

Zehn Tipps gegen Stress

1. Zum Arbeitsbeginn:

Bevor du loslegst, nimm dir drei Minuten Zeit.
Atme einmal tief aus und mach dir bewusst:
„Heute – hier – in aller Ruhe!“

2. Lass dich nicht in Diskussionen verstricken!

Du musst nicht auf jeden Kommentar einsteigen!

3. Achte darauf, dass du dir regelmäßig deine Pausen nimmst!

4. Trinke während der Arbeitszeit genügend Mineralwasser.

Gerade dann, wenn scheinbar keine Zeit ist.

5. Überlege stets:

„Was ist jetzt wichtig und als erstes zu tun?!“

6. Vermeide Sätze mit „Ja, aber ...“.

Denn ein „aber“ regt dein Gegenüber meistens auf.

7. Sage ein klares "JA" oder ein klares "NEIN"

statt „eigentlich“ und „vielleicht“!

8. Lache, wo und wann immer möglich!

9. Sage deinen Genossinnen und Genossen / deinen Kolleginnen und Kollegen mindestens einmal am Tag etwas Nettes und Aufbauendes.

Wir nehmen oft vieles zu selbstverständlich.

10. Zum Arbeitsende:

Bevor du nach Hause fährst:

Nimm dir drei Minuten Zeit:

Atme tief aus! Verabschiede dich innerlich!

Etwa so: „Okay – die Hektik lasse ich hier!“