

Tipps für die Bewältigung von Stress und Steigerung der Produktivität



Es ist normal, dass man sich manchmal gestresst fühlt. Doch der in dieser Jahreszeit vorherrschende Druck kann auch die entspannteste und ruhigste Person aus dem Gleichgewicht bringen und eine Dämpfung der Stimmung, Energie und Leistung verursachen.

Die Zeit nach den Feiertagen - vom Weihnachtstrubel bis zu den Erwartungen für das neue Jahr und allem anderen, was auf einen nach den Feiertagen zukommt - ist für viele Menschen eine besonders stressvolle Jahreszeit.

Es ist höchste Zeit, dass Sie sich selbst ein Geschenk machen - das Geschenk erholsamer Ruhe und Stärkung der Belastbarkeit im neuen Jahr? Hier sind sieben Methoden aufgeführt, mit denen Sie sich das ganze Jahr über vor potenziellen Stressauslösern schützen und Stressoren abweisen können.

1. Seien Sie realistisch und optimistisch

Sie sind eine Person und haben pro Tag 24 Stunden zur Verfügung. Richten Sie sich nicht für ein Versagen ein, indem Sie sich selbst unter Druck setzen, um perfekt zu sein. Setzen Sie stattdessen ein Ziel und tun Sie Ihr mögliches Bestes, um dieses zu erreichen.

Suchen Sie auch nach Gründen für eine positive Einstellung. Man lässt sich oft schnell zu einer negativen Denkweise verleiten, vor allem wenn man von vielen Pessimisten und Schwarzmalern umgeben ist. Bringen Sie sich dazu, auf Ihre persönlichen und beruflichen Errungenschaften stolz zu sein, egal ob es kleine oder große Errungenschaften sind. Diese Einstellung wird Ihnen langfristig Energie und Motivation spenden.

2. Setzen Sie Grenzen

Widerstehen Sie dem Druck oder Drang, rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen. Diese „Nonstopp“-Einstellung und der Versuch, zu vieles in einen Tag zu packen, bringt nur eine Verringerung der Effizienz und führt letztendlich zum Burnout. Versuchen Sie, Ihre Zeit und Ihre Aufgaben so gut wie möglich zu organisieren, damit Sie die höchste Priorität erkennen und diese zuerst angehen. Kategorisieren Sie Ihre Aufgaben wenn möglich unter „Muss getan werden“, „Sollte getan werden“ und „Nicht unbedingt notwendig“. Delegieren Sie die Aufgaben, die von anderen erledigt werden könnten — und sollten — z. B. an Kollegen auf der Arbeit oder Ihre Lieben in Ihrem Privatleben.

3. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Achten Sie darauf, sich stets Zeit für sich selbst einzuräumen — auch wenn es nur wenige Minuten oder ein bis zwei Stunden sind. Bei einer normalen Arbeitswoche, d. h. wenn Sie nicht eine Position haben, in der Sie auf Abruf bereitstehen müssen, räumen Sie sich eine private Zeit ein, in der Sie alle E-Mail-Benachrichtigungen stummschalten und keine Meetings oder Anrufe entgegennehmen. Sagen Sie „Nein, danke“, wenn Sie zum Abarbeiten einer zusätzlichen Schicht oder Teilnahme an Zusammenkünften mit Familie und Freunden aufgefordert werden. Durch das Einräumen einer ungestörten Ruhezeit für sich selbst, erhalten Sie frische Energie und können im Anschluss daran wieder optimistisch und produktiver sein.

4. Begrenzen Sie Ablenkungen

Menschen, die glauben durch Multitasking mehr erledigen zu können, sind meistens weniger produktiv als jene, die sich auf eine Aufgabe konzentrieren. Deshalb sollten Sie Ablenkungen möglichst ausschalten. Statt jede E-Mail sofort nach Eingang in Ihrem Postkasten zu beantworten, sollten Sie feste Zeiten während des Arbeitstages für die gruppenweise Beantwortung der E-Mails einräumen. Wenn eine Aufgabe hohe Konzentration erfordert, reservieren Sie die notwendige Zeit in Ihrem Kalender und lassen Sie Ihre Kollegen wissen, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten. Schließen Sie zum Beispiel Ihre Tür, hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift „In Arbeit, bitte nicht stören“ an die Tür oder melden Sie sich aus Ihrem internen Instant-Messaging-Konto ab.

