

## ■ Adventszeit – Stress statt Besinnlichkeit



Manche lassen das Jahr mit den Kollegen gemütlich bei Kerzenschein im Büro ausklingen, die meisten allerdings erleben gerade kurz vor Weihnachten die stressigsten Tage des Jahres. Psychologe und Spezialist für Stress- und Konfliktmanagement Louis Lewitan rät, Pendenzen nach Wichtigkeit zu ordnen, auch mal Nein zu sagen und Zeiten für Erholung einzuplanen. Auch Kaugummi kauen helfe, Stress abzubauen.

Besonders am Jahresende beginnt im Büro der Weihnachtsmarathon. Jahresabschlüsse werden fertig gestellt, die Geschäftsplanung für das kommende Jahr ist in vollem Gange, ein Kundentermin jagt den nächsten. Da ist es sinnvoll, sich die 10 Ratschläge des Experten Louis Lewitan zu Herzen zu nehmen:

1. Machen Sie nicht den Fehler, in stressigen Zeiten mittags durchzupowern, sondern versuchen Sie, während der Mittagspausen zu entspannen. Ein gemeinsames Essen mit Kollegen lenkt von Arbeitsthemen ab und fördert die Kommunikation untereinander.
2. Ein kurzer Spaziergang zwischendurch kann helfen, neue Kraft zu gewinnen. Frische Luft fördert zudem die Konzentration.
3. Für eine kurze Abwechslung im stressigen Alltag können auch Entspannungsübungen sorgen, die im Büro leicht umzusetzen sind und die Durchblutung fördern.
4. Falls Unstimmigkeiten durch Leistungsdruck und Hektik zwischen Ihnen und Ihren Kollegen auftreten, sollten Sie versuchen, ruhig und verständnisvoll zu bleiben. Jeder strebt danach, sein Bestes zu geben und zu erreichen. In guter Zusammenarbeit ist dies einfacher und der Leistungsdruck sinkt.
5. Ein einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel in stressigen Momenten ist das Kauen von Kaugummis. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass das Kaugummikauen Stress abbaut und hilft, sich zu entspannen.
6. Ordnen Sie Ihre Termine nach Wichtigkeit und gehen Sie dann strukturiert vor. Nehmen Sie sich die Zeit und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele.
7. Geben Sie Verantwortung ab, sagen Sie auch mal Nein und begründen Sie Ihre Haltung nachvollziehbar.
8. Planen Sie Zeiten für Ruhe und Erholung ein, aber auch für etwas Sport, weil er die Entspannung von Körper und Geist unterstützt.
9. Tauschen Sie sich mit Freunden und Kollegen aus, ziehen Sie sich nicht zurück.
10. Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie die ersten Anzeichen eines Burnouts an sich bemerken.