

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



9Tipps für stressige Zeiten auf Deiner Arbeitsstelle

Manchmal gibt es Situationen oder Zeiten von denen wir mega genervt sind oder die uns stark stressen. Dafür habe ich einige Tipps für Dich zusammengestellt, mit denen Du die damit einhergehende Nervosität im Griff behältst und den Stresspegel senkst.

Ziel ist immer, dass es Dir gelingt Distanz aufzubauen, damit Du

die Situation beherrschst und nicht die Situation Dich!

Auf geht's!

Tipps Nr. 1: Akzeptiere was Sache ist.

Klar, dass weißt Du natürlich. Die ganze Sache lässt sich nicht ändern, aber das heißt noch lange nicht, dass Du sie auch akzeptiert hast. Das heißt nicht, dass Du kapitulieren oder gar aufgeben sollst, ganz im Gegenteil. Gehe proaktiv mit der Situation um und sage Dir: Okay, es ist wie es ist und lässt sich grad nicht ändern, aber Ich KANN damit umgehen!

Es erleichtert Dich und verschafft Dir mehr Handlungsspielraum, denn du musst dann nicht mehr andauernd dagegen ankämpfen, sondern kannst Dich mehr auf deine persönliche Lösung konzentrieren. Spart also viel Kraft!

Tipps 2: Kommuniziere sachlich.

Darüber sprechen ist immer besser als schweigen, logisch. Wichtig ist nur, WIE Du das tust. Kommuniziere sachlich und halte Dich an Fakten. Interpretieren, herumphilosophieren oder gar Schwarzmalerei hilft Niemandem und schon gar nicht Dir.

Das hilft Dir zusätzlich die ganze Angelegenheit mit kühlem Kopf anzugehen und angemessen darüber zu sprechen. Sollte es für Dich der Supergau sein, dann ist es sogar noch wichtiger, dass Du sachlich bleibst. Hysterie trägt einfach nicht zu einer Lösung für dich bei.

Tipps 3: Denke kurz.

Wenn es sich um eine Situation handelt von der Du weißt, dass sie sich so schnell nicht lösen wird, dann hilft es Dir, wenn Du bewusst „kurz“ denkst.

Also nicht „Oh Gott, oh Gott, wie soll das bloß werden, nächste Woche ist dies und das, nächsten Monat wollte ich eigentlich dies und das, in 3 Monaten ist dies und das geplant, oder, oder, oder“.

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Jetzt hilft Dir am einfachsten, wenn Du nur von einem Tag zum nächsten Tag denkst.

Du fokussierst Dich genau auf den Tag, der vor Dir liegt, alle anderen Tage sind schlicht mal egal. Morgen ist ein anderer Tag und was morgen ist, siehst du morgen.

Tipp Nr. 4: Plane Deinen Tag ganz genau.

Überlege Dir morgens was heute wirklich wichtig ist. Was hast Du zu erledigen? Was muss getan werden? Was steht an Arbeit an, welche Termine sind wichtig und welche nicht so wichtig? Schreibe alles auf eine Liste, die Du Stück für Stück abarbeitest.

Das hilft Dir Dich auf das zu konzentrieren, was vor Dir liegt und nicht auf das was sein könnte oder wie auch immer.

Damit disziplinierst Du Dich auch und es entsteht in Deinem Kopf nicht so ein hektisches Durcheinander.

Den Tag genau zu planen hilft Dir konzentriert zu bleiben, entspannt Dein Nervenkostüm und hilft Dir wieder ein Stück Normalität aufzubauen.

Tipp Nr. 5: Wenn Du Panik schiebst, achte ganz speziell auf Deine Atmung.

Wenn wir Panik schieben, dann atmen wir oft sehr flach. Unser Brustkorb „bebt“ und hebt und senkt sich dann schnell. Über unsere Atmung steuern wir aber auch unser vegetatives Nervensystem und haben Einfluss auf unsere Gefühlslage. Dieses Wissen kannst Du jetzt für Dich nutzen.

Wenn Du also merkst, dass Du Panik schiebst, dann achte explizit auf Deine Atmung. Atme ganz bewusst langsam durch die Nase ein und wieder aus. Zieh das konsequent durch. Je nachdem wie nervös Du bist, wirst Du merken, dass Dich das bremst und das ist auch gewollt. Es hilft Dir definitiv wieder runter zu kommen.

Wenn Du wieder unten angekommen bist, dann trinke erstmal mal einen kräftigen Schluck Wasser und atme nochmal tief aus. Klopf Dir ruhig auf die Schulter und sag Dir, dass Du das gut hinbekommen hast.

