

## **Stressmanagement – so meistern Sie entspannt den Arbeitstag!**

21.03.2016 — Kategorie: [Berufliche Herausforderungen](#)

**Stress und Hektik begleiten uns tagtäglich durch unseren Berufsalltag. Zeitmanagement ist dabei für viele Menschen die größte Herausforderung. Dabei kann jeder mit einigen Tricks seine Zeit effektiv nutzen und Stress weitestmöglich vermeiden.**

---

*[Ellen Pachabeyan](#) ist Business und Personal Coach. Sie verfügt über mehr als zehn Jahre Erfahrung als Diplom-Psychologin und psychologische Fachberaterin im Gesundheitsbereich. Seit 2006 konzentriert sie sich auf Coaching zum Selbstmanagement, Karriereorientierung, Work-Life-Balance sowie Coaching für Unternehmen. Als Trainerin ist sie in den Bereichen Stressmanagement, Selbstmanagement für Führungskräfte und Kommunikation tätig. Im Interview mit XING Coaches gibt die Beraterin wertvolle Tipps für einen entspannteren Arbeitsalltag.*

---

### **XING Coaches: Wie teile ich meine Zeit am besten ein und wie nutze ich sie effektiv?**

**Ellen Pachabeyan:** Zeit ist eine knappe und begrenzte Ressource – egal wie gut wir lernen, sie zu managen. Was ein guter oder optimaler Umgang ist, hängt von unseren Zielen und unseren Werten ab.

Jeder sollte sich also fragen: Was ist (mir) im Moment wichtig? Welche Schritte haben Priorität, um meine Ziele heute, für diese Woche, dieses Quartal und in diesem Jahr zu erreichen? Im Arbeitskontext haben unsere Prioritäten bestenfalls eine hohe Übereinstimmung mit dem, was Unternehmen, unser Vorgesetzter und unsere Kunden als wichtig erachten.

Wenn ich die eigenen Werte und Prioritäten kenne, kann ich auch selbstbestimmter entscheiden – und ggf. eine Aufgabe begründet ablehnen oder ignorieren.

Zeit selbstbestimmt und bestmöglich zu nutzen heißt also:

- Ich weiß, was für mich wichtig ist. Ich habe meine Ziele für diesen Arbeitstag, diese Arbeitswoche und dieses berufliche Jahr.
- Bei jeder Entscheidung, die ich treffe, um meine Zeit einzuteilen, mache ich den Check, ob diese mit meinen Zielen übereinstimmt.

- Ich bleibe mir selbst treu und weiche Konflikten nicht aus. Ich sage auch mal „Nein“ oder „später“, um mich nicht durch die Prioritäten anderer treiben zu lassen.
- Ich bin mir bewusst und akzeptiere, dass ich niemals alle anstehenden Aufgaben bearbeiten kann, und ignoriere Anfragen/Aufgaben bewusst, die unterhalb einer gewissen „Bedeutungsschwelle“ für mich liegen.

### **XING Coaches: Wie kann ein Unternehmen Maßnahmen zum Stressabbau finden und umsetzen?**

**Ellen Pachabeyan:** Wirksame Maßnahmen zur Prävention oder einem Abbau von Stress setzen idealerweise an mehreren Ebenen im Unternehmen an. Einerseits gibt es Veränderungen, die jeder Mitarbeiter für sich selbst herbeiführen und umsetzen kann (Verhaltensprävention). Schlechte Arbeitsorganisation, fehlende Konfliktfähigkeit, unklare Kommunikation gegenüber Kollegen bei bestehender Überlastung oder Perfektionsstreben an der falschen Stelle – all diese Faktoren tragen zu Stress bei. Sie können nur von jedem Mitarbeiter eigenverantwortlich in Angriff genommen werden.

Ein Unternehmen kann einen solchen Veränderungsprozess beispielsweise durch Einzelcoaching, Mitarbeitertrainings und -seminare zur Stressprävention unterstützen.

