



Andrea Länger

# Gesund und leistungsfähig im Job

Die besten Strategien und Übungen  
für den Arbeitsalltag

TASCHEN  
GUIDE

**HAUFE.**

# Selbstfürsorge

Gegen Kopfschmerzen gibt es Tabletten. Blutende Wunden versorgen wir mit Pflastern. Doch was tun, wenn die Seele leidet, wenn wir uns angespannt, ohnmächtig und hilflos fühlen? Medikamente und Verbände gibt es dafür nicht. Was aber in solchen Fällen hilft, ist eine gute Portion Selbstfürsorge.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a., wie Sie

- sich bei innerem Druck schnell entlasten können,
- Ihre Seele wirksam von Ballast reinigen,
- zu einer entspannteren Arbeitshaltung finden.

## Soforthilfe bei innerem Druck

Fühlen Sie sich gestresst und angespannt? Sind Sie auf jemanden sauer? Ärgern Sie sich über etwas? Oder platzen Sie fast vor Wut? Sobald Sie inneren Druck bemerken, sollten Sie für Entlastung sorgen. Früher konnten wir die Stresshormone in solchen Situationen durch Kampf oder Flucht abbauen. Heute geraten wir oft in eine Art Erstarrung, weil wir uns am Arbeitsplatz nicht angemessen körperlich und emotional abreagieren können.

### Mentale Kurzentspannung

Verharren Sie nicht in der Situation. Geben Sie sich den negativen Gefühlen, wie zum Beispiel Ärger und Wut, nicht zu lange hin, sondern bauen Sie Ihre Stressgefühle rasch ab. Finden Sie eine Ausdrucksmöglichkeit für diese unangenehmen Emotionen. Die folgenden Tipps helfen beim Loslassen.

#### Zehn Soforthilfe-Tipps

1. Schauen Sie aus dem Fenster und blicken Sie in die

Weite.

2. Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie frische Luft ein.
3. Atmen Sie betont lange und hörbar aus. Strecken Sie sich. Bleiben Sie aufrecht – innerlich wie äußerlich.
4. Bestärken Sie sich selbst: „Das schaffe ich“, „Eins nach dem anderen“, „Alles wird gut“.
5. Reagieren Sie sich körperlich ab. Hauen Sie mit der Faust auf den Tisch oder schlagen Sie in ein Kissen.
6. Schreiben Sie alles auf, was Sie belastet. So fließen die Gedanken aus Ihrem Kopf. Das entlastet ungemein.
7. Unterbrechen Sie Ihre Arbeitstätigkeit – nehmen Sie sich frei oder machen Sie eine längere Pause.
8. Laufen Sie eine Runde oder gehen Sie spazieren.
9. Schimpfen Sie beim Autofahren in voller Lautstärke. Drehen Sie die Musik laut und lassen Sie Ihrem Frust

verbal freie Bahn.

10. Rufen Sie eine vertraute Person, einen Freund, eine Freundin an, um von Ihren Gefühlen zu erzählen.

## Das Positive erkennen

Wenn Sie lernen, auch die positive Seite von schwierigen, belastenden Ereignissen zu sehen, können Sie mit dem nötigen Abstand sogar die Lernaufgabe darin erkennen und dankbar für die Erfahrungen sein. Mit den folgenden Fragen können Sie unangenehmen Situationen und Erlebnissen einen Nutzen oder einen Sinn zuordnen, ihren Schrecken nehmen oder ihre Bedeutung relativieren.

Frage	Nutzen
Was kann ich aus dieser Situation lernen?	Gewinnt schwierigen Situationen etwas Positives ab.
Wie blicke ich in zehn Jahren auf die Situation zurück?	Der damit einhergehende Perspektivwechsel entschärft die Situation und relativiert sie in ihrer Bedeutung.
Was würde ich meiner besten Freundin, einem guten Freund in dieser Situation raten?	Der Rollenwechsel schafft Distanz zum Problem.
Ist das wirklich so?	Unterzieht Ihre Wahrnehmung einem Realitäts-Check.
Welche Gedanken helfen, die Situation zu meistern?	Hilft, aus einem negativen Gedankenkarussell auszusteigen und den Fokus auf das Konstruktive zu richten.
Was würde im schlimmsten Fall geschehen? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass der schlimmste Fall eintritt?	Entmachtet Katastrophen-Fantasien.

Sollten Ihr Ärger und Ihre Gefühle von Ohnmacht längere Zeit, mehrere Tage oder sogar Wochen anhalten und Sie in den Gesprächen mit den Kollegen, im Team und den Vorgesetzten keine Besserung erleben, lassen Sie sich professionell unterstützen (siehe hierzu auch das Kap.

