

Wie Auszeiten Führungskompetenzen erweitern

Unternehmensführung Stress ist eine unterbewusste Reaktion des Körpers, entstanden in der menschlichen Evolution. Die Natur hat uns diese Reaktion gegeben, damit wir Menschen überleben. Aber zu viel Stress wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf die Seele aus – auch betrieblicher Stress. Es kommt zu Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit – auch im Betrieb. Aber es gibt Möglichkeiten Abhilfe zu verschaffen.

Maren Ulbrich

Meldet das Gehirn eine Stresssituation, versetzen sich Ihre Nerven in Unruhe, das Herz schlägt schneller, es werden sogenannte Stresshormone freigesetzt, Ihre Durchblutung ändert sich, Ihr Puls rast, Sie atmen flacher und Sie fangen an, übermäßig zu schwitzen. Ihre Gedanken kreisen nur noch um Ihre körperliche Reaktion, und Sie versuchen eine schnelle und effektive Lösung zu finden. Ihr gesamter Körper ist in Alarmbereitschaft, um etwaige Verletzungen abzuwehren und um zu überleben. Was für eine Welle an Energie der Körper dafür aufwenden muss, ist enorm. Stress kostet viel Energie und Kraft. Nach einer Stresssituation benötigt der Körper eine sofortige Pause, um wieder zu entspannen und ins Gleichgewicht zu kommen.

Oft fällt es Ihnen schwer, auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper in stressigen Situationen sendet, zu hören. Sie schaffen es nicht, die Signale richtig zu entschlüsseln – gerade als Perfektionisten und Arbeitstiere. Sie leiten Fehldiagnosen daraus ab oder verdrängen die Signale gänzlich. Dann steht Ihr Körper unter ständiger Alarmbereitschaft, was Sie keineswegs für längere Zeit ohne Erholung und Entspannung aushalten können. Das richtige Verhältnis von Anspannung auf der Arbeit und Entspannung im Leben ist die Lösung!

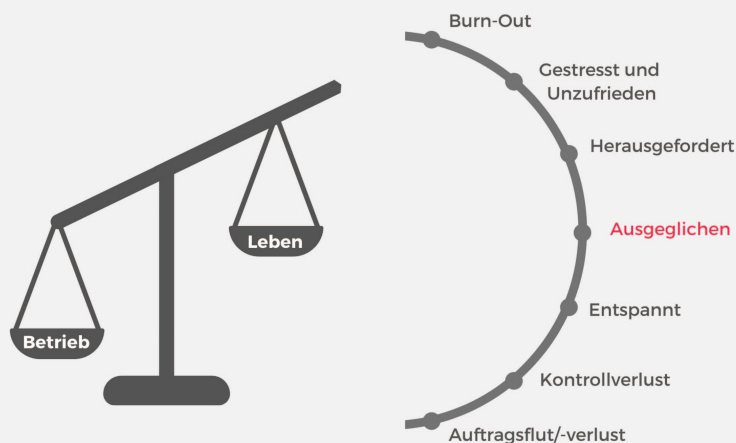
Die richtige Balance finden

Auch wenn es Ihnen nicht leichtfallen wird, Ihren Alltag zu entschleunigen, ist es doch die einzige Möglichkeit, um Sie wieder in

Balance und Leistung zu bringen. Schwankt die Waage und steht der Zeiger zu lange auf gestresst und unzufrieden, können Sie krank werden und im schlimmsten Fall einen Burn-out erleiden. Achten Sie bewusst auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper sendet! Hören Sie bewusst in sich hinein, damit Sie Erkrankungen uinfolge negativer Stressdauerbelastung aus betrieblichen Gründen vorbeugen oder vermindern.

Und noch etwas ist wichtig: Stress steckt Ihre Mitmenschen und auch Ihre Mitarbeiter an. Dies ist durch Naturwissenschaften bewiesen. Spiegelneuronen machen uns zu Menschen, die mitfühlen – in Trauer, Schmerz, Freude oder eben auch im Stress.

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN



@HANDWERKSMENSCH

WARUM SIE IHRE AKKUS AUFLADEN SOLLTEN



Verschlechterung Ihres Gedächtnisses und Denkblockaden.

Ein- und Durchschlafstörungen.

Stimmungsschwankungen und Gereiztheit.



Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Ausreichend und erholsamer Schlaf.

Ausgeglichene und entspannte Einstellung.

@HANDWERKSMENSCH

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen (und Mitarbeiter) und gleichen Sie ungesunden Stress aus – machen Sie ihm Luft! Nehmen Sie sich Auszeiten, um Ihre Akkus wieder aufzuladen, um entspannt in Führung zu gehen. Viel zu oft unterschätzen wir die negativen Folgen von Stress in unserer Wirkungsweise anderen Menschen gegenüber.

Was eine Auszeit mit Ihnen und mit Ihrem Körper macht

Wir alle brauchen regelmäßig eine Auszeit. Wir alle haben fast immer viel zu tun. Vielleicht steht bald eine wichtige Deadline an, ein Freund ist plötzlich im Krankenhaus oder wegen Krankheit Ihrer Mitarbeiter müssen Sie im Betrieb alles umdisponieren. Irgendetwas kommt immer dazwischen und hindert Sie daran, eine Auszeit zu nehmen, die auch wirklich etwas bringt. Wichtig dabei ist, dass Sie das machen, was Sie möchten.

Gehen Sie auf Ihre Bedürfnisse ein und nicht auf die der anderen. Was macht Sie glücklich?

Eine erholsame Auszeit kann in vielen Fällen echte Wunder vollbringen, denn Sie vergessen für eine Zeit die Dinge, die Sie belasten und beschäftigen. Sie heilen sich in gewisser Art und Weise selbst und fokussieren sich auf die Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. Die Dauer der Auszeit kann auch entscheidend für die Wirkung sein. Je nach Stresslevel ist es nicht immer ausreichend, sich nur den Sonntag zu nehmen, um die Dinge zu machen, die Ihnen selbst so wichtig sind. Sie können sich das wie bei einem Handyakku vorstellen. Wenn Sie den Ladezyklus bereits nach 60 Prozent unterbrechen, wirkt sich das negativ auf die Kapazität des Akkus aus. Laden Sie also gerade in schwierigen Zeiten mit viel Stress Ihren persönlichen Akku immer voll auf. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, denn nur dann haben Sie die Kraft für neue Herausforderungen.

Wie sich Ihre Auszeit auf Ihren Betrieb und Ihre Mitarbeiter auswirkt

Nehmen Sie sich Auszeiten, sind Sie gelassener. Sind Sie gelassener, empfinden Sie weniger Stress. Weniger Stress wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Körper aus, sondern macht auch etwas mit Ihrem Betrieb und Ihren Mitarbeitern. Vielleicht kennen Sie das selbst: Unter Stress passieren deutlich mehr Fehler und Unfälle. Manchmal fragen Sie sich vielleicht: „Was habe ich mir eigentlich dabei gedacht?“

Durch den Stress und das Adrenalin steigt der Blutdruck, die Energiereserven sind schneller aufgebraucht und die Konzentration sinkt. Beugen Sie dem Stress vor, kommen Sie morgens schon gelassener zur Arbeit. Es herrscht Ordnung und Ruhe in Ihrem Kopf, wodurch Sie es schaffen, den Stress und Druck auf der Arbeit auszugleichen und gleichzeitig konzentrierter zu arbeiten. Auch Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken. Ist der Chef entspannt, wirkt sich das positiv auf die Mitarbeiter aus.

