

Gesund und fit trotz Stress!

Der Perfektionswahn von Unternehmen kennt keine Grenzen. Auch nicht bei den Anforderungen, die diese vor allem an ihre Führungskräfte stellen. Eine gute Präsentation ist nicht gut genug, sie muss Showcharakter haben. Die Umsatzzahlen dürfen nicht nur hervorragend sein, sie sollten die von Microsoft übersteigen. Wirtschaftspsychologin und Buchautorin Martina Lackner gibt Ihnen in diesem Beitrag interessante Anregungen, wie Sie am Arbeitsplatz exzellente Leistungen erzielen und dabei gesund und fit bleiben.



Martina Lackner ist erfolgreiche Buchautorin, Wirtschaftspsychologin, systemischer Coach und Organisationsberaterin.

Eine 50 Stundenwoche reicht heute meistens nicht aus, Karrierewillige sind im Dauereinsatz – das Jahr hat sozusagen mehr als 365 Tage. Höchstleistung ist das Minimum an Arbeitseinsatz. Oder anders gesagt: Man arbeitet gerade in Top-Führungspositionen immer an der Grenze der Belastbarkeit. Irgendwann verliert der menschliche Wille die Kontrolle über den Körper und der macht (dann ja auch in die Jahre) gekommen, schlapp. Ab da wird der Preis für diese Art zu leben, fühlbar: durch ein Burn-out oder andere gravierende Erkrankungen. Kommen dann noch Eheprobleme hinzu, weil man mit der Sekretärin mehr Zeit verbringt, als mit dem Partner, ist der Scherbenhaufen perfekt.

Als Betroffener oder Betroffene haben Sie vermutlich an dieser Stelle einen Einwand: denn wollen Sie im Spiel bleiben, müssen Sie die Regeln akzeptieren. Eine Falle, in die Sie da tappen. Das Schwarz-Weiß-Denken lässt Ihnen keinen Raum für Auswege. Und das ist implizit so gewollt. Denn Unternehmen agieren gerne nach dem Motto: „Entweder bist Du für uns, dann gehörst Du uns, oder Du bist gegen uns, dann gehörst Du nicht zu uns“. Nun was würde ich Ihnen raten?

■ Erkennen Sie Ihre Antreiber: Schlaflosigkeit, Herzrasen oder sogar depressive Verstimmungen sind Ihnen nicht unbekannt. Wenn Sie jetzt nicken, sollten Sie dem Stress Paroli bieten. Kennen Sie die Faktoren, die diese Symptome auslösen? Kommen Sie Ihren inneren Vorstellungen und Leitbildern auf die Schliche, indem Sie zum Beispiel ein Tagebuch führen, und Zusammenhänge herstellen zwischen stressauslösenden Faktoren und ihren Symptomen? Ist es wirklich Ihr Job, der Sie nervt, oder sind es die familiären Bedingungen, die Ihre Jobsituation erschwert, weil Ihre Kinder nicht gut versorgt sind? Ist es der Chef, der Sie mobbt, oder die Kollegen, die auf Ihren Stuhl heiß sind? Ziehen Sie Schlüsse aus Ihren Aufzeichnungen und handeln Sie. Nicht nur das Problem an sich kann Sie aus dem Gleichgewicht bringen, sondern der Umgang damit.

■ Lernen Sie die Kunst des Wechselns: In jedem Beruf oder Branche gibt es Zeiten, in denen Sie einen gewissen Leerlauf haben. An Ferien- oder Brückentagen dreht sich die Uhr etwas langsamer. Gewöhnen Sie sich an, gerade hier einen Gang zurückzuschalten. Denn auch Chefs, Kunden, oder Partner machen mal Pause.

Sie sind nur so an das Hamsterrad gewöhnt, dass es Ihnen schwer fällt, daraus auszusteigen. Unerledigtes, ein schlechtes Gewissen im Hinblick auf Ihre Arbeitsmoral, oder Ihr Karrierewille peitscht Sie an. Lassen Sie los, denn nur wer die Kunst des Wechselns beherrscht, der wird zum wahren Meister!

■ Sagen Sie auch mal Nein! Ein Nein muss nicht das Aus einer Karriere bedeuten. Im Gegenteil: Verlangsamung oder Innehalten können geradezu zu Erfolg führen. Und Ihnen Anerkennung und Respekt bringen. Vorseilender oder blinder Gehorsam von Führungspersönlichkeiten bei der täglichen Aufgabenerfüllung sind nur scheinbar Pluspunkte auf der Karriereleiter. Sie unterstützen nur eine vorgegebene Meinung des Managements. Und das hat wie uns die Praxis lehrt, auch nicht immer recht!

■ Machen Sie Mutproben: Höchstleistungen werden auch an den Kriterien gemessen, die Vorgesetzte aufstellen. Ein Chef, der bis Mitternacht im Büro sitzt, erwartet das Gleiche von seinen Mitarbeitern. Die Leistung besteht in primär in der Absolvierung von Arbeitsmarathons und nicht in der Qualität. Wenn Sie es schaffen, in der halben Zeit die gleichen Ergebnisse zu bringen, kann Sie das erheblich weiterbringen. Allerdings setzt das voraus, dass Sie um 18.00 frech an der Bürotüre Ihres Chefs in Richtung Ausgang vorbeischiendern. Und das bedeutet eine Riesenportion Mut.

■ Bringen Sie Balance in Ihr Leben: Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und Lebensfreude sind nach neuesten Erkenntnissen die Schlüsselthemen, wenn es um ein gutes Stressmanagement geht. Regelmässige Bewegung hält nicht nur Ihren Körper fit, sondern lässt Ihren Geist auch zur Ruhe kommen. Vitaminreiche gesunde Ernährung hilft Ihnen dabei, Ihren Energielevel zu halten, und die Energielöcher besser zu überstehen. Und nicht zuletzt ist es die Lebensfreude an sich, die uns Menschen viele schwierig erscheinende Dinge leichter ertragen, wenn nicht sogar in einem anderen Licht erscheinen lässt. Gestalten Sie Ihr Leben so, dass Sie sich täglich, und sei es nur über Kleinigkeiten freuen können. In solchen Situationen in Ihrem Leben schüttet Ihr Körper eine Unmenge an Endorphinen aus, wodurch eine Stressbelastung gar nicht so als Belastung empfunden wird.