

Gelassen angesichts ständiger Beanspruchung

Stress: In Ihrem Arbeitstag müssen Sie sich permanent auf neue Themen, andere Menschen, unterschiedliche Aufgaben einstellen.



Tipp: Schieben Sie zwischendurch immer wieder eine Tätigkeit ein, die Sie „ohne Kopf“ erledigen können und bei der der Erfolg gleich sichtbar ist – im Büro etwa die Ablage, in einer Werkstatt das Aufräumen. Sie können auch Ihren Feierabend mit einer solchen Aktivität beginnen: Rasen mähen, Ordnung machen.

Gelassen trotz Anspannung

Stress: Nach einem schwierigen Gespräch, etwa mit einem cholerischen Kollegen, einem Schwerkranken oder der pubertierenden Tochter, sind Sie körperlich verspannt.



Tipp: Lachen! Dadurch entkrampfen Sie Ihre Muskeln und bekommen Ihren Kopf zumindest für einen Moment sorgenfrei. Wenn Ihre Umgebung keinen Anlass dazu bietet, suchen Sie im Internet nach etwas Lustigem. Eher als unter „Witze“ werden Sie mit dem Google-Stichwort „Cartoons“ fündig.

Gelassen in Terminkonflikten

Stress: Die eine Besprechung dauert noch, dabei müssten Sie schon in der nächsten sein. Der neue Kundentermin ist zu einem Zeitpunkt angesetzt, zu dem Sie die Jungs zum Fußballturnier kutschieren sollten, usw.



Tipp: Gehen Sie am Wochenanfang Ihre Termine durch und überlegen Sie, wer Sie notfalls wo vertreten könnte. Es lässt sich mehr delegieren, als Sie denken (sogar der Besuch des Elternabends, wenn Sie sich von jemand anderem darüber berichten lassen).

Oft entstehen zeitliche Probleme, weil Sie sich für jemand anderen verfügbar halten. Sagen Sie daher nicht „Morgen Nachmittag können Sie mich anrufen“, sondern „Um 16 Uhr erwarte ich Ihren Anruf“. Notieren Sie in Ihrem Kalender auch die Termine anderer, die für Sie relevant werden könnten.

Gelassen in den Feierabend

Stress: Sie hetzen – in Gedanken noch voll bei der Arbeit – nach Hause. Dort erwartet Sie der häusliche Trubel, und am späten Abend sind Sie völlig hinüber.

Tipp: Notieren Sie sich vor dem Heimgehen kurz ein paar Gedanken zu Ihrem nächsten Arbeitstag. Legen Sie das Blatt auf Ihren Arbeitsplatz und sagen Sie laut zu sich: „Ich lasse meine Arbeit hier.“ Nutzen Sie den Heimweg, um sich (mit Musik oder Lektüre) auf andere Gedanken zu bringen. Nehmen Sie nach dem Abendessen eine Auszeit. Vereinbaren Sie z. B., dass Sie 10 Minuten Zeitung lesen dürfen, während die Kinder den Tisch abräumen. Dann wird es Ihnen leichter fallen, später den echten Feierabend zu genießen.

