

Dr. Anne Katrin Matyssek

## MITARBEITER-BRIEF\_01

# STRESS

und psychische Belastung

DIGITALE  
MATERIALIEN  
FÜR MEHR  
GESUNDHEIT  
IM BETRIEB



*Hallo, wie schön, dass Sie da sind – und sich diese 5 Minuten gönnen! Der Mitarbeiter/innen-Brief soll es Ihnen erleichtern, gut auf sich aufzupassen. 😊*

## **WORUM GEHT ES HEUTE? UND WIE WIRKT DAS?**

- Arbeitsüberlastung? 1000 Anfragen an Sie, und es werden nicht weniger?
- Ihr Chef fordert Ihre Unterstützung – von jetzt auf gleich?
- Und dann wollen auch noch 2 Kollegen etwas von Ihnen?

Für sich genommen ist jeder dieser Punkte für Sie kein Problem. Das sagt auch die Forschung. Denn genau genommen (arbeitswissenschaftlich betrachtet) sind Belastungen zunächst einmal neutral – aber zu viel davon führt zu Fehlbelastungen, vor allem wenn man das Gefühl hat, den Anforderungen in der Menge und Intensität nicht gewachsen zu sein.

Dann reden wir alle vom „Stress“.

So ein Zuviel an Belastungen am Arbeitsplatz kann einem ordentlich zusetzen – bis hin zu gesundheitlichen Auswirkungen:

**Man kann nicht mehr abschalten,  
das Schlafen fällt schwer,  
am nächsten Tag ist die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt,  
man arbeitet umso länger.  
Der Blutdruck steigt, die Anspannung wächst,  
man wird erkältungsanfälliger,  
die Stimmung sinkt,  
man hat keine Lust mehr auf Kontakte.**



Letztlich kann auch das Privatleben in Mitleidenschaft gezogen werden. Das erschwert die Erholung noch einmal – Körper, Psyche und Sozialleben sind betroffen.

Ein Teufelskreis ...

Aber Sie sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Im Sinne Ihrer Gesundheit können und sollten Sie aktiv werden. Und Ihr Arbeitgeber trägt auch seinen Teil dazu bei und unterstützt Sie – zum Beispiel durch diesen Mitarbeiter-Brief.

**WAS  
KÖNNEN  
SIE  
TUN?**

Die folgenden Mini-Tipps  
mit ent-stressender Wirkung  
können Sie  
direkt am Arbeitsplatz  
ausprobieren:

# 1.

Lehnen Sie sich zurück und tun Sie für 10 Sekunden etwas anderes. Sie können einfach aus dem Fenster schauen. Oder kurz die Augen schließen. Oder an den letzten Urlaub denken. Oder sich mal kurz recken und strecken (das wäre das Beste!). 10 Sekunden. So viel Zeit haben Sie ganz sicher!

# 2.

Legen Sie die Hand auf den Bauch (das geht auch, wenn andere zuschauen). Beobachten Sie, wie sich mit jedem Atemzug Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Pure Physik. Aber das beruhigt. Ihre Atmung verlangsamt sich. Und erstaunlicherweise kommen auch Ihre Gedanken zur Ruhe. Achtsamkeit nennt sich das.

# 3.

Holen Sie sich ein Glas Wasser. Trinken Sie es in langsamen Schlucken. Stellen Sie sich vor, wie jeder Milliliter Ihre Zellen erfrischt (und die Haut strafft ;-) ...). Wasser ist quasi Ihre Betriebsflüssigkeit; ohne das geht nicht viel in Sachen Konzentration. Und dieser Akt der Selbstfürsorge („ich kümmerge mich um mich, also trink’ ich“ - Wasser ;-) ...) tut Ihnen gut.

**WARUM  
SIND  
DIESE  
TIPPS  
WIRKSAM?**

Weil Sie auf Distanz gehen zu Ihrem Stress! Für ein paar Sekunden haben Sie andere Dinge im Kopf als die 1000 Aufgaben, die auf Sie warten.

**Stressbewältigungsfähigkeit ist  
letztlich nichts anderes  
Distanzierungsfähigkeit**

– und die kann man trainieren. Das haben Sie ja schon gemerkt: Sie verfügen über diese Fähigkeit!

Distanzierung ist das Grundprinzip jeder Stressbewältigung. Man braucht Abstand, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. Dann weiß man wieder, was wirklich zählt. Und nach dieser Prioritätenklärung kann man

- a) die Situation aktiv angehen und zum Beispiel
- Nein sagen und selbstsicher Grenzen setzen
  - Konflikte ansprechen und lösen
  - um Unterstützung bitten

oder

- b) die Situation mental bewältigen und zum Beispiel
- sich sagen, dass andere es noch schwerer haben
  - für körperliche und seelische Entspannung sorgen
  - sich mit Genuss-Erlebnissen verwöhnen und so Kraft sammeln

2 GRUNDSÄTZLICHE  
WEGE ZUR  
STRESSBEWÄLTIGUNG:

A) AKTIV ANGEHEN  
B) MENTAL ANGEHEN

---

**Im nächsten Mitarbeiter-Brief geht es um das Thema Resilienz** (und die Frage, wie Sie Ihren Ressourcen-Akku wieder aufladen können, wenn der Stress Sie Energie gekostet hat).

Auf dass Sie einen wunderschönen Monat mit wenig Stress (und viel Zeit zum Üben der 3 Stressbewältigungstipps ...) vor sich haben mögen!

## Weitere Mitarbeiter-Briefe behandeln die Themen:

Wertschätzung, Nein-Sagen, soziale Unterstützung, Selbstwertgefühl, Depression, Umgang mit Veränderungen, Abschalten, Schlafhygiene, Ängste und Sorgen, Umgang mit dem Älter-Werden, seelische Gesundheit und weitere.

FÜR WEITERE  
INFORMATIONEN  
SCHAUEN SIE DOCH  
EINFACH MAL AUF  
[WWW.DO-CARE.DE](http://WWW.DO-CARE.DE)

*Zu diesem Mitarbeiter-Brief gibt es eine Ergänzung in Form eines  
16seitigen Führungskräfte-Flashlights.*

*Wer das Thema vertiefen möchte, findet im Internet das kostenpflichtige eBook  
„Sich und andere ent-stressen“ .*

do care!

Passen Sie gut auf – auf sich und die anderen!