“ WER GELASSENER ZUR ARBEIT GEHT, ARBEITET MIT HÖHERER KONZENTRATION UND IST GLEICHZEITIG LEISTUNGSFÄHIGER.“

Welche vier Anzeichen Ihnen sagen, dass Sie dringend eine Auszeit brauchen

- 1. Sie haben das Gefühl, nur noch für den Betrieb zu funktionieren.
Ihr Leben kommt Ihnen vollkommen automatisiert vor? Jeder Tag ist gleich, ohne jegliche Spannung? Wenn das bei Ihnen zutrifft, wird es höchste Zeit, eine Auszeit zu nehmen, denn Ihre Bedürfnisse stehen ebenso im Vordergrund wie die der anderen. Sie wollen es allen Mitarbeitern und Kunden recht machen, aber vergessen Sie nie, dass Sie nur funktionieren können, wenn Sie sich die Freude am Leben zurückholen. Ihnen muss es gut gehen – dann geht es auch Ihrem Umfeld gut.
- 2. Sie sind ständig gereizt und reagieren oft genervt und herablassend.
Versuchen Sie kurz darüber nachzudenken, ob dies bei Ihnen zutrifft. Wie haben Sie beim letzten Gespräch reagiert, als ein Mitarbeiter Sie etwas gefragt und im ungünstigen Moment gestört hat? Bekommen Sie schon schlechte Laune, wenn Sie nur daran denken, nachher noch etwas im Lager aufräumen oder den Mitarbeitern hinterherräumen zu müssen? Wenn die Antwort ja ist, sind Sie auf jeden Fall überarbeitet und sollten dringend eine Auszeit einlegen.
- 3. Sie können nicht mehr abschalten.
Wie sehr belasten Sie manche Situationen in Ihrem Betrieb? Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Sie nachts nicht schlafen konnten aufgrund der Auftragslage oder wegen eines Mitarbeiters, der Ihnen gedanklich nachts über die Bettdecke krabbelt? Denken Sie ständig über Ihre Arbeit und Ihre Verpflichtungen nach? Wenn Sie nachts schlecht schlafen, sind Sie am nächsten Tag nicht belastungsfähig und sogar unkonzentriert. Umso wichtiger ist es, dass Sie anfangen, sich Zeit zu nehmen – Me-Time gönnen, wie es heute so schön heißt. Ohne jegliche To-do-Liste, ohne Smartphone, ohne PC und ohne Arbeitstelefonate.
- 4. Sie hören sich nur noch jammern und klagen.
Wenn Sie sich selbst dabei erwischen, dass Sie auf die Frage „Wie geht es Ihnen?“ sofort mit einem Schwall an Unzufriedenheit antworten, muss das für Sie eine Alarmglocke sein, denn Sie sind offenbar sehr unzufrieden mit der jetzigen Situation. Dafür gibt es unendlich viele Auslöser. Nehmen Sie sich genügend Zeit, darüber nachzudenken. Stellen Sie sich selbst die Frage: „Was macht mich unzufrieden und wie kann ich das Problem beheben?“

Erinnern Sie sich daran, was ich Ihnen zu Beginn mitgeteilt habe: Stress steckt andere an, da Spiegelneuronen uns zu mitfühlenden Menschen machen. Genau dasselbe gilt auch umgekehrt: Ihre Gelassenheit auf der Arbeit überträgt sich auch auf die Gelassenheit Ihrer Mitarbeiter. Sie gehen entspannter miteinander um, und es kommt seltener zu Auseinandersetzungen. Nicht zuletzt wirkt sich das verbesserte Arbeitsklima dann auch auf die Effizienz und Produktivität Ihres Betriebs aus.

Warum Sie dafür sorgen müssen, Auszeiten kontinuierlich zu leben

Auszeiten sollten in Ihrem Leben ein fester Bestandteil sein, nicht nur, weil sie erforderlich sind, um nach einer stressigen Woche einfach mal abzuschalten, sondern vielmehr, weil diese Auszeiten für die Seele wichtig sind. Wer sich keine Auszeit gönnt, steht irgendwann vor einem Burnout. Vereinbaren Sie feste Termine, die allein Ihnen gehören, Zeiten, in denen Sie ohne schlechtes Gewissen Ihren Bedürfnissen und inneren Wünschen nachgehen. Sie werden feststellen, wenn Sie diese Termine fest in Ihrem Terminkalender verankert haben, ist das für Sie eine gelungene Hilfe, um weiter alles für Ihren Betrieb zu geben. Sie belohnen sich selbst, und das spornt Sie an und motiviert Sie.

Auszeiten sollten auch für Sie einen hohen Stellenwert haben. Investieren Sie in sich, gönnen Sie sich Ihre persönliche Denk- und Strategiezeit für einen kühlen Kopf und kluge Gedanken. ■

Autorin: Dipl. Oec. Maren Ulbrich

Als Inhaberin von Handwerksmensch sorgt sie mit ihrem Team exklusiv im Handwerk für zufriedene, gesunde und motivierte Mitarbeiter durch Prozess- und Personalberatung u. a. nach den Förderprogrammen unternehmensWert: Mensch (plus).

www.handwerksmensch.de

