

Geschäftsführer der Unternehmensberatung „The Right Way“, rät generell zu Achtsamkeit – sich selbst, aber auch Mitarbeitern und Kollegen gegenüber. Vier Bereiche sind hierbei entscheidend: ein stabiles Privatleben, eine gute Ernährung, ausreichende Bewegung und die Arbeitssituation. Auf das Privatleben haben Unternehmen insofern Einfluss, als sie ihren Mitarbeitern den nötigen Freiraum für eine gesunde Life-Work-Balance bieten können: Flexible Arbeitszeiten gehören dazu, aber auch die Möglichkeit, die Wochenenden ohne Arbeit und ohne ständige Erreichbarkeit zu verbringen.

In Sachen Ernährung kann über das Unternehmen allenfalls eine Anleitung stattfinden. Fettes und süßes Essen sind beispielsweise Gift für gestresste Personen, weil einfache Zucker und gesättigte Fette sich unter Stress stärker in den Blutgefäßen ablagern. Auch Koffein und Nikotin erhöhen das Stressniveau. Experten raten stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten, ballaststoffhaltiger Kost, stärkehaltigen Nahrungsmitteln bei gleichzeitiger Reduktion von Kalorien und Cholesterin.

Körperliche Betätigung ist die Grundvoraussetzung, um Stress zu mindern. Denn dabei werden Stresshormone abgebaut. Fehlende Bewegung fördert dagegen Stress, da sich Stresshormone fortlaufend addieren. „Als Unternehmen sollte man unbedingt seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit geben, Sport zu treiben – auch während der Arbeitszeit“, so Peter Buchenau. „Und auch Mitarbeitergespräche müssen nicht zwangsweise im Sitzen stattfinden: Warum nicht bei einem Spaziergang an der frischen Luft?“ Viele Unternehmen haben das bereits erkannt und erlauben ihren Mitarbeitern, während der Arbeitszeit Sport zu treiben. Oder sie investieren in betriebliches Gesundheitsmanagement und haben Verträge mit Fitnesscoaches und Sportzentren abgeschlossen. Wer als Mitarbeiter diese Möglichkeiten nicht hat, der kann mit täglichem Treppensteigen beginnen. Und wer im Büro arbeitet und überwiegend am Computer sitzt, der kann es sich zur Gewohnheit machen, nach Abschluss jeder Tätigkeit aufzustehen, sich zu dehnen und zu strecken, die Hände auszuschüttern und ein paar Schritte zu gehen. Als Reminder

kann ein Post-it auf den Bildschirm helfen, auf dem „Aufstehen!“ oder „Bewegung“ steht. Alternativ helfen Computerprogramme, die stündlich an die kleine Bewegungseinheit erinnern. Dieser Reminder lässt sich zum Beispiel auch im Programm „Outlook“ einstellen. Schon durch diese kleinen Bewegungseinheiten kommt der Kreislauf in Schwung, was sich wiederum positiv auf die geistige Verfassung auswirkt. Bei akutem Stress hilft es auch, einfach eine Stunde spazieren oder laufen zu gehen – unter dem Strich wird dadurch keine Zeit verloren, sondern gewonnen, weil Körper und Geist anschließend erfrischt und leistungsfähiger sind.

Während der Arbeit sollten Mitarbeiter sich eine Atmosphäre schaffen dürfen, in der sie sich wohlfühlen. Auch Nein-Sagen und Delegieren müssen erlaubt sein. Bei der Unternehmensberatung The Right Way gilt außerdem das Prinzip der 50-Minuten-Stunde. Das heißt, die Mitarbeiter sind gezwungen, kleine Pausen einzulegen. Susanne Hübner, bei The Right Way für die Seminarorganisation zuständig, hat damit gute Erfahrungen gemacht. „Es ist gut, einmal durchzuatmen, sich zu bewegen und gedanklich abzuschalten. Schon diese kleinen Pausen helfen, ein bisschen ‚runterzukommen‘, um anschließend wieder frischer ans Werk zu gehen.“ So verschaffen diese Pausen letztendlich einen Zugewinn an effektiver Arbeitszeit. Denn Stressprävention bedeutet, langfristig zu denken – auch im Sinne des Unternehmens. Weitere Informationen gibt es unter: www.stressregulierung.de

Auf einen Blick: Ersthelfer gegen Stress

1. Atmen Sie tief!

Atmen Sie tief und langsam ein und aus.

2. Denken Sie an etwas Schönes!

Denken Sie positiv, suchen Sie Chancen und Möglichkeiten.

3. Gönnen Sie sich mehrere kurze Ruhepausen!

50 Minuten arbeiten, 10 Minuten Pause.

4. Lachen Sie!

Lachen ist eine der besten Entspannungsmethoden.



Peter Buchenau

AUTOR

Peter Buchenau ist seit 1994 als Projektcoach mit den Schwerpunkten IT-Krisen- und Changemanagement am Markt tätig. Er ist als „Personal-Coach“ und „Stressregulations-Trainer“ im In- und Ausland unterwegs.

thoden.

5. Achten Sie auf Ihre Worte!

Beobachten Sie bewusst Ihren inneren Dialog und fragen Sie sich: „Würde ich so mit einer Mitarbeiterin oder einem Freund sprechen?“ Seien Sie freundlich zu sich selbst!

6. Lernen Sie Nein zu sagen!

Wer es zu oft unterlässt, Nein zu sagen, der übernimmt schnell zu viele Aufgaben und fühlt sich dann überfordert.

7. Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Vermeiden Sie stark gezuckerte Speisen und Getränke.

8. Bewegen Sie sich!

Beim Sport werden Stresshormone abgebaut, bei Bewegungsmangel stauen sie sich auf.

9. Setzen Sie Prioritäten!

Multitasking powert Sie aus. Konzentrieren Sie sich auf wichtige und dringende Aufgaben!

10. Schlafen Sie ausreichend!

Schaffen Sie sich eine Schlafroutine, die eingehalten wird. So stabilisiert sich die innere Uhr. ■