Ein Unternehmen sollte aber den Fokus ebenso auf die kulturellen und strukturellen Faktoren legen (Verhältnisprävention). Hierzu zählen beispielsweise Maßnahmen, die die Mitarbeiter in die Lage versetzen, ihre Aufgaben ohne Dauerüberforderung erledigen zu können. Das können sein:

- durchdachte Arbeitsverteilung
- Unterstützung durch fachliche Schulungen und Know-how
- Verfügbarkeit von personellen und finanziellen Ressourcen

Die Sensibilisierung und Schulung der Führungskräfte für diese Zusammenhänge in einem Unternehmen durch alle Führungsebenen hindurch ist dabei ein sehr wichtiger Hebel (Stichwort: „Gesundes Führen“).

Damit ein Unternehmen die für sich passenden Maßnahmen herausfiltert, können Unternehmen sich gezielte Beratung und Know-how durch Experten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), Coaches und Trainer holen.

### **XING Coaches: Welche Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau gibt es im Arbeitsalltag?**

**Ellen Pachabeyan:** Unser Körper baut unter Stress Energie und Anspannung auf, um schnell auf außerordentliche Herausforderungen

reagieren zu können. Diese Anspannung muss körperlich umgesetzt werden, denn nur so kommen wir wieder in die Entspannung. Dies gelingt vor allem Menschen mit kopflastigen Jobs nicht ausreichend. Deshalb sind Bewegung und Sport ein wichtiger Schlüssel zum Stressabbau. So banal die folgenden Dinge klingen, so wirksam sind sie:

- Mal die Treppen hochjoggen, anstatt den Fahrstuhl zu nutzen.
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und sich die Anspannung des Arbeitstages auf dem Nachhauseweg abstrampeln.
- Mittags 15 Minuten mit schnellem Schritt eine Runde im Park spazieren gehen, anstatt länger als nötig in der Kantine zu sitzen.

Aufmerksamkeitslenkung ist eine weitere Methode, die wir im Arbeitsalltag bewusst nutzen können. Ich kann mich bewusst entscheiden, eine Aufgabe liegen zu lassen und mich etwas anderem zuzuwenden, wenn ich gerade nicht weiterkomme oder den Tunnelblick habe. Ich kann mich ablenken, eine kurze Pause einlegen, zwei Minuten aus dem Fenster schauen oder einen Kaffee mit einem vertrauten Kollegen trinken, der gerade ein offenes Ohr hat. All dies kann helfen, um von meinem momentanen Stresslevel wieder „runterzukommen“.

Für den Freizeitbereich gilt all das ebenfalls und noch mehr. Hier sollte der Fokus vor allem auf Aktivitäten und sozialen Kontakten liegen, die wir als positiv erleben. Dort können wir auftanken und uns auf eine gute Weise entspannen.

### **XING Coaches: Welche positiven Effekte haben Yoga, autogenes Training und Co.?**

**Ellen Pachabeyan:** Es gibt mittlerweile eine Reihe von bewährten und gut erforschten Entspannungsverfahren. Manche gehen den Weg über den Körper (z. B. progressive Muskelentspannung, Atementspannung). Andere setzen stärker auf der mentalen Ebene, „dem Stress im Kopf“ an (z. B. autogenes Training oder MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction). Yoga bezieht – je nach Schule und Praktik – sowohl die eine als auch die andere Ebene ein. Jede dieser Techniken führt, wenn sie ausreichend geübt und richtig eingesetzt wird, in die Entspannung. Da akuter oder andauernder Stress immer mit Anspannung verbunden ist, wirken solche Techniken einer Dauer- oder akuten Anspannung unmittelbar entgegen. Somit haben sie einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden, die Konzentration, die Stimmung, das Immunsystem und vieles mehr. Unser ganzes System kann sich dadurch mental, emotional und physisch regenerieren und ist für die nächste Hochleistungsphase besser gewappnet.