



Leseprobe aus:

**„Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für
eine stressfreie Adventszeit im Betrieb“
von Anne Katrin Matyssek
12,90 € in D
(56 Hochglanz-Seiten)**

Oh, du fröhliches Team!

24 Impulse für eine stressfreie Adventszeit im Betrieb

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Mami.

Du gibst jedem Weihnachtsfest Zauber und Glanz.

Danke für dieses wundervolle Geschenk!

Impressum

© 2011 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-8423-3799-2

Vorweihnachtszeit ist Schwerstarbeit?

Liebe Leserinnen und Leser, liebes Team im Betrieb! Vielleicht ist das bei Ihnen auch so, dass der Dezember gleichbedeutend ist mit „noch mehr Arbeit als sonst“? Viele Betriebe machen ja gerade jetzt zwei Drittel ihres Jahresumsatzes!

Ungeduldige Kunden, gereizte Chefs, kranke Kollegen und Weihnachtslieder in Endlosschleifen – da fällt Besinnlichkeit schwer, und manch einem vergeht die Lust auf Weihnachten. Schade!

Dieser Adventskalender (garantiert kalorienfrei) enthält für 24 Tage im Dezember Tipps, damit der Frieden in Ihrem Team gewahrt bleibt und Sie die (zweit?)schönste Zeit des Jahres auch wirklich genießen können.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Die Zauberformel für einen besinnlichen Advent habe ich nicht gefunden, leider. Aber ein paar Ideen, wie Sie gemeinsam diese 24 Tage so verbringen können, dass sie ein bisschen weniger stressig wird (aber wohl nicht zu 100% stresslos ...).

Wenn Sie sich jeden Morgen im Team eine Doppelseite (bzw. montags eben 3) ansehen, werden Sie immer wieder daran erinnert, dass dies eigentlich eine schöne Zeit ist, die auch Genusserlebnisse für Sie bereithält. Und Sie können sich tagsüber gegenseitig daran erinnern 😊

Ich wünsche Ihnen von Herzen wundervolle Dezembertage, ein zauberhaftes Weihnachtsfest und alles Gute für ein erfülltes nächstes Jahr!

Ihre Anne Katrin Matyssek

1



*Wertschätzung ist wie Feuer.
Sie vermehrt sich, indem wir sie weitergeben.*

Kernbotschaft aus dem Buch „Wertschätzung im Betrieb“

Herzlich willkommen im Dezember: Lesen Sie täglich 1 Doppelseite!

So starten Sie – als Team oder einzeln – ein bisschen entspannter in den vermutlich anstrengendsten Monat des Jahres. Allein schon dadurch, dass Sie täglich Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Nettes lenken (Tipps für Pausen, Ideen für mehr Selbstlob, Vorschläge für ein gesünderes Miteinander, Anregungen für bessere Erholung), wird sich das Klima in Ihrem Team in positive Richtung verändern. „Wo die Gedanken hingehen, da geht auch die Energie hin“, besagt das sog. „Law of Attraction“. Probieren Sie es aus!

Die ideale Verwendungsweise für diesen Adventskalender sieht so aus:

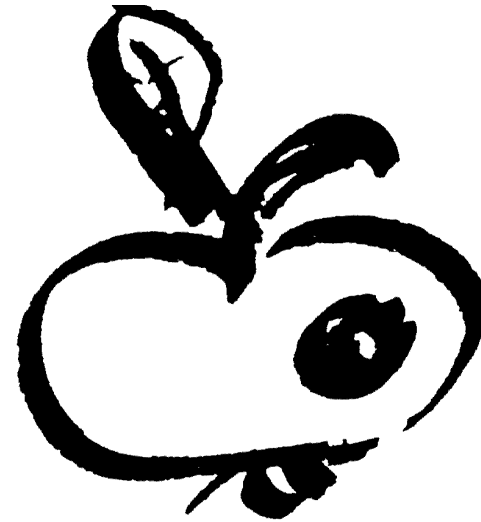
- Sie lesen die Doppelseite gemeinsam, am besten direkt zum Arbeitsbeginn
- und gönnen sich dabei 1 Mandarine (als Vitaminschub und als Ritual)
- und 10 Minuten Zeit zum Austausch
- während eine Kerze brennt (als Symbol für ein bisschen weniger Stress + mehr Genuss im Advent)
- und – das wäre perfekt ...! – Sie hören 1x pro Woche dazu eine Podcast-Pause.

Vielleicht sucht immer abwechselnd eine/r eine Folge auf www.podcast-pause.de aus, von der er/ sie findet: Das Thema passt zu uns! Okay, soweit die Idealvorstellungen.

Aber auch wenn Sie – in dieser stressigen Zeit – alleine vor diesem Heft sitzen, ohne Mandarine, bei Neonlicht, während des Tages, und nur 2' Zeit haben: Sie werden lächeln und Ihren Kollegen danach noch ein bisschen strahlender begegnen (als gäb's doch eine Kerze, deren Licht ansteckt ...). Und Sie wissen: Sie sind nicht allein ... das tut gut.

Und immer wenn der Stress in den kommenden Tagen zu groß wird, erinnern Sie sich gegenseitig an diesen Kalender! Dann atmen Sie dreimal lange aus – und freuen sich auf den 24.!

2



*An apple a day
keeps the doctor away.*

englisches Sprichwort

Genießen für Fortgeschrittene: Gönnen Sie sich täglich eine Apfelpause!

Zigarettenpausen kennen alle. Was halten Sie zur Abwechslung von einer Apfelpause?

Besorgen Sie abwechselnd einen Sack Äpfel fürs ganze Team. Vielleicht finden Sie sogar eine „alte“ Sorte mit einem unbekanntem Geschmack (zum Beispiel Alkmene, James Grieve, Gloster, Berlepsch oder Holsteiner Cox). Und dann geniiiiießen Sie das Besondere!

