

STRESSKOMPETENZ

9 Empfehlungen zur Stärkung der eigenen Stresskompetenz

Zeitweise hoher Arbeits- und Zeitdruck, lange und schwer planbare Arbeitszeiten, steigende Anforderungen an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ständige Verfügbarkeit, manchmal herausfordernder Umgang mit Gästen bestimmen häufig den betrieblichen Alltag in Unternehmen des Gastgewerbes. Umso wichtiger ist es, dass sich die Inhaber und Beschäftigten mit den Arbeitssituationen und –bedingungen auseinandersetzen, um Belastungen zu erkennen, diese möglicherweise zu reduzieren und das Stresserleben zu verändern.

Lesen Sie auch „Stresskompetenz – Was Sie unbedingt wissen sollten“, um anhand von zahlreichen Schlagworten einige Grundkenntnisse zum Thema zu erhalten.

Sich auf die eigenen Ressourcen und Stärken konzentrieren

1 Der Schlüssel für Ihr persönliches Glück liegt in Ihnen selbst. Schauen Sie auf ihre Ressourcen, Ihre Stärken, auf das, was Sie wirklich gut können. Arbeiten und leben Sie in Ihren Ressourcen, damit diese zur Geltung kommen.

2 Was ist, ist.

Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihrem Einflussbereich liegt und was Sie ändern können. Akzeptieren Sie den Rest. Nehmen Sie das Leben an, wie es ist – auch das Leid.

Impulsdistanz

3 Dies ist die Fähigkeit innere und äußere Impulse des Handelns gelassen vorbeiziehen zu lassen. Ansonsten können die Dynamik von Ereignissen und Informationen einen hinweg schwemmen. Impulsdistanz kann zum Beispiel bedeuten, den Knopf der Fernbedienung für das Fernsehen ruhen zu lassen. Impulsdistanz ist die Grundlage für menschliche Freiheit. Wir müssen nicht immer reagieren und allen Impulsen folgen. Wir müssen nicht die eingehende E-Mail unbedingt jetzt sichten.

Entspannung

4 Die Augen schließen; tief durchatmen; Atmen – Lächeln – Innehalten; An etwas Positives Denken. Das geht auch in Stresssituationen, bei der Arbeit zwischendurch und hilft Stress zu reduzieren.

Gefördert durch:

Im Rahmen der Initiative:

Fachlich begleitet durch:

Gefördert durch:

Fokussieren – im gegenwärtigen Augenblick leben (Achtsamkeit)

5 Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie gerade tun. Steigen Sie nicht ein in negative Emotionen, in Annahmen über Andere, bilden Sie keine Szenarien, bewerten Sie nicht. Der gegenwärtige Augenblick ist Jetzt und jetzt und jetzt...

Mußezeiten und Nicht-Handeln

6 Muße ist ein Leben ohne vorgeplante Aktivitäten und Termine. Das Leben ist keine ständige To-do-Liste. Leben, Arbeiten und Lernen benötigt freie Zeit. Gönnen Sie sich freie Zeit.

Schlafen

7 Tiefer und ausreichender Schlaf sind unbedingt notwendig zur Regeneration und zur Verarbeitung des täglich Erlebten. Guter Schlaf benötigt auch eine Übergangsphase des Entspannens, des Nicht-Mehr-Aktiv-Seins, des Nicht-mehr-Aufnehmens (auch von Nahrung).

Der eigenen Vision und den eigenen Werten folgen

8 Tun Sie das, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Welche Werte sind Ihnen jetzt wirklich wichtig und leben sie diese? Ihre Ressourcen sind größer als Sie denken und die Möglichkeiten mehr, als Sie glauben.

Veränderungen erfolgen nur im Übungsmodus.

9 Das Leben ist eine einzige Übung. Große Veränderungen erfolgen in kleinen Schritten; minimalinvasiv: an das Gute und Positive des Tages denken; Tagebuch führen; jeden Tag mindestens 1x mal bewusst atmen. Lächeln; sich bewusst 5 Minuten freie Zeit gönnen... Üben: Tag für Tag, für Tag....



Tipp zum Lesen:

Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress; 6. Auflage Berlin 2015

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Gefördert durch:

