

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 20.11.2019

Entspannung beginnt im Kopf

Stresscoach Brigitte Zadrobilek hat smarte Tipps für die Vorweihnachtszeit bereit

Die Natur bereitet sich langsam auf die Ruhepause in der kalten Jahreszeit vor. Bei uns Menschen lassen Stress, Druck und Anspannung das ganze Jahr kaum nach: der Show-down zum Jahresende hin, eine hohe Arbeitsdichte und non-stop bis Weihnachten durcharbeiten. Zeit zum Verschnaufen und Kraft tanken bleibt da kaum und die notwendige Regeneration für Körper und Geist oft auf der Strecke. Businesscoach Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, zeigt Wege auf, wie man im Job durch kleine Auszeiten Kraft tanken und die Leistungsfähigkeit auch in Spitzenzeiten halten kann. Digital unterstützt werden die Tipps durch die Entspannungszeit mit der go4health-App (ab 5.12.2019)

In der Arbeitswelt wird den Menschen in den letzten Monaten besonders viel abverlangt und die Wochen bis zum Jahresende hin sind zumeist mit sehr viel Druck und Stress verbunden. In Spitzenzeiten bis zu 12 Stunden konzentriert zu arbeiten ist nur möglich, wenn auch auf die nötige Erholung geachtet wird. Oft reichen schon kurze Ruhepunkte mit wenigen Sekunden für die Selbstfürsorge. Stresscoach Brigitte Zadrobilek appelliert einerseits an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen als auch an die Vorbildwirkung von Führungskräften: „Vorgesetzte nehmen eine wichtige Rolle beim Thema Mitarbeiter-Gesundheit ein. Ein durchgetakteter Arbeitsstil des Chefs wirkt sich negativ auf die Mitarbeitenden aus. Legt der Chef hingegen selbst Pausen ein, um Kraft zu tanken, dann werden das die Mitarbeiter ebenso machen.“ Oft scheitert das jedoch an der eigenen Erlaubnis, dies ohne schlechten Gewissens tun zu dürfen.

Kleine Auszeiten mit großer Wirkung

Entschleunigung und Erholung spielen eine essenzielle Rolle in der Stressprävention. Hält Stress zu lange an, ohne dass wir Pausen und Regenerationsphasen einbauen, so ermüden wir rascher und sind nicht mehr so leistungsfähig. Sogenannte Mikro- und Minipausen unterteilen die Arbeitszeit und füllen wertvolle Energie-Ressourcen auf. Diese kurzen Auszeiten müssen oft nicht länger als einige Sekunden – maximal ein paar Minuten – dauern, aber sie bauen Stress ab, steigern die Arbeitsleistung enorm, senken die Fehlerquote und fördern die Gelassenheit. Sie sollten bei den Signalen erster Tiefs eingebaut werden. Bewegung und Entspannung sind wahre Energizer: Mobilisierungsübungen für die besonders verspannten Muskelgruppen wie Schultern, Nacken oder Gesicht, den Nacken ausstreichen, die Augen schließen und entspannen, Atemübungen, kleine Achtsamkeitsübungen zur Entschleunigung oder mentale Übungen wie ein Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken lassen unsere Batterien wieder aufladen. Wichtig sei es laut Brigitte Zadrobilek, diese kleinen Arbeitsauszeiten entsprechend der persönlichen Leistungskurve geplant und bewusst in den Arbeitsalltag einzubauen.

Eine Frage der Wellenlänge

Sich Zeit für gezielte Entspannung zu nehmen, sie zuzulassen, zahlt sich mehrfach aus: wir fühlen uns wohler und können unsere Arbeit besser erledigen, weil wir dauerhaft leistungsfähig bleiben. Herz- und Atemfrequenz beruhigen sich, die Muskeln werden locker, unsere inneren Organe werden angemessen durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Das Gehirn erfährt eine andere Taktung, da sich die Gehirnfrequenzen beruhigen und in den Bereich der Alpha-Wellen kommen. Wir können danach wieder klarer und positiver denken, uns besser konzentrieren, sind kreativer, aufnahme- und lernfähiger. Bewusste Entspannungsübungen eignen sich gut vor einer herausfordernden Aufgabe, wenn erste Gefühle von Stress, Hektik und Gereiztheit aufkommen, als Belohnung, wenn eine anstrengende Arbeit gemeistert wurde oder am Ende eines Arbeitstages, um sich von aufgestauten Belastungen zu lösen.

Jetzt mitmachen – 14 Tage Entspannungszeit mit der go4health-App

stresscoach.at und go4health setzen ein Zeichen der Entschleunigung und des Innehaltens in der hektischen Vorweihnachtszeit. Am 05.12. startet die gemeinsame 14-tägige Entspannungszeit in Form einer Challenge mit der kostenlosen go4health – gesund leben App. An jedem Tag gibt es unterschiedliche Übungen zum Stressabbau, für besseren Schlaf, Morgen- und Abend-Rituale, sowie Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und mehr Bewusstsein. Alle Informationen und Anmeldung zur Entspannungszeit unter <https://go-4-health.com/go4health-challenge/>

Praktische Tipps zum Mitnehmen

Als Businesstrainerin gibt Zadbilek Impulse und Übungen zur richtigen Regeneration im Business in Seminaren, Workshops und Vorträgen, sowie in ihrem neuen Buch „Urlaubsfeeling im Büro“ weiter. Der kompakte Taschen-Guide stellt nicht nur alltagstaugliche Entspannungstechniken für zwischendurch vor, sondern auch Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick und gibt Tipps, wie man die Erholung aus dem Urlaub möglichst lange in den Alltag retten kann.

Neuerscheinung im Buchhandel: „Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag“ von Brigitte Zadbilek

Im österreichischen und deutschen Buchhandel und online erhältlich. Alle weiteren Informationen zum Buch: <https://shop.haufe.de/prod/urlaubsfeeling-im-buero>

Über Stresscoach Brigitte Zadbilek

Brigitte Zadbilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihren beiden Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. www.stresscoach.at

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadbilek, MBA

office@stresscoach.at

+43 664 2061007

Copyright go4health Entspannungszeit – Kalender: go4health GmbH