

# XXX

xxx | Knickenberg

## **Spannungsreduzierende Effekte**

- ▶ Wenn der Arbeitsberg nicht kleiner wird
- ▶ Erwartungsmanagement: was erwarten ich und andere von mir?
- ▶ Es muss nicht perfekt sein, ich gebe mein Bestes, das reicht
- ▶ Wenn die Zeit so schnell vergeht... Prioritäten setzen auch in stressigen Zeiten
- ▶ Professionelle Kommunikation bei Termin- und Zeitdruck

Zwischendurch chillen ist gewünscht und erlaubt, um die inneren Batterien wieder aufzuladen.

## **Sie müssen nichts - schon gar nicht ständig erreichbar sein**

Sind Sie permanent verfügbar? Wie wäre es mal mit Internet-Fasten, E-Mail-Diät oder Offline-Kur? Schalten Sie einfach mal alles ab. Und kommunizieren Sie mit ihrer inneren Stimme. Was will sie Ihnen denn schon so lange sagen? Lauschen Sie nach innen. Sie werden überrascht sein.

## **Lernen Sie, nein zu sagen.**

Stress gibt es, wenn wir ja sagen, und nein meinen! Dabei ist ein Nein so wichtig für Sie. Doch oft braucht es viele Jahre, bis wir den Mut aufbringen. Sowohl beruflich als auch persönlich. Erkennen Sie Ihre Grenzen, und gehen nicht immer wieder oder schlimmstenfalls sogar dauerhaft drüber. Runter vom Gas. Und weniger ist auch hier immer wieder mehr. Auch wenn persönliche Erwartungen und die Vorstellungen von außen nicht immer übereinstimmen. Teilen Sie sich mit und formulieren Sie freundlich und klar, was Sie denken. Vielleicht sind sie dadurch ein Beispiel, an dem sich andere orientieren können.

## **Ein Gedanke über den Freizeitstress.**

Auch in der Freizeit wird heute alles optimiert, noch so vieles reingepackt. Bereits Kinder sind oft durchgetaktet und die Freizeit optimal eingeteilt. Sorgen Sie für genügend Zeiten, in denen spontan etwas entstehen kann. Manche Begegnungen lassen sich oft nicht planen. Die geschehen einfach. Zufällig zur rechten Zeit am rechten Ort. Das muss nicht optimiert werden, sondern kann jederzeit geschehen. Überall. Lassen Sie Raum und Zeit für magische Momente zwischendurch. Das kann ein Gespräch irgendwo mit einem fremden Menschen sein, das Beobachten vom Geschehen in der Eisdielen, an der Bushaltestelle achtsam erfassen, was die Menschen tun. All das kann bereichern, wenn wir in einer resilienten Haltung sind.