

## **Mentaltraining – Teil 2**

### **Die 7 besten Maßnahmen gegen beruflichen Stress**

25.03.2010 | Autor: Dr. Matthias H.W. Braun\*

**Im zweiten Beitrag seiner dreiteiligen Serie zeigt Mentalcoach Dr. Matthias Braun die 7 besten Maßnahmen, gegen beruflichen Stress. Zudem verrät er das ultimative Geheimnis, um Stress im Beruf abzubauen.**

„Delegieren Sie, wenn Sie können, arbeiten Sie Ihre Aufgaben der Reihe nach ab. Erledigen Sie alle Aufgaben eine nach der anderen, als wären sie Perlen an einer Kette, und richten Sie Ihre Konzentration ausschließlich auf dieses eine Problem. Seien Sie jederzeit im gegenwärtigen Moment.“, empfiehlt der Mentalcoach Dr. Matthias Braun, um beruflichen Stress abzubauen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Die folgenden 7 Strategien enthalten alle wesentlichen Maßnahmen, mit denen jeder sofort aktive Prävention gegen beruflichen Stress betreiben kann:

#### **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: Nordic Walking schlägt in dieser Disziplin locker jedes Gehirn-Jogging-Programm. Unser Tipp: 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!

### **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 sind Ihnen gerade in diesen Momenten nicht auch schon die besten Ideen gekommen?

### **5. Hier und Jetzt!**

Gestresst fühlt man sich, wenn die Gedanken immer um das kreisen, was noch alles zu erledigen ist. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken bei der Aufgabe, die Sie JETZT gerade bearbeiten. Arbeiten Sie so alle Aufgaben ab, als wären sie Perlen an einer Kette und richten Sie Ihre Konzentration jeweils ausschließlich auf die aktuelle „Perle“. 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. Mein Tipp für „Mutige“: Verschieben Sie nach dem Urlaub auch sämtliche E-Mails in die Ablage „P“ statt sie zu lesen und zu beantworten. Und beachten Sie, was passiert. Vermutlich nichts ...

### **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.

### **... und das ultimative Geheimnis gegen Stress:**

Weniger arbeiten, mehr Sex.

Eine Untersuchung der Universität Göttingen hat gezeigt, dass sich etwa jeder dritte Mann mit einem unbefriedigenden Liebesleben in Arbeit stürzt. Das lässt zwar den Sexfrust vergessen, erzeugt aber seinerseits selbst eine Menge Stress, der sich wiederum negativ auf die Partnerschaft auswirkt. Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis, widmen Sie sich Ihrer Beziehung!

Teil 3 mit den „7 besten Tipps für dauerhafte Entspannung“ folgt im April.

Für den ersten Teil der dreiteiligen Beitragsreihe - Die 7 besten Maßnahmen gegen Stress im Privatleben - klicken Sie bitte hier: [Teil 1](#)

\*Dr. Matthias H.W. Braun leitet das Institut für mentale Leistungssteigerung, [www.drbraun-mentalcoach.de](http://www.drbraun-mentalcoach.de).

Redakteur: Claudia Mallok