

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 20.04.2020

Feel-good-Management – damit Ihnen nicht die Luft ausgeht Gerade in Zeiten von Corona ist Selbstfürsorge ein Must-have

Die tägliche Herausforderung zwischen home-working, home-schooling, home-caring und home-staying verlangt den Menschen, die derzeit nicht einem strukturierten Arbeitsalltag im Büro oder Betrieb nachgehen können, viel Kraft und Energie ab. **Wer da nicht selbst gut auf sich achtet, Grenzen setzt und für die notwendige Regeneration sorgt, bei dem ist Erschöpfung vorprogrammiert. Businesscoach Brigitte Zadrobilek zeigt Wege auf, wie man in Spitzenphasen durch kleine Auszeiten Wohlbefinden tanken und so auch im Alltag zwischendurch ein Urlaubsfeeling@home schaffen kann.**

In unserer durchgebeutelten Arbeitswelt wird den Führungskräften und Mitarbeitenden seit Ausbruch der Corona-Krise besonders viel abverlangt und Menschen befinden sich in einem dauerhaften Stressmodus zwischen Schockstarre, Orientierungslosigkeit, Frustration und panischem Treiben. Das Business muss aber dennoch weiter gehen. Neue Strategien und Dienstleistungen müssen entwickelt werden, Zielvorgaben neu definiert, Budgets überarbeitet, Kunden betreut und Projekte vorangetrieben werden. Und das meistens online, in ungewohnter Heim-Arbeitsumgebung, mit neuen Rahmenbedingungen und hoher Eigenverantwortung im Tun. Die gelernten Strukturen, wie wir sie im Betrieb kennen, sind plötzlich weggefallen, neue müssen im home-office aufgebaut werden. Rituale, wie lieb gewonnene Kaffeepausen, die kollektive Mittagspause und socializing mit Kolleg*innen fallen ebenso weg, wie offizielle Arbeitszeiten. Die Trennung zwischen privater und beruflicher Energie vermischt sich, klare Grenzen weichen sich auf. Das muss einmal beim Menschen ankommen und neu interpretiert werden. Oft bleibt bei all den home-Tätigkeiten und einem pausenlosen Tun die notwendige Selbstfürsorge auf der Strecke.

Der Küchentisch als Großraumbüro taugt nicht

Wenn die ganze Familie bei Arbeit und Schule gleichzeitig mit ihren Laptops am Küchentisch sitzt, ist es wie in einem Großraumbüro: der Lärmpegel ist hoch, alle reden durcheinander, Störungen und Unterbrechungen sind die Regel und die Konzentration und Produktivität bleibt auf der Strecke, abgesehen von der emotionalen Belastung. Besser ist es, wenn man sich in einen ruhigen Nebenraum zurückzieht oder bei Platzmangel sogar ein Provisorium im Schlafzimmer errichtet. Auch Kopfhörer sind hilfreich, sodass man störungs- und ablenkungsfrei arbeiten kann - besonders dann, wenn es sich um Aufgaben handelt, die die ganze Aufmerksamkeit fordern. Eine verbindliche „Policy“ kann helfen, Arbeits – und Pausenzeit gemeinsam zu definieren bzw. Zeitfenster für Austausch und Rückfragen festzusetzen.

Auszeit von der Krise

Neben neuen Strukturen, klar definierten Beginn- und Endezeiten eines Arbeitstages, sowie regelmäßigen Kurzpausen, gehört ebenfalls zur Selbstfürsorge, dass das Wochenende ein Zeitraum der Erholung bleibt. Eine begrenzte Auszeit, wo Mails und WhatsApp nicht gecheckt und bearbeitet werden, keine Geschäftstelefonate und online-Meetings anberaumt und von Führungskräften keine Aufgaben an die Mitarbeitenden verteilt werden. Gerade, wenn die räumlichen Grenzen zwischen Business und Privat ineinanderfließen, sind Selbstdisziplin und Abgrenzung umso wichtiger. Fürsorgepflicht in Zeiten von Corona muss auch hier anders definiert werden und Führungskräfte haben dabei eine wesentliche Vorbildwirkung für ihr Team, wenn es um das eigene Regenerationsverhalten geht.

Motivation boost online

In manchen Betrieben finden im Normalbetrieb kollektive gesunde Aktivpausen mit kleinen Fresh-ups zur

Vitalisierung statt. In Zeiten von zoom und skype kann eine gemeinsam anberaumte Kaffeepause im Team ein wahrer Motivationsschub für die Mitarbeiter*innen sein. Wenn dann noch im virtuellen Raum über positive Erlebnisse und Erfolge gesprochen oder über eine lustige Situation gelacht wird, werden die Freude- und Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. „Das fördert positive Emotionen und trägt zu einer positiven Stimmung bei, was in Krisenzeiten ganz besonders wichtig ist“, betont Zadrobilek.

Feel-good durch Mikropausen

Mikro- und Minipausen unterteilen die Arbeitszeit und füllen wertvolle Energie-Reserven auf. Oft reichen schon kurze Ruhepunkte mit wenigen Sekunden bis 1 Minute für die Selbstfürsorge. „Das Tolle ist, dass es keiner großartigen Anstrengungen bedarf, um zwischendurch abzuschalten. Ich schließe am liebsten meine Augen und denke an etwas Schönes“, verrät Stresscoach Brigitte Zadrobilek ihren Geheimtipp. Bewegung und Entspannung sind wahre Energizer: Mobilisierungsübungen für Schultern und Rücken, die Augen schließen und entspannen, Atemübungen oder mentale Übungen wie ein Kurzurlaub mit der Kraft der Gedanken lassen unsere Batterien wieder aufladen. Durch solche feel-good-Übungen fühlen wir uns wohler und können unsere Arbeit besser erledigen. Das Gehirn erfährt eine andere Taktung, da sich die Gehirnfrequenzen beruhigen. „Wir können danach wieder klarer und positiver denken, uns besser konzentrieren, sind kreativer und lernfähiger“, ergänzt die Expertin.

Als Businesstrainerin gibt Zadrobilek Impulse für Selbstfürsorge und Selbstkompetenz im Business in Seminaren, Coachings und Vorträgen weiter – in Zeiten von social distancing finden diese Impulse online statt.

In ihrem Buch „Urlaubsfeeling im Büro“ finden Interessierte einen gut gefüllten Methodenkoffer für alltagstaugliche Entspannungstechniken, Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick und smarten Tipps, wie man sich zumindest eine Zeit lang von den digitalen Stressmachern unserer Zeit fernhält.

„Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag“ von Brigitte Zadrobilek, Haufe-Verlag, 2019, erhältlich im Buchhandel und online. Alle weiteren Informationen zum Buch:

<https://shop.haufe.de/prod/urlaubsfeeling-im-buero>

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Brigitte Zadrobilek gilt als eine der Expertinnen der ersten Stunde in Österreich, wenn es um das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geht. Seit über 16 Jahren ist sie mit ihrem eigenen Beratungsunternehmen als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burnout Prävention erfolgreich aktiv. Unternehmen unterschiedlicher Größe vertrauen auf ihre Kompetenz. Die Betriebswirtin verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Ihre Schwerpunkte sind Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Menschen zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihren Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. www.stresscoach.at

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

office@stresscoach.at

+43 664 2061007