

Tipps gegen den Büro-Stress

Stress im Büro – das kennt heute fast jeder Mitarbeiter. Immer gibt es enorm viel zu tun, der Terminkalender ist notorisch voll gepackt, unerledigte Aufgaben stapeln sich haufenweise auf dem Schreibtisch. Am Ende des Tages fühlt man sich schier erschlagen von zu engen Terminalschiene und Zusatzprojekten und erdrückt von den vielen Erwartungen – die des Chefs, aber auch die der Familie und der Freunde. Anabel Schröder, Coach und Seminarleiterin aus Kaltenkirchen, gibt einfache Tipps, wie Stress abgebaut oder vermieden werden kann – denn Stress macht auf Dauer krank.

- Vermeiden Sie Aufgaben-Hopping – denn wenn Sie versuchen, viele Dinge parallel zu machen, verlieren Sie enorm viel Zeit. Nach jeder Ablenkung müssen Sie sich wieder neu in das Thema eindenken. In der Technik nennt man das „Umrüstzeiten“, beim Menschen sind es die jeweiligen Gehirnzellen, die bei einer neuen Aufgabe wieder „hochgefahren“ werden müssen. Nehmen Sie sich daher die nötige Zeit für eine wichtige Aufgabe. Sagen Sie ruhig den Störern, dass Sie sich gerne später um sie kümmern. Lassen Sie sich nicht von Ihren E-Mails terrorisieren: Nicht jeder Absender einer E-Mail muss eine sofortige Antwort bekommen.
- Lernen Sie, nein zu sagen. Oft wollen wir nicht nein sagen – aus Angst, jemanden auf die Füße zu treten oder – im Extremfall – gekündigt zu werden. Doch jeder Erwachsene sollte ein Nein verkraften können. Wenn es Ihnen schwer fällt, nein zu sagen, dann versuchen Sie es mit einem Kompromiss: Bringen Sie den Bittsteller zum Ja-Sagen. „Gut, ich erkläre Dir die Exceltabelle noch einmal, dafür bringst Du nachher die Post weg“. Vielleicht sagt er sogar „Ja gern!“.
- Delegieren Sie – an Mitarbeiter, an Kollegen, und gewinnen Sie dadurch Zeit. Zeit, um wichtigere Dinge zu tun (für die Sie ja eigentlich bezahlt werden) und Zeit, Ihren Stress abzubauen. Denn gestresst oder gar krank schaffen Sie Ihre Projekte erst recht nicht.
- Setzen Sie klare Prioritäten – alles, was dringend UND eilig ist, sollte zuerst bearbeitet werden, alles Unangenehme auch, um es vom Tisch zu haben. Nur zu oft erledigen wir diejenigen Aufgaben unserer ToDo-Liste zuerst, die schnell gemacht sind oder Spaß machen, weil wir die ToDo-Liste schnell reduzieren möchten. Leider bleiben bei dieser Strategie die wirklich wichtigen Aufgaben dann liegen.
- Sport und Bewegung ist immer noch die beste Methode, Ihre schädlichen Stresshormone abzubauen. Wenn Sie allerdings

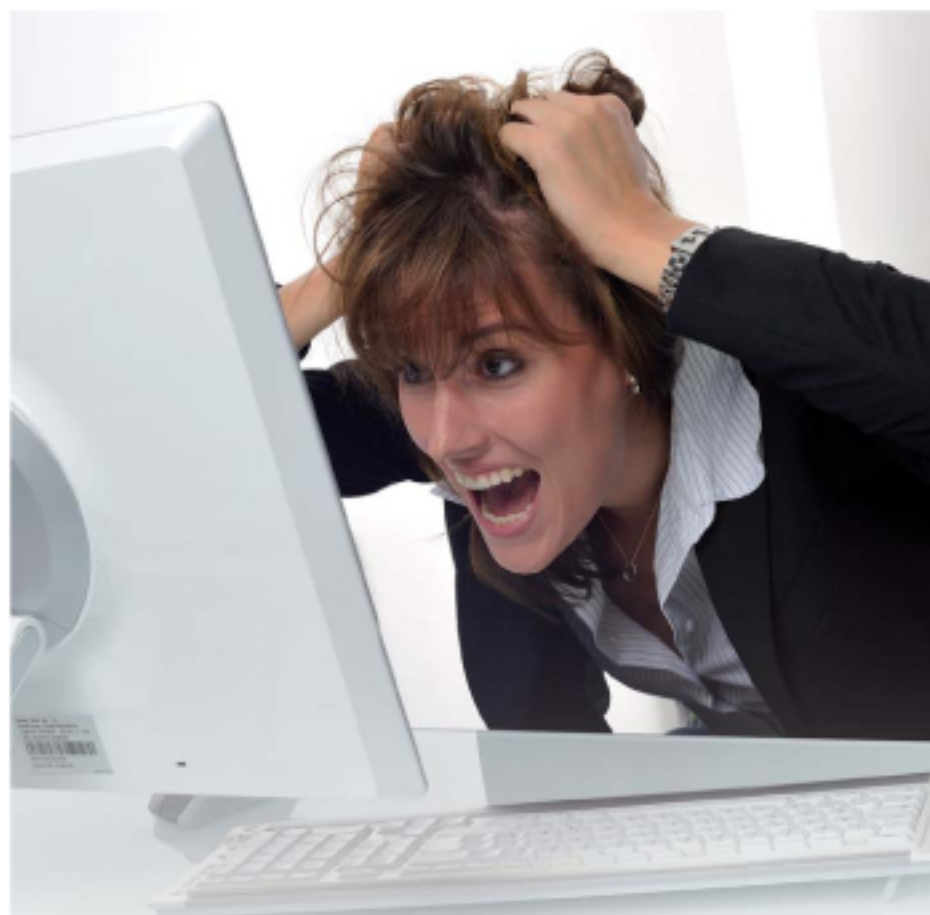


Foto: Guido Kollreier

zu den Sportmuffeln gehören, dann wandern Sie, gehen Sie mit Nachbars Hund Gassi oder fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit – Hauptsache Sie bewegen sich! Besonders eignet sich auch Tanzen – denn dabei kommt der ganze Körper in Bewegung.

- Singen Sie oder lachen Sie, denn beides ist gesund für Lunge und Atmung. Glückshormone werden dabei ausgeschüttet, die Atmung wird angeregt, der Blutaustausch geschieht schneller und Sie werden beschwingter und ausgeglichener. Singen Sie während der Autofahrt zum Büro, lachen Sie über einen lustigen Film oder zusammen mit einem humorvollen Kollegen – das wirkt Wunder!
- Eine kurze Meditation sobald Sie zu Hause sind hilft zu entspannen und eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatle-

ben zu schaffen. Zum Beispiel mehrmals tief Luft holen, dabei durch den Bauch und nicht nur in die Lunge einatmen und an etwas Schönes denken.

- Musik entspannt – Stress können Sie auch durch das Hören von Musik abbauen. Besonders durch Werke von Bach – denn die „Bach-Stimme“ klingt langsamer als der Puls, der Körper versucht beim Hören seinen Rhythmus dem Taktschlag anzugleichen, entkrampft und entspannt dabei.

Kontakt:

Institut für Werden und Wandel (IWEWA)
Anabel Schröder
Lakweg 15, 24568 Kaltenkirchen
Telefon: (04191) 803200
E-Mail: info@iwewa.de
www.iwewa.de; www.stress-abbau.com