

7 Tipps zur Vermeidung von beruflichem Stress

1. Nutzen Sie jede Möglichkeit zu körperlicher Aktivität

- Nicht nur aus gesundheitlicher Sicht sollten Sie Ihrem Körper Treppen anstelle des Fahrstuhls gönnen. Bewegung regt die Durchblutung des Gehirns an, so dass sich vermehrt Synapsen bilden, wie eine Studie der Sporthochschule Köln zeigt: Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie immer wieder aufstehen MÜSSEN, um bestimmte Dinge zu erreichen, denn jede Bewegung baut Stress ab!

2. Bleiben Sie initiativ

- Lassen Sie der „Aufschieberitis“ keine Chance: Bringen Sie auch und gerade unangenehme Aufgaben oder Gespräche schnell hinter sich. Sonst wächst der Unmut über das eigene Verhalten mit jeder Stunde an. Lösen Sie die unangenehmsten Aufgaben sofort – und belohnen Sie sich dafür! Zum Beispiel mit einer bewusst verbrachten Pause!

3. Delegieren Sie

- Übergeben Sie die eine oder andere Aufgabe an Mitarbeiter, auch wenn Sie glauben, selbst alles besser zu machen. Vielleicht müssen Sie anfangs viel erklären und verbessern, doch am Ende zahlt sich die Strategie aus. Sie gewinnen Freiraum, Zeit und vor allem Überblick für die wirklich wichtigen Dinge! Sollten Sie keine Mitarbeiter haben, ist es besonders wichtig, die Prioritäten der Aufgaben und die Länge der Zeit, die Sie ihnen widmen, rigoros festzulegen.

4. Machen Sie Pausen

- Schon ein paar Sekunden können Wunder wirken: Öffnen Sie Ihr Bürofenster und atmen Sie dreimal tief durch. Das unterbricht die Stress-Spirale. Derartige „unproduktive“ Augenblicke sind nicht etwa vergeudete Zeit, sondern wichtig für die Regeneration. Und vielleicht haben Sie ja während dieser Momente Ihre besten Ideen?

5. Hier und Jetzt!

- Gestresst fühlt man sich, wenn die Gedanken immer um das kreisen, was noch alles zu erledigen ist. Oder schlimmer, wenn wir zwischen Aufgaben hin und her springen. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken bei der Aufgabe, die Sie JETZT gerade bearbeiten. Die Vorteile dabei: Sie kommen mit Ihrer Arbeit schneller voran, der Stress nimmt ab.

6. Räumen Sie auf

- Priorisieren Sie und teilen Sie Ihre Aufgaben in essenzielle, wichtige und triviale ein. Und lernen Sie, auch mal nein zu sagen, sowohl zu anderen als auch zu sich selbst – werfen Sie die trivialen Aufgaben in die Ablage „P“. Andernfalls werden Sie auch weiterhin mit Arbeit überhäuft – und Ihre Probleme nicht los.

7. Bitte Umschalten!

- Versuchen Sie es sich zur Gewohnheit zu machen, umzuschalten: Überschreiten Sie zum Beispiel beim Verlassen der Arbeitsstelle eine virtuelle Linie. Sobald Sie die passiert haben, ist die Arbeit und alle Gedanken daran abgehakt – bis Sie die Linie das nächste Mal passieren. So lassen Sie das „alte“ Feld hinter sich, wenn Sie in eine andere Umgebung wechseln.



Autor

Dr. Matthias H.W. Braun

Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. www.drbraun-mentalcoach.de und www.burnoutwatchers.de

Verwandte Themen

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Entspannung](#)
- [Burn-Out](#)
- [Balance](#)

Alle Erläuterungen zu Wellness-Themen auf 4managers dienen ausschließlich der persönlichen Unterstützung des Lesers. Die Erläuterungen sind weder als Diagnose, Rezept noch zur Behandlung von Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden gedacht. Sie können und wollen keine medizinische Betreuung oder Behandlung ersetzen. Die Erwähnung eines Produkts, einer Dienstleistung oder einer Therapie stellt keine Empfehlung dar. Kommentare von Fremdautoren geben die Meinung dieser Autoren wieder und nicht die der Herausgeber. Bitte treffen Sie Ihre persönlichen, eigenverantwortlichen Entscheidungen in Gesundheitsfragen immer zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

**ES IST
NICHT
LEICHT,
EIN
GUTER
MENSCH
ZU SEIN.**

