

12



*Nur wenn ich gut zu MIR bin,
kann ich auch gut zu DIR sein.*

Kernbotschaft aus dem Buch „Wertschätzung im Betrieb“

entnommen aus dem Buch „Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für eine stressfreie Adventszeit im Betrieb“ (Anne Katrin Matyssek); 12,90 € (in D)
~ mehr unter www.do-care.de ~

Respekt vor den eigenen Bedürfnissen: Denken Sie heute an Ihre Selbstfürsorge!

„Ich kann doch jetzt nicht in Pause gehen!“ – Doch, gerade jetzt (zumindest wenn Sie jetzt „dran“ sind)! Wenn der Stress uns einmal in seinen Fängen hat, sehen wir nämlich den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir fürchten, wenn wir die Arbeit für zehn Minuten liegen lassen, finden wir danach nicht mehr rein. Also arbeiten wir durch.

Vielleicht mit dem Brötchen in der Hand, und dem Apfel daneben. Wir sind hektisch, unruhig, sogar planlos. Wir handeln, ohne dass unser Handeln Kopf und Fuß hätte – kopflos ... Die Ergebnisse, die wir unter solchen Bedingungen hervorbringen, sind vielleicht beim ersten Mal noch ganz gut. Aber auf die Dauer (denken Sie mindestens bis zum 24.!) lässt die Arbeitsqualität nach. Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, pausenlos durchzuarbeiten.

Wir brauchen für richtig gute Arbeit den Überblick, also den sprichwörtlichen kühlen Kopf. Dazu gehört ein gewisses Maß an Abstand. Wer im Hamsterrad läuft, kann nicht erkennen, ob das Hamsterrad nicht vielleicht „in die falsche Richtung“ läuft ... Für den Überblick müssen Sie das Hamsterrad verlassen und sich und den Stress von außen betrachten.

Man braucht ein bisschen Distanz, um produktiv weiter machen zu können.

Sie alle haben etwas davon, wenn Sie sich gegenseitig darin unterstützen, sinnvoll mit den eigenen Kräften zu haushalten. Erinnern Sie einander ans Pausemachen – im Sinne des gesamten Teams. Sie alle bleiben länger fit, wenn Sie zwischendrin pausieren. Sie wollen ja schließlich 24 Tage durchhalten (und auch danach noch gesund sein ...).

aus dem Care-Cracker „Mensch, mach' mal Pause!“ – www.care-cracker.de