

Impuls 3: Sich entspannen



Im hektischen Berufsalltag ist es unerlässlich, mit den eigenen Kräften und Ressourcen haushälterisch umzugehen. Es gilt dafür zu sorgen, dass sich der Energiespeicher regelmässig füllen kann. Dabei ist aktive Erholung klar wirksamer als passives Ausruhen.

Impuls für Mitarbeitende



Es spricht nichts dagegen, sich kurzfristig so richtig reinzuknien, wenn ein Termin naht. Doch wer auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben will, sollte sich Erholung regelmässig in den Alltag holen – während der Arbeitszeit, davor, danach und am Wochenende. Denn der Erholungseffekt von Ferien ist meist sehr schnell wieder verfliegen.

Mit den digitalen Medien sind wir praktisch ständig verfügbar. Auch zeitlich flexibles Arbeiten trägt dazu bei, dass sich die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verwischen, wenn man nicht aktiv dagegenhält. Es ist erwiesenermassen ein erheblicher Stressfaktor, wenn man in der Freizeit arbeiten muss, um den Anforderungen zu genügen. Deshalb ist es sinnvoll, eine klare Grenze zwischen den zwei Lebensbereichen zu ziehen und Themen wie Erreichbarkeit und Offline-Zeiten mit der vorgesetzten Person zu besprechen.

Bei gleicher Gesamtdauer sind mehrere kurze Auszeiten übrigens erholsamer als wenige lange Pausen. Es gilt somit der Grundsatz: Kürzer, dafür öfter. Ein weiterer Grundsatz lautet: Aktiv statt passiv. Bewegung, einem Hobby nachgehen, etwas Neues lernen, sich mit Freunden treffen, sind wirksamer als sich auf der Couch auszuruhen, auch wenn das in hektischen Zeiten verständlicherweise der erste Impuls ist.

Reflexionsfragen:

- Wann habe ich mich zum letzten Mal bewusst erholt oder mir bei der Arbeit eine kleine Pause gegönnt?
- Wann fühle ich mich generell so richtig erholt? Neige ich eher zu aktiver oder zu passiver Erholung?
- Wie kann ich im beruflichen Alltag mehr Pausen oder Erholungszeiten einbauen?
- Was hindert mich gegebenenfalls daran, mich zu erholen? Wie lassen sich diese Hindernisse umgehen?

Tipps

- Gerade in hektischen Zeiten lohnt es sich, sich „Inseln der Musse“ zu schaffen. Diese sind sehr wohltuend und erlauben Ihrem Hirn, sich auszuruhen und nachher wieder voller Energie loszulegen.
- Üben Sie eines der gängigen Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Yoga, Qi Gong. Das ist zu Beginn ein bisschen aufwendig, doch mit der Zeit gelingt es Ihnen immer schneller, sich in einen Zustand der Entspannung zu versetzen – auch am Arbeitsplatz.
- Beachten Sie die 12 Entspannungstipps unter www.gesundheit.lu.ch/betriebe > Themen > Entspannung.

Impuls für Führungskräfte

Besonders am Arbeitsplatz machen sich die Beschleunigung des heutigen Lebens und der technologische Wandel bemerkbar. Menschen brauchen regelmässig Erholung, damit sie mit neuem Elan und erfrischem Geist anpacken können. Die Regenerierung und damit die Gesundheit der Mitarbeitenden lassen sich auf der organisatorischen Ebene beeinflussen:

- **Gestaltung der Arbeitszeit:** Die wöchentliche Arbeitszeit soll im Normalfall möglichst eingehalten werden, weil sich bei einer andauernden Überschreitung anhaltende Müdigkeit entwickeln kann. Abmachungen bezüglich Überstunden, Offline-Zeiten und telefonischer Erreichbarkeit sind zentral, damit wirkliche Erholung möglich ist.
- **Gute Arbeitsgestaltung:** Interessante, sinnvolle und der Qualifikation entsprechende Aufgaben sind erfüllender und damit weniger ermüdend. Trotzdem braucht es auch in diesem Fall regelmässig Möglichkeiten zur Regeneration. Eine familienfreundliche Arbeitsgestaltung sowie – ganz wichtig – ein unterstützendes, wertschätzendes soziales Umfeld wirken zusätzlich stressreduzierend und damit gesundheitsfördernd.



Als Führungskraft treffen Sie auf besondere berufliche Herausforderungen. Da vermischen sich Privat- und Arbeitsleben oft von selbst. Damit Ihre psychische und physische Gesundheit langfristig erhalten bleibt, ist es in dieser Situation speziell wichtig, auf einen guten Umgang mit den eigenen Ressourcen zu achten. Dazu kommt, dass Ihr Erholungsverhalten für Ihre Mitarbeitenden Signalcharakter hat. Wenn Sie zum Beispiel krank zur Arbeit kommen, könnten Ihre Mitarbeitenden das Gefühl haben, dass dies auch von ihnen verlangt wird.

Reflexionsfragen

- Welches sind meine persönlichen Strategien, um zu genügend Erholung zu kommen?
- Welche meiner Verhaltensweisen könnten sich negativ auf die Erholung meiner Mitarbeitenden auswirken?
- Wie bewusst fördere ich die Erholungsmöglichkeiten meiner Mitarbeitenden im Arbeitsalltag?
- Was kann ich beitragen, damit im Betrieb erholungsfördernde Bedingungen geschaffen werden (Regelung von Erreichbarkeiten/Offline-Zeiten, familienfreundliche Arbeitszeitgestaltung etc.)?

Tipps

- Erlauben Sie sich immer mal wieder leere Zeiten; Zeiten, in denen Sie einfach nichts tun und Ihre Gedanken schweifen lassen. Damit tankt Ihr Hirn Energie und belohnt Sie vielleicht mit Lösungsideen für Probleme, denen Sie schon tagelang vergebens hinterher studiert haben.
- Multitasking ist ein Energieräuber. Pflegen Sie bewusst Phasen des Monotasking, in denen Sie sich vor Störungen schützen (keine E-Mails, Anrufe), und regen Sie solche auch bei Ihren Mitarbeitenden an.