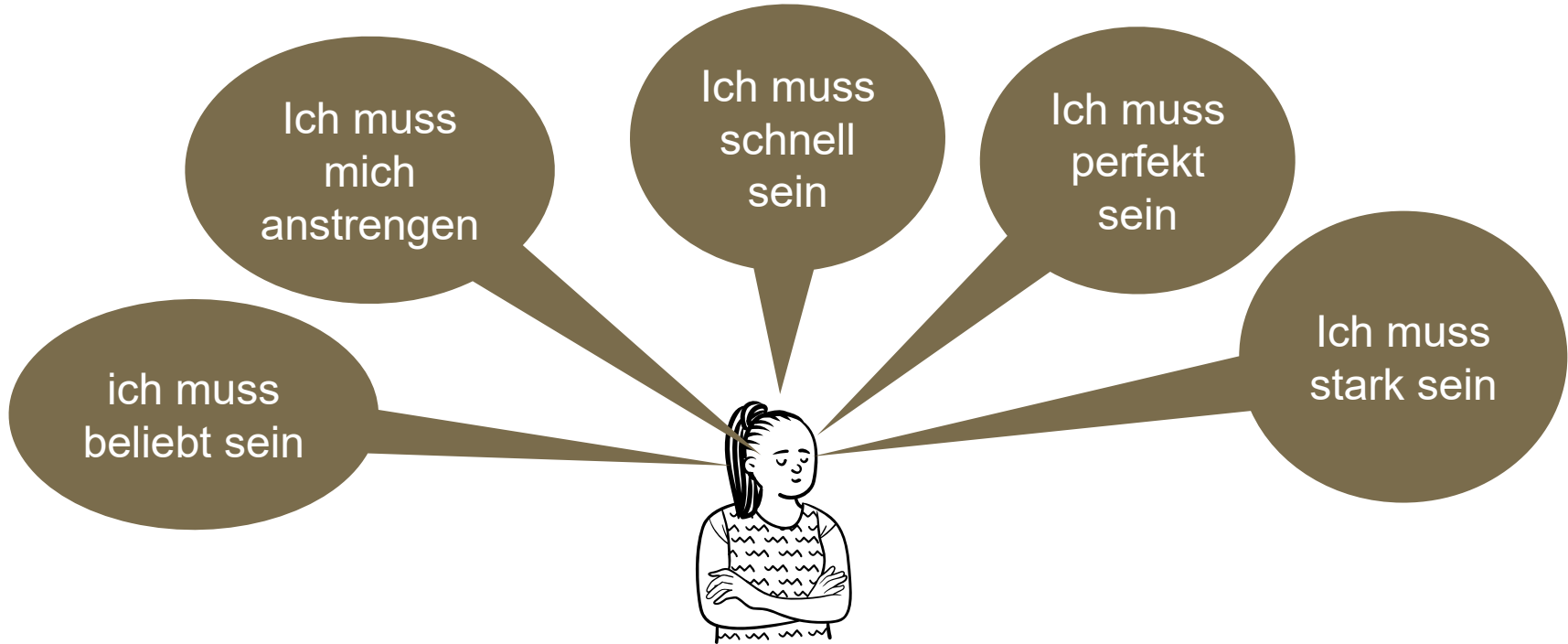
- «wer weiss wozu das gut ist» s wozu das gut ist -
- Glaube, Spiritualität, Demut
- Welches ist meine «Religion»?
- Was macht diese mit mir?
- Schafft sie Frieden oder Stress?
- Denke an vergangene Krisen: Wie bist du damit umgegangen?
- Was denkst du im nachhinein darüber?

Wir sind mehr als ein Bündel von Eigenschaften

- Selbstoptimierung und deren Folgen
- Jeder Mensch ist einzigartig!
- Biodiversität als Ressourcen – auch bei Menschen
- Was ist der innere Kern von uns?
- Wer sind wir ohne all unsere Eigenschaften?
- Was denkst du über dich?



Glaubenssätze und innere Treiber



Was tust du für dich und deine Resilienz?

- Fokussieren statt Multitasking
- Achtsamkeit
- Zeitinseln schaffen
- Nicht zu viel auf einmal
- Hier und Jetzt
- Sich selber kennen lernen
- Menschen, die mir gut tun
- Meine mentalen Quellen finden.

Coachs am Inforama



Dietrich Bögli

Leiter Ressort Beratung Rütli-Seeland

+41 31 635 82 33
dietrich.boegli@bs.ch

Coaching, Betriebsplanung, Generationenwechsel



Matthias Engimann

Ressortleiter Beratung Berner Oberland, Berater

+41 31 635 29 78
matthias.engimann@bs.ch
Berner Oberland

Mediation, Hofübergaben, Agrarrecht, Finanzierungen



Christine Burren

Beraterin, Coach

+41 31 635 20 40
christine.burren@bs.ch
Rütli-Seeland

Trennungen und Scheidungen, Vorsorgeberatung, Coaching



Renate Hurni

Beraterin, Coach

+41 31 635 24 06
renate.hurni@bs.ch
Rütli-Seeland

Coaching, Generationenwechsel, Vorsorgeberatungen, Agrotourismus



Martina Iseli

Lehrerin, Beraterin, Coach

+41 31 635 55 56
martina.iseli@bs.ch
Rütli-Seeland

Betriebsumstellung, Investitions- und Finanzierungsfragen



Hanspeter Nadenbousch

Lehrer, Berater, Coach

+41 31 635 41 72
hanspeter.nadenbousch@bs.ch
Rütli-Seeland

Mediation, Hofübergabe, Investitions- und Finanzierungsfragen



Matthias Rediger

Berater, Coach

+41 31 635 24 17
matthias.rediger@bs.ch
Rütli-Seeland

Coaching, Betriebsplanung, Tierhaltung, Hofübergabe

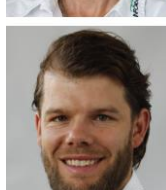


Cornelia Schweizer

Beraterin, Coach

+41 31 635 41 88
cornelia.schweizer@bs.ch
Rütli-Seeland

Coaching, Mediation, Betriebsplanung, Investitions- und Finanzierungsfragen, Schätzungen



Niklaus Sommer

Lehrer, Berater, Coach

+41 31 635 42 88
niklaus.sommer@bs.ch
Emmental-Waldhof

Betriebsplanung, Biolandbau, Coaching, Koordination



Markus Von Gunten

Leiter Standort Emmental, Leiter Team Beratung Emmental, Lehrer, Berater, Coach

+41 31 635 42 85
markus.vongunten@bs.ch
Emmental-Waldhof

Coaching, Betriebswirtschaft, Hofübergabe, Rechtsfragen