

Text A

www.lifestyle-magazin.beispiel.de

Start

Aktuelles

Beruf

Familie

Öfter mal abschalten – Wege aus dem Stress

Mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich manchmal oder häufig gestresst. Das hat eine bundesweite Studie gezeigt. Doch woran liegt das? Wir haben verlernt abzuschalten: den Laptop, das Diensthandy, aber auch die Gedanken und die Gefühle, die sich mit der Arbeit beschäftigen. Die gute Nachricht: Abschalten kann man lernen! Hier haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt.

Am produktivsten ist, wer nonstop arbeitet?

Immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer arbeiten auch in ihrer Pause, weil sie glauben, dass eine Aufgabe besonders dringend ist oder, weil sie hoffen, dann früher Feierabend machen zu können. Aber Pausen sind wichtig. Ihr Körper und Ihr Geist brauchen Pausen, um neue Energie zu tanken. Nach Meinung von Experten kann man nicht länger als sechs Stunden konzentriert und effektiv arbeiten. Machen Sie daher regelmäßige Pausen und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Spätestens, wenn Sie sich müde oder unkonzentriert fühlen, ist es Zeit, den Schreibtisch zu verlassen. Und vergessen Sie nicht, „echte“ Pausen zu machen. Private Erledigungen und Arbeitsgespräche sollten Sie vermeiden.

Abschalten, aber richtig

Damit Körper und Geist in der Freizeit entspannen können, sollten sich Ihre Freizeitaktivitäten deutlich von Ihrer Arbeit unterscheiden. Wenn Sie zum Beispiel in Ihrem Beruf hauptsächlich sitzen, dann sollten Sie sich in der Freizeit mehr bewegen. Es muss nicht immer Sport sein, auch ein kleiner



Spaziergang nach dem Abendessen ist ein guter Anfang. Sind Sie umgekehrt den ganzen Tag unterwegs und auf den Beinen? Dann brauchen Sie nach Feierabend eher Ruhe. Auch wenn Sie im Beruf ständig gefordert sind, viele Entscheidungen treffen und viele verschiedene Dinge machen müssen, sollten Sie versuchen, sich in der Freizeit zu entspannen. Legen Sie die Beine hoch, lesen Sie ein gutes Buch oder legen Sie sich abends in die Badewanne. Wer auf der Arbeit eher monotone Aufgaben hat, sollte in der Freizeit am besten etwas Kreatives machen oder sich durch Kulturangebote Abwechslung verschaffen.

Licht aus, Tür zu: Feierabend!

Vielen fällt es schwer, nach Feierabend von der Arbeit abzuschalten. Sie können nicht aufhören, über das aktuelle Projekt oder den wichtigen Termin am nächsten Tag nachzudenken. Eine Grundregel sollte sein: Nach Dienstschluss das Arbeitshandy auszuschalten und keine Arbeit mit nach Hause (oder sogar in den Urlaub) zu nehmen. Wenn die Gedanken an die Arbeit besonders hartnäckig sind, hilft es, sich ein Notizbuch zu kaufen. Darin kann man Gedanken schriftlich festhalten und so den Kopf freibekommen.

Wenn Sie selbstständig oder freiberuflich arbeiten, kann es besonders schwer sein, die Arbeit aus dem Privatleben herauszuhalten. Dann ist es noch wichtiger, deutliche Grenzen zu ziehen. Dasselbe gilt, wenn Ihre Kolleginnen und Kollegen auch zu Ihrem privaten Freundeskreis gehören. Achten Sie unbedingt darauf, dass sich Ihre Gespräche außerhalb der Arbeitszeit nicht auf die Arbeit beziehen.

Häufiges Ja-Sagen schadet der Gesundheit

Gehören Sie auch zu den Menschen, die bei der Arbeit nur schwer „Nein“ sagen können? Wir alle möchten zu unseren Kolleginnen und Kollegen ja nett und hilfsbereit sein und gegenüber unseren Vorgesetzten verantwortungsvoll und zuverlässig auftreten. Immer zu allem „Ja“ zu sagen ist aber der falsche Weg, da wir so unsere eigenen Grenzen vergessen und die Gefahr besteht, dass wir uns überanstrengen und krank werden. Üben Sie „Nein“ zu sagen: Lehnen Sie eine Bitte freundlich, aber bestimmt ab, wenn die Aufgabe über Ihre Kapazitäten hinausgeht. Bis wann können Sie eine Aufgabe erledigen? Machen Sie realistische Terminvorschläge. Seien Sie Chef oder Chefin über Ihre Zeit.