„Coaching als Medizin“).

## **Stoppmeditation**

Für eine erste Orientierung und um zurück ins Hier und Jetzt zu kommen, können Sie die folgende Meditation ausprobieren.

### **Die Stoppmeditation**

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein Stoppschild vor. Es muss nicht das klassische Stoppschild aus dem Straßenverkehr sein. Falls Sie damit etwas Negatives in Verbindung bringen, können Sie sich auch ein Fantasie-Schild überlegen. Stellen Sie sich dieses Stoppschild immer dann vor, wenn Sie in negativen Gedanken verhaftet sind. Lassen Sie es ganz plötzlich erscheinen: Stopp! Bleiben Sie stehen, sitzen, liegen und halten Sie inne. Blicken Sie auf das Schild und sortieren Sie Ihre Gedanken mithilfe der folgenden Fragen:

- Was ist los? Was passiert gerade?
- Wie fühle ich mich?
- Was brauche ich jetzt?
- Was ist mein nächster Schritt?

Die Stoppmeditation können Sie in der Kantine, an der Ampel, wenn Sie auf jemanden warten, auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause anwenden – also überall dort, wo Sie gerade sind. Je öfter Sie sich damit kurz sortieren und zur Ruhe kommen, desto größer wird die Wirkung der Übung sein. Sie wird so zum Ritual, das für Klarheit sorgt und sich positiv auf Ihren Erholungsnerv auswirkt.

Nach einer Störung oder Unterbrechung Ihres Arbeitsflusses hilft die Methode ebenso. An Tagen, an denen Sie viele Termine und verschiedene Themen zu bewältigen haben, unterstützt Sie die Stoppmeditation dabei, handlungsfähig zu bleiben.

## **Warnsignale – wenn die Psyche um Hilfe ruft**

Vor allem chronische Stressgefühle erzeugen einen großen inneren Druck. Dieser meldet sich beispielsweise in Form von Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und schlechter Laune zu Wort. Warnsignale dieser Art können als eine gesunde Reaktion des Körpers und der Psyche auf Belastungen angesehen werden. Erkennen und akzeptieren wir sie als solche, bewahren sie uns davor, weiter

Raubbau am eigenen Körper zu betreiben und über unsere Grenzen hinweg bis hin zur Erschöpfung zu arbeiten.

## **Für viele ein permanenter Begleiter: chronischer Stress**

Stress an sich ist nicht ungesund, sondern kann aktivierend und motivierend wirken. Wenn wir viele Aufgaben täglich schaffen, das Gefühl haben, damit zügig voranzukommen, gibt uns Stress ein gutes Gefühl. Unser Selbstwert steigt, wir spüren unsere Selbstwirksamkeit und begeistern uns für unsere Arbeit.

Gesund und positiv ist Stress, wenn wir trotz hoher Arbeitsbelastung das Gefühl von Selbstkontrolle und Selbstbestimmung behalten. Wir können uns zwischen den „Alarmreizen“, sprich den Herausforderungen, orientieren und adäquat reagieren und so die Arbeit erfolgreich bewältigen.

Stress ist gesund, wenn auf die Phase der Anspannung auch eine Phase der Entspannung folgt, sich also an eine stressige Zeit eine Erholungsphase anschließt. Manche benötigen die Erholung jeden Abend, manche nur am Wochenende und diejenigen, die an Projekten arbeiten, vielleicht nur alle paar Wochen oder Monate. Dann jedoch entsprechend länger. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Ungesund ist Stress, wenn (zu) viele und wiederholte „Alarmreize“ auf uns einwirken und zu wenig Zeit für die Orientierung und Strategiefindung bleibt, um die Anforderungen zu bewältigen. Gleiches gilt, wenn wir immer wieder vor Herausforderungen stehen, die uns überfordern und die wir deswegen als Gefahr einstufen. Der Körper rüstet sich mithilfe der Stresshormonausschüttung dann zum Angriff oder zur Flucht. Werden die Stresshormone nicht abgebaut, sondern bleiben sie lange in unserem Körper, zeigen sich körperliche, psychische und soziale Warnsignale.

### **Wichtig**

Die Neurowissenschaften haben den Zusammenhang zwischen Stress und Entzündungen belegt. Ging man früher davon aus, dass Keime, Viren und Bakterien zu Entzündungen im Körper führen, beobachteten Neurobiologen anhand der Hirnaktivitäten, dass Stress gleiches bewirken kann. Sie sprechen von Inflammation, das heißt, in unserem Gehirn „feuert“ ein allgegenwärtiger