Tipp Nr. 6: Erlaube Dir, dass das alles grad nicht wirklich funktioniert.

Ein sehr wichtiger Tipp, den ich Dir sehr empfehle ist:

Erlaube Dir, dass Du es grad nicht hinkriegst.

Wenn Du die Panik schiebst, dann ist das OK.

Du musst jetzt nicht der vernünftigste Mensch auf dem Planeten sein.

Wenn Du Angst hast, dann ist das OK.

Angst haben ist menschlich und gerade, wenn eine Situation nicht ganz berechenbar ist, bekommen wir gern mal Angst. Letztlich macht sie uns aufmerksam und mahnt zur Vorsicht, was ja auch positiv ist.

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Wenn Du unsicher bist, dann ist auch das OK.
Du musst jetzt nicht den Obercoolen raushängen lassen.

Erlaube Dir, dass das gerade mal so ist. Du bist schließlich kein Roboter sondern Mensch.

Tipp Nr. 7: Raus an die frische Luft.

Sofern es möglich ist, geh jeden Tag raus an die frische Luft und bewege Dich 20 Minuten, bis Du außer Puste bist. 20 Minuten reichen aus, um den Stresspegel in Schach zu halten.

Die Bewegung hilft Dir den Stress abzubauen. Meine Empfehlung für sehr angespannte Zeiten: Halte 20 Minuten Bewegung pro Tag konsequent ein. Wenn es Dir nicht möglich ist zu laufen oder zu joggen, dann gehe stramm. Da kommt man auch außer Puste und das ist das Wichtigste.

Hat sich die Situation für Dich wieder gelockert, verändert oder ist entspannter geworden, dann bleibe bei 2x 20 Minuten pro Woche.

Tipp Nr. 8: Habe einen Plan B und einen Pan C.

In Firmen gibt es oftmals einen Notfallplan für besondere Situationen, wie zum Beispiel ein flächendeckender Stromausfall.

Setz Dich mal ganz gemütlich hin, nimm Dir einen Block und Stift oder Dein Handy und schreibe alles auf was passieren könnte. In dem Fall, was alles schief gehen oder noch mehr schief gehen könnte.

Jetzt darfst Du herumphilosophieren wie Du möchtest. Überlege Dir alle möglichen Situationen, in denen etwas schief gehen könnte. Denke dabei in alle Richtungen.

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, dann schreibst Du zu jeder Situation 2 mögliche Alternativen, bzw. 2 mögliche Lösungsmöglichkeiten.

Diese kleine Sache sorgt dafür, dass Du das Gefühl bekommst, dass Du die ganze Angelegenheit beherrschst und gut vorbereitet bist. Und das bist Du ja auch, denn jetzt hast Du einen Notfallplan entwickelt. Sehr gut, klopf Dir auf die Schulter!

Es entspannt Deine Nerven, wenn Du einen solchen Notfallplan erarbeitet hast und gibt Dir neue Perspektiven.

Tipp Nr. 9: Iss so grün wie es geht und denk an Vitamin C.

Nach wie vor ist die beste Stressabwehr auf lange Sicht von innen, eine gesunde Ernährung. Gut zu wissen, denn in stressigen Zeiten steigt unser Bedarf an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien schnell um ein Vielfaches an.

Deshalb gilt jetzt ganz besonders die Faustregel: Iss ganz viel Grün + viel Vitamin C!

Frag Rosalie: Tipps für Dein Selbstmanagement!



Iss so viel „Grün“ wie es geht, je dunkler Grün, umso besser. „Grünzeug“ enthält viele Antioxidantien und die helfen uns bei der Abwehr von freien Radikalen und stärken unsere Zellen.

Erhöhe außerdem Deine Zufuhr an Vitamin C. Der Vorteil hier, Du kannst auf gar keinen Fall zu viel Vitamin C essen. Sollte es tatsächlich Deinen aktuellen Bedarf übersteigen, dann wird der Überschuss vom Körper automatisch ausgeschieden. Vitamin C ist die stärkste Abwehrgranate gegen Stress die es gibt, also immer rein damit.

Soweit meine Tipps für mehr Souveränität in stressigen Zeiten.

Im **BEE 4.0, meinem Gesundheitsratgeber**, findest Du noch viele weitere hilfreiche Tipps für mehr Gesundheit und gegen Stress.

Du findest den Ratgeber auf meiner Webseite unter Rosalie's BEE 4.0 und die rund 20 Checklisten, die dazu gehören, kannst Du dir direkt von meiner Webseite downloaden.

Ich wünsche Dir allerbeste Gesundheit und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Einen herzlichen Gruß,

Claudia