



Stop Stress!

Schädlicher Stress entsteht dann, wenn der Leistungsdruck zu hoch ist oder wenn Konflikte Sie stark belasten. Sie können vieles tun, um Stress zu vermeiden.

- Konzentrieren Sie sich – beantworten Sie die Frage „Was ist das Wichtigste?“ und erledigen Sie dies zuerst.
- Managen Sie Ihre Zeit – erstellen Sie täglich einen Tagesplan mit Aufgaben, Terminen und klaren Prioritäten.
- Legen Sie regelmäßige Pausen ein – entspannen oder bewegen Sie sich bewusst jede Stunde für 5 bis 10 Minuten.
- Setzen Sie Grenzen – sagen Sie offen, aber respektvoll „nein“ zu Dingen, die nicht wichtig sind und nur Ihre Zeit und Kraft kosten.
- Kommunizieren Sie – stellen Sie sicher, dass Ihr Gegenüber über alle nötigen Informationen verfügt und Sie richtig verstanden hat.
- Gehen Sie immer einen Schritt weiter – bleiben Sie nicht beim Problem stehen, sondern denken Sie bereits an die Lösung.
- Schützen Sie Ihr Privatleben – nehmen Sie keine Arbeit mit nach Hause und nehmen Sie sich genügend Zeit für Familie, Freunde, Hobbys etc.
- Halten Sie sich fit – bewegen Sie sich viel, essen Sie regelmäßig und gesund und schlafen Sie genügend.
- Entspannen Sie sich – erlernen Sie einige praktische Entspannungsübungen, die sie leicht und jederzeit anwenden können.
- Vermeiden Sie Gifte – stoppen bzw. reduzieren Sie den Konsum von Nikotin, Alkohol und Koffein.
- Fragen Sie – wenn Sie Hilfe und Unterstützung benötigen oder wenn Ihnen etwas unklar ist.