Wenn Sie die Gewohnheit haben, regelmäßig persönliche E-Mails zu lesen, SMS zu beantworten und/oder konstant Nachrichten und Social Media-Sites einzusehen, widerstehen Sie diesem Drang. Teilen Sie stattdessen geeignete Pausenzeiten ein und lesen und beantworten Sie diese Nachrichten dann.

5. Legen Sie Pausen ein

Entspannung ist eine natürliche Gegenmaßnahme gegen Stress, weshalb regelmäßige Pausen sehr wichtig sind, um neue Energie und Frische zu erhalten. Schon eine kurze Pause hilft, die Stimmung, Leistung und das Wohlbefinden zu verbessern. Also, machen Sie einen kurzen Spaziergang, sprechen Sie mit einem Bekannten, erledigen Sie eine Besorgung, schauen Sie ein lustiges Katzenvideo an....tun Sie einfach etwas, das Ihnen Spaß macht. Planen Sie auch Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen aber nichts mit Ihrer Arbeit, den Meilensteinen anderer Personen oder Feiertagen zu tun haben. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, schauen Sie sich einen Film an oder gehen Sie wandern. Bei Ihrer Pause geht es nicht so sehr darum, „was“ Sie tun, sondern darum „dass“ Sie die Gelegenheit zum Entspannen wahrnehmen.

Wenn Sie sich intensiv gestresst fühlen, wenden Sie Entspannungstechniken an, wie Atemübungen, Meditation, Yoga oder was immer Ihnen hilft, Ihre Atem- und Herzfrequenz wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

6. Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Auch wenn Sie auf der Arbeit oder im Privatleben unter Druck stehen, nehmen Sie sich die Zeit für regelmäßige körperliche Übungen, ausreichenden Schlaf und eine gesunde, ausgeglichene Ernährung. Alle diese Maßnahmen helfen Ihnen, Stress leichter zu bewältigen und sich insgesamt besser zu fühlen:

- Körperliche Übungen bringen viele physische und psychische Vorteile - von gesteigerter Energie und gehobener Stimmung bis hin zur Beruhigung des Nervensystems und vieles mehr.
- Eine gesunde Ernährung und regelmäßige kleine Mahlzeiten erhalten die Energie und Konzentration, während gleichzeitig das Risiko von Lethargie oder Agitation aufgrund von erniedrigtem Blutzucker vermieden wird.
- Ein erholsamer Schlaf verbessert die Produktivität, Kreativität, Problemlösungsfähigkeiten und Konzentration.

7. Kontakt aufnehmen

Ein solides Supportsystem unter Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern - ob in Person oder virtuell - kann Ihnen helfen, letztendlich weniger gestresst und produktiver zu sein. Wenn Sie in einem Moment, in dem Sie sehr gestresst sind, mit jemandem sprechen können, der zuhört und versteht, was in Ihnen vorgeht, wird Ihnen das helfen, sich zu beruhigen und abzuschalten.

Die Pflege von positiven Freundschaften hängt generell mit der psychischen Gesundheit und Heiterkeit zusammen. Gesunde Freundschaften bringen viele Vorteile. Sie unterstützen ein fröhliches Gemüt, geben Ihnen ein Gefühl der Verbundenheit, stärken Ihr Selbstvertrauen und vieles mehr.

Bonus! Nehmen Sie sich Zeit zum Lachen

Lachen macht Spaß und bringt Freude. Des Weiteren bringt es auch kurz- und langfristige Vorteile für die Gesundheit. Lachen stimuliert Herz, Lunge und Muskeln und setzt Endorphine frei, die Ihre Stimmung heben und sogar kurzzeitig Schmerzen lindern. Lachen entspannt und lindert Muskelverspannung, was wiederum zur Entspannung beiträgt. Zugleich stärkt Lachen Ihr Immunsystem, indem es im Körper Hormone freisetzt, die den Stress bekämpfen.

Lachen bringt auch viele weitere Vorteile. Es kann Beziehungen stärken, indem Bindungen und gemeinsame Erfahrungen geschaffen werden. Und in bestimmten angespannten Situationen kann durch Humor ein Konflikt entschärft werden.

Dieses sind nur einige Möglichkeiten, wie Sie Stress reduzieren und produktiver arbeiten können.

Quellen:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.

HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2022 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF5978377 216294-012022 OHC