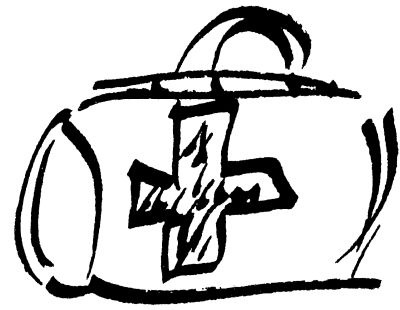




Leseprobe aus dem Buch  
„Oh, du fröhliches Team!“ von  
Anne Katrin Matyssek; Preis: 12,90

# *Oh, du fröhliches Team!*

24 Impulse für eine stressfreie Adventszeit im Betrieb



# 17

*Im Namen meiner Gesundheit  
habe ich das Recht, „Nein“ zu sagen  
zu Aufträgen, die mich überfordern.*

aus dem Care-Cracker „Mensch, sag' doch mal NEIN!“



## Erste Hilfe für die Seele: Richten Sie sich mental auf!

Wie kann man sich gedanklich von der Palme herunterholen, auf die einen der Stress (oder ein nerviger Kollege oder ein gestresster Kunde) gebracht hat?

Der Stress entsteht im Kopf. Und: Gelassenheit beginnt im Kopf!

Wir bewerten jede Situation im Hinblick auf ihre Bedrohlichkeit. Und genau dort oben – im Kopf, im Bewertungsprozess – können wir uns auch ent-stressen und damit ent-spannen.

Zum Beispiel, indem wir uns Mut machen mit folgenden Gedanken:

- „ich hab' schon ganz anderes gemeistert“
- „was der Kollege kann, kann ich auch, der kocht auch nur mit Wasser“
- „in 20 Jahren werde ich drüber lachen; und eigentlich schon am 25. Dezember“
- „man traut mir diesen Job zu“
- „vermutlich ist das gar kein Idiot – der hat bloß Stress“
- „es hätte schlimmer kommen können“
- „wenn ich das durchstehe, fühl' ich mich besser“
- „danach gönne ich mir eine Tasse Tee“
- „sie hat's sicher nicht so gemeint, die arme Socke“

Aber Vorsicht: Wenn wir uns wieder und wieder Benachteiligungen schön reden, wird's Zeit für ein offenes Nein! Sagen Sie dem Kollegen, was Sie denken und was Sie brauchen. Das ist fair!

aus dem Care-Cracker „Mensch, entspann' dich mal!"; ähnlich auch in dem Buch „Wenn der Chef krank macht“