

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 10.06.2020

Raucht Ihnen schon der Kopf von den vielen online-Meetings? Was Feel-good-Management zur Produktivität beitragen kann

Für viele Mitarbeitende ist home-working seit dem Lockdown zur neuen Normalität der Arbeitswelt geworden, die neben vielen Vorteilen jedoch auch zusätzliche Belastung auf mentaler und körperlicher Ebene mit sich bringt. Täglich zahlreiche online-Meetings mit ständig wechselnden Themen, oft ohne Pause dazwischen, verlangen den Menschen viel geistige Energie und Kraft ab. Wer da nicht selbst gut auf sich achtet, Grenzen setzt und für die notwendige Regeneration zwischendurch sorgt, bei dem ist Erschöpfung vorprogrammiert. Businesscoach Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, zeigt Wege auf, wie man in digitalen Spitzenzeiten geistig fit und leistungsfähig bleibt und durch kleine Auszeiten Wohlbefinden tankt. So kann man auch im Alltag immer wieder Urlaubsfeeling im home-office schaffen.

Auch wenn die Lockerungen voranschreiten und die ersten Mitarbeitenden wieder tageweise ins Büro zurückkehren, so wird uns das Thema home-working noch länger begleiten und in vielen Betrieben zu einem festen Bestandteil der Arbeitsorganisation werden. Die gelernten Strukturen, wie wir sie im Betrieb kennen, sind mit der Corona-Krise plötzlich weggefallen, neue müssen im home-office aufgebaut werden. Rituale, wie lieb gewonnene Kaffeepausen, die kollektive Mittagspause und socializing mit Kolleg*innen fallen ebenso weg, wie offizielle Arbeitszeiten. Die Trennung zwischen privater und beruflicher Energie vermischt sich, klare Grenzen weichen sich auf. Wer ständig online ist und sich ohne Pause von einem Meeting zum nächsten beamt, läuft Gefahr, dass die kognitive Leistung rascher sinkt, dass das Denken zunehmend schwerer fällt und Informationen nicht mehr so gut aufgenommen werden können. Ein permanenter online-Betrieb fordert unsere Schaltzentrale Gehirn mehr heraus und ist anstrengender, die Aufmerksamkeitsspanne für Konzentration ist kürzer als bei persönlichen Besprechungen. Oft bleibt dabei die notwendige Selbstfürsorge und Regeneration auf der Strecke, wie erste Untersuchungen dazu bereits aufzeigen.

Feel-good durch Mikropausen

Mikro- und Minipausen unterteilen die Arbeitszeit und füllen wertvolle Energie-Reserven auf. Oft reichen schon kurze Ruhepunkte mit wenigen Sekunden bis 1 Minute für die Selbstfürsorge. „Das Tolle ist, dass es keiner großartigen Anstrengungen bedarf, um zwischendurch abzuschalten. Ich schließe am liebsten meine Augen und denke an etwas Schönes“, verrät Stresscoach Brigitte Zadrobilek ihre Lieblingsübung. Bewegung und Entspannung sind wahre Energizer: Mobilisierungsübungen für Schultern und Rücken, die Augen schließen und entspannen, Atemübungen oder mentale Übungen wie ein Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken lassen unsere Batterien wieder aufladen. Durch solche feel-good-Übungen fühlen wir uns wohler und können unsere Arbeit besser erledigen. Das Gehirn erfährt eine andere Taktung, da sich die Gehirnfrequenzen beruhigen. „Wir können danach wieder klarer und positiver denken, uns besser konzentrieren, sind produktiver und aufnahmefähiger“, ergänzt die Expertin.

Die neue Stille - Auszeit vom online-Alltag

Neben klar definierten Beginn- und Endezeiten eines Arbeitstages im home-office, sowie regelmäßigen Kurzpausen, gehört ebenfalls zur Selbstfürsorge, dass Abende und Nächte, sowie das Wochenende ein Zeitraum der Erholung bleiben. Eine begrenzte, bewusst gewählte Auszeit, wo Mails, SMS und WhatsApp nicht gecheckt und bearbeitet werden, keine Geschäfts telefonate und online-Meetings anberaumt und von Führungskräften keine Aufgaben an die Mitarbeitenden verteilt werden.

„Gerade, wenn die räumlichen Grenzen zwischen Business und Privat ineinanderfließen, sind Selbstdisziplin und Abgrenzung umso wichtiger“, weiß Stresscoach Zadrobilek aus eigener Erfahrung als Unternehmerin. Fürsorgepflicht auf Distanz muss auch hier anders definiert werden und Führungskräfte haben dabei eine wesentliche Vorbildwirkung für ihr Team, wenn es um das eigene Regenerationsverhalten geht. Auf den Punkt gebracht: digital detox als Haltungsthema durch bewusste Handy- und Laptop-freie Zeiten, das der eigenen Entschleunigung dient.

Urlaubsfeeling@home-office

Gerade jetzt, wo die Ferien- und Urlaubszeit ansteht, ist bei den meisten Menschen ein höheres Stressaufkommen vorprogrammiert. Denn es gilt vieles voraus zu planen, Urlaubsvertretungen zu definieren, Projekte abzuschließen und viele andere Aufgaben unter einen Hut zu bringen. Durch einen permanent hohen Stresspegel werden Menschen oft bei Urlaubsantritt krank, bekannt unter dem Begriff der Leisure Sickness. Wie man hier gut entgegenwirken, sowie auch abseits der Ferien ein Urlaubsfeeling im Business-Alltag schaffen kann, zeigt Zadrobilek in ihrem Buch „Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag“ auf. Interessierte finden hier einen gut gefüllten Methodenkoffer für alltagstaugliche Entspannungstechniken, Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick und smarte Tipps, wie man sich zumindest eine Zeit lang von den digitalen Stressmachern unserer Zeit fernhält. Jetzt gratis Leseprobe anfordern und quick-wins für ein erholsames Feel-good-Management mitnehmen:

<https://www.stresscoach.at/leseprobe/>

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gilt als eine der Expertinnen der ersten Stunde in Österreich, wenn es um das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geht. Seit über 16 Jahren ist sie mit ihrem eigenen Beratungsunternehmen als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burnout Prävention erfolgreich aktiv. Unternehmen unterschiedlicher Größe vertrauen auf ihre Kompetenz. Die Betriebswirtin verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Ihre Schwerpunkte sind Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Menschen zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihren Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter.

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group

honorarfrei verwendbar

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

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

office@stresscoach.at

+43 664 2061007