



# VOICES OF CHANGE

## VIDEO TRANSCRIPT

Manchmal müssen wir einfach anhalten, um dann wieder schneller rennen zu können, wenn es denn dann nötig ist.

Mein Name ist Leonie, ich bin 32 Jahre alt, Innovationsmanagerin und Creative Director bei Accenture.

Mental Health ist tatsächlich so ein wichtiges Thema, weil es mich ehrlicherweise nicht wundert, dass sich so viele heute überfordert fühlen.

Ich habe eine Zeit lang viele Kundenworkshops vorbereitet, konzipiert, moderiert. Ich hatte pro Woche teilweise drei, vier verschiedene Kundenworkshops. Es gab Momente, wo ich auf meinem Teppich zu Hause im Wohnzimmer saß und geweint habe, weil ich gedachte habe, ich schaffe es nicht mehr. Es wird mir einfach zu viel.

In diesen Zeiten ist es enorm wichtig, sich auch wieder rauszunehmen. Meine Chefin hat trotz einer Situation, wo ich ein starker Pfeiler für das Team war, gesagt: „Das ist wichtig für dich und ich unterstütze das.“ Glücklicherweise hat mir mein Körper relativ früh sehr eindeutige Signale gesendet. Ich habe verstanden, dass die Verantwortung für Mental Health bei mir liegt.

Es ist wie im Flugzeug, denn wenn eine Notsituation passiert, du musst erst dir die Sauerstoffmaske aufziehen, bevor du sie jemanden anderen aufziehst. Für mentale Gesundheit ist für mich wichtig: die richtige Ernährung, Schlaf, Bewegung, meine seelische Gesundheit, aber auch die geistige Gesundheit. Ich weiß mittlerweile auch, dass es tatsächlich bei Accenture die Möglichkeiten gibt, nicht nur auf solche Auszeiten zurückzugreifen, sondern auch sehr ad hoc Support zu bekommen. Es gibt zum Beispiel Rufnummern, die anonym sind, wo man sich melden kann, wo man sehr schnell auch Unterstützung bekommt, wenn es einem mental nicht gut geht. Die Erfahrung zu machen, wenn ich offen und ehrlich mitteile, dass es mir nicht gut geht...

Wenn wir uns trauen, das auszusprechen, dann können uns auch andere helfen.

Copyright © 2021 Accenture  
All rights reserved.

Accenture and its logo  
are registered trademarks  
of Accenture.