

Das Positive finden

Tipps von der Expertin: Wie wir aus der aktuellen Situation das Beste machen können.

BEZIRK. Brigitte Zadrobilek ist Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung, seit 16 Jahren ist die Guntramsdorferin auch Coach für Stress- und Burnout Prävention. Darüber, warum Stressmanagement gerade in der aktuellen Lage wichtig ist, haben wir mit der Expertin gesprochen.

Dankbarkeit

„Eine einfache Übung ist es, sich am Abend Zeit zu nehmen um auf drei gute Dinge des Tages zu blicken“, erklärt Zadrobilek; „Vielleicht wurde ja etwas erledigt, das lange aufgeschoben wurde? Derartige Übungen trainieren das Hirn darauf, etwas Positives abzuspeichern und helfen so der

Gesundheit.“ Auch könne diese jederzeit durchgeführt werden, braucht man dazu doch keinen Therapeuten oder sonstige Unterstützung von außen. Auch kann die Krise genutzt werden, um sonst Selbstverständliches wieder mehr zu schätzen (das Unsichtbare sichtbar machen) und dankbar zu sein. „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, betont Zadrobilek: „Genau darum sollten wir uns selbst zuliebe die Aufmerksamkeit auf etwas Positives lenken. Dies, als bewusste Entscheidung den Blick auf das mögliche Positive zu lenken, ist eine große Gabe, die nur wir Menschen haben.“

Home Office

Neu gelernt will auch die Situation im Home Office sein. Die Business Trainerin rät hier etwa dazu, räumliche Grenzen zu schaffen (sich nötigenfalls auch ins Schlafzimmer zurückziehen)

und dem Tag auch bei der Arbeit zuhause eine feste Struktur zu geben: „Wichtig sind bewusste Pausen, da ständiges 'online sein' nur zu Überlastung führt.“

Vorsicht mit sozialen Medien

Ein weiterer wichtiger Faktor um gut durch die Krise, die für viele auch eine nervliche Ausnahmesituation darstellt, zu kommen, ist für Zadrobilek auch, sich nicht mit negativen Meldungen aus den sozialen Medien zu überfrachten: „JOMO (Joy Of Missing Out) statt FOMO (Fear Of Missing Out), muss hier die Devise lauten“, schließlich haben gerade im Home Office und in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen diese Dinge besonders hohes Suchtpotential. „Wichtig ist es vielmehr, wieder zu lernen, es mit uns selbst auszuhalten, und auch vielleicht einmal - ganz ohne schlechtes Gewissen - einfach nichts zu tun.“ Ein entschei-



Stresscoach und Trainerin Brigitte Zadrobilek. Foto: stresscoach.at/Kolp

ender Faktor ist die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit um Krisen zu überwinden: „Diese besteht aus drei Säulen: Akzeptanz, Optimismus, und Lösungsorientierung. Je größer diese Säulen ausgeprägt sind, desto eher finden wir eine Antwort auf die Frage, welchen Nutzen wir aus dieser Phase ziehen können, und finden besser durch schwierige Zeiten.“