Und genießen Sie auch das Genießen, indem Sie zum Beispiel zu sich sagen: „Das hab ich mir redlich verdient, nach dem ganzen Stress in den letzten drei Stunden hier 10 Minuten zu sitzen und diesen Apfel zu essen, wie im Sommerurlaub nach der Bergwanderung.“

Und dann konzentrieren Sie sich auf alles, was Sie wahrnehmen können:

- Spüren Sie die glatte Oberfläche des Apfels?
- Riechen Sie diesen Duft, der von dem Apfel ausgeht?
- Schmecken Sie das köstliche Aroma?

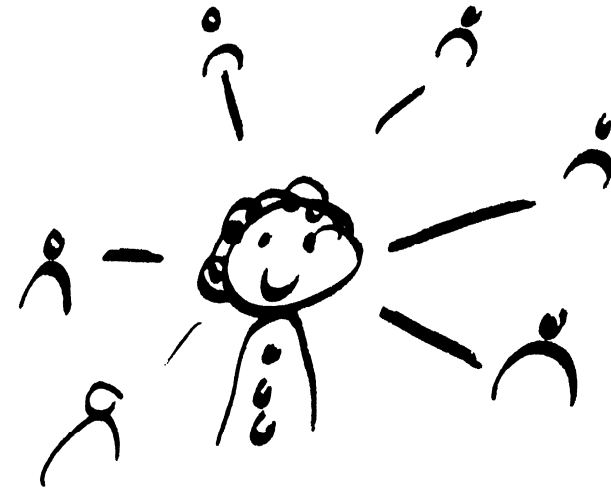
Das ist eine „Pause für Fortgeschrittene“: Voller Genuss und Konzentration.

Dabei vergessen Sie die Arbeit ganz von selbst.

Obendrein tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Und wenn Sie die Pause gemeinsam mit anderen verbringen können, schweißt Sie das zusammen.

Genuss ist erlaubt und macht Sie froh!

3



*Im Grunde sind es immer die Verbindungen
mit Menschen, die dem Leben
seinen Wert geben.*

Wilhelm von Humboldt

Soziale Unterstützung: Nutzen Sie den besten Stresspuffer schlechthin für Ihr Team!

Signalisieren Sie sich gegenseitig, dass Sie für einander da sind. Das macht Sie alle fitter für die Bewältigung von Belastungen. Es tut einfach gut zu wissen, dass man nicht allein ist in dieser Zeit. Dass die anderen genau so rödeln und hetzen – jede/r, wie er /sie kann.

Gerade in stressigen Zeiten wirkt soziale Unterstützung als Belastungspuffer. Sie ist DER Schutzschild gegen Überforderung, den Kollegen einander zur Verfügung stellen können.

Es gibt verschiedene Formen sozialer Unterstützung, die allesamt gut sind für die Gesundheit:

- instrumentelle Unterstützung (mit anpacken)
- Trost spenden ("Weihnachtszeit ist halt Schwerstarbeit")
- Erinnern an Erfolge ("du hast doch schon ganz andere Sachen hinbekommen")
- einander den Rücken stärken („wir schaffen das! letztes Jahr ging's ja auch!“)
- sich vor Kunden in Schutz nehmen (statt sich gegenseitig „zu opfern“)
- einander Fehler verzeihen („das kann doch mal passieren“)
- sich vor dem Chef / der Chefin gegenseitig in Schutz nehmen (statt anschwärzen)
- ansprechbar sein, ein offenes Ohr haben

An den Belastungen selber ändert sich dadurch nichts, aber das subjektive Belastungsempfinden wird deutlich gemindert. Der andere fühlt sich nicht mehr so gestresst, vielleicht fühlt er sich sogar gestärkt. Und das Klima im Team wird verbessert.

6



*Sogar in einem Stinktiefel
kann etwas Nettes stecken
– zumindest am Nikolaustag!*

Man kann nie wissen, was unten im Stiefel steckt: Bleiben Sie neugierig auf Ihr Gegenüber!

So ein Nikolaus-Geschenk kann ganz schöne Überraschungen bergen: Man kann halt nicht von draußen bis auf den Grund sehen. So verhält es sich mit jedem neuen Kunden – aber auch mit jedem „alten“ Kollegen, den man schon genau zu kennen glaubt.

Bleiben Sie offen! Lassen Sie es zu, sich von unbekanntem Seiten Ihrer Kollegen überraschen zu lassen – so wie Verliebte immer wieder neu entzückt sind vom anderen ... Na gut, das mit dem Verliebtsein ist jetzt vielleicht ein bisschen übertrieben. Aber die Empfehlung, unbekannte Seiten am anderen zu entdecken, gilt. Jede Beziehung wird dadurch bereichert.

Und setzen Sie auch Ihren persönlichen Ehrgeiz darein, unterkühle Zeitgenossen aufzutauen. Wenn Sie über jemanden denken „Da gefriert einem das Lächeln im Gesicht“, setzen Sie sich doch zum Ziel, genau diesem Menschen Ihrerseits innerhalb des nächsten Gesprächs ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Wer weiß, wie Sie den alten Stinkstiefel dadurch verwandeln!

Und für Sie selbst gilt:

„Machen Sie's den anderen leicht, Sie zu mögen – lächeln Sie!“

Vielleicht gelingt es Ihnen heute, sich von anderen überraschen zu lassen oder Ihrerseits Kolleginnen oder Kollegen zu überraschen – womit und wie auch immer ... So ein Nikolaustag bietet viele Möglichkeiten. Vielleicht verteilen Sie Schoko-Nikoläuse auf alle Tische? Huch, das waren gar nicht Sie?! Da war ein Mann im roten Mantel?