

# WENIGER STRESS, MEHR ENERGIE!

In der Vorweihnachtszeit wachsen im Handel die Anforderungen und Belastungen. Wir haben Stresscoach Brigitte Zadrobilek gebeten, Tipps für Sie zusammenzustellen, mit denen Überforderung vermieden und neue Energie in den Arbeitsalltag gebracht werden kann.



## Tipps 1: Mentale Stressbewältigung

Gesundheit beginnt im Kopf! Positives Denken hilft uns, mit negativen Ereignissen und Druck gelassener umzugehen. „Ich werde einen Weg finden“ statt „Das geht nicht“, „Ich schaffe es“ statt „Das kann ich nicht“, „Ich probiere etwas Neues“ statt „Das lerne ich ja nie“. Lösen Sie sich davon, es allen recht machen zu wollen oder alles selber machen zu müssen. Entschärfen Sie Ihren Perfektionismus, priorisieren Sie die wirklich wichtigen Aufgaben zuerst und entschleunigen Sie Ihr Tempo. Entwickeln Sie Mut, Neues auszuprobieren und Ihre persönlichen Ressourcen zu erweitern – dadurch erweitern Sie Ihren eigenen Handlungs- und Gestaltungsspielraum.

**Übung: Brainmoves® – Crossover:**  
Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein, während Ihre Ellenbogen das gegenüberliegende Knie berühren, ca. 1 – 2 Minuten lang im Wechsel.

## Tipps 2: Bewegung zum Stressabbau

Wer in seinem Job fit sein möchte, muss sich auch körperlich fit halten und Kraft für das Gehirn erzeugen. Stress macht jedoch nachlässig, wir kümmern uns weniger um unser Wohlbefinden und bewegen uns weniger. Regelmäßige Bewegung und Ausdauersport ohne Druck und Wettkampfcharakter sind für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt unumgänglich und helfen, Stress abzubauen.

Auch Spaziergänge in der Natur tun nach einem stressreichen Arbeitstag gut. Bauen Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Arbeitsalltag ein, wie einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause oder Brainmoves® für die Mikropause zwischendurch. Mit folgender Übung bringen Sie die grauen Zellen wieder in Schwung.

## Tipps 3: Mut zur Pause!

Der Beginn aller Regenerierung ist die Pause. Die Energiespeicher sind begrenzt, wir müssen achtsam mit Vorrat und Aufstockung umgehen und rechtzeitig für das Auftanken sorgen. Entwickeln Sie daher Mut und Konsequenz zur Pause – gerade und erst recht in Spitzenzeiten! Nach 1,5 Stunden Belastung sinkt unsere geistige Leistungsfähigkeit und spätestens dann ist eine aktive Kurzpause von 5 bis 10 Minuten mit Bewegung und Entspannung notwendig, um die Batterien wieder aufzuladen. Hier ein paar Impulse für Mikropausen im Arbeitsalltag von ein paar Sekunden bis 1 Minute:

- kurz die Augen schließen und ein paar tiefe Atemzüge lang entspannen
- durch die Haare fahren und dabei die Kopfhaut massieren
- die Schultern hochziehen und fallen lassen.

## Tipps 4: Die tägliche Prise Blitzentspannung

Sorgen Sie in turbulenten Zeiten für ausreichend Schlaf, gönnen Sie sich Power-Napping zwischendurch, achten Sie auf Ihren Stressausgleich mit entspannenden Lieblingsaktivitäten, bewusstem Nichtstun oder beruhigenden Wellness-Anwendungen. Entspannungsübungen am Arbeitsplatz wirken besonders gut vor einer kritischen Arbeitssituation, vor der Mittagspause, als Selbstbelohnung, wenn eine größere Arbeit gemeistert wurde, wenn man beginnt, gestresst zu werden oder am Ende eines Arbeitstages, um sich von aufgestauten Belastungen zu lösen. Folgende Übung zur Spontanentspannung lässt sich gut am Arbeitsplatz umsetzen:

**Übung: Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken:**  
– Augen schließen – einige Minuten zurücklehnen und sich an einen intensiven Augenblick erinnern (Sonnenuntergang, schönes Erlebnis, Naturbild, einen lieben Menschen). Genießen Sie die Entspannung ein paar tiefe Atemzüge lang.

Weitere Tipps und Übungen zum Stressabbau finden Sie unter [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)



Brigitte Zadrobilek  
stresscoach.at

Mag. Brigitte Zadrobilek MBA ist Stresscoach, Wirtschaftstrainerin und Unternehmensberaterin für betriebliche Gesundheitsförderung sowie Geschäftsführerin von stresscoach.at  
[www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)

stresscoach.at

## Weitere Übungen zum Stressabbau und zur Blitzentspannung am Arbeitsplatz:

**Blitzentspannung für die Augen:** Augen schließen, Handflächen reiben und Hände locker auf beide Augen legen. Atmen Sie ca. 1 Minute ruhig und tief.

**Das Gesicht entspannen:** Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gesicht, spannen Sie alle Muskeln gleichzeitig an (Stirn runzeln, Augen zusammendrücken, Nase rümpfen, Zähne aufeinander beißen, Mundwinkel stark zurückziehen) und halten Sie die Spannung etwa 5 Sekunden an, während Sie gleichmäßig weiter atmen. Danach loslassen und die Entspannung 20 Sekunden genießen. Die Übung wiederholen.

**Wechselatmung:** Mit Zeige- und Mittelfinger das linke Nasenloch zuhalten, durch das rechte einatmen, loslassen, das rechte Nasenloch zuhalten und nun durch das linke ausatmen. Drei Mal wiederholen und danach die jeweilige Richtung ändern. Nach einigen Atemzügen werden Sie spüren, wie die Stressreaktion abnimmt und Sie zur Ruhe kommen.