

Cool-Downs fürs Nervensystem

Es gibt sie noch, diese ruhigen Tage. Alles läuft rund, niemand nervt, so richtig schön. Nicht bloss im Urlaub oder an Weihnachten; Nein auch im Alltag. Schade nur, dass diese Tage einen gewissen Seltenheitswert haben.

Unser Stresslevel ist beeinflussbar – wenigstens zum Teil

Wir können unsere Aufgaben frühzeitig planen, Synergien im Alltag nutzen, das Eine oder Andere delegieren. Alles schön und gut. Doch was ist, wenn sich der Alltag nicht an unsere Pläne hält? Und darin kann der Alltag sehr kreativ sein:

- Das Auto springt erst mit Starthilfe an. Wegen des entstandenen Zeitdrucks sprudeln dann die Stresshormone während der Fahrt zum ersten Termin.
- Ein Kunde ruft genervt an und fragt, wo die Lieferung bleibt, doch die Dispo kann nichts im System finden. Die anstehende Feuerwehübung raubt Ihnen den ganzen Vormittag.
- Die Kita-Leiterin meldet sich per SMS: Sophie ist hingefallen, hat sich die Hand verstaucht und lässt sich nicht beruhigen. Toll! Ausgerechnet heute.
- Sie müssen niessen, schaffen es aber nicht rechtzeitig, die volle Kaffeetasse hinzustellen. Upps, die beige Hose ist jetzt stellenweise braun.

Reserven einplanen...

Wenn Sie bereits am Limit laufen, führen solche Zwischenfälle schnell zum Desaster. In jedem Buch oder Seminar zum Thema Arbeitsorganisation wird berechtigterweise empfohlen, den Tag oder die Woche zu höchstens 75 Prozent zu verplanen. Keine Angst, die Arbeit geht Ihnen trotzdem nicht aus. Schlimmstenfalls können sie einem Kollegen aus der Patsche helfen oder diese zwei Stunden früher Schluss machen, wie man es aus Filmen kennt.

...auch persönliche Cool-Downs

Mit Organisation den Alltag meistern ist das eine. Doch was ist mit den emotionalen Spuren von nervigen Situationen? Um auch hier etwas Reserve zu haben, lohnt es sich, das System immer wieder mal runter zu fahren oder wenigstens für eine Weile nicht unter Volldampf laufen zu lassen. Nutzen Sie die kleinen Chancen im Alltag, am besten sogar im Voraus:

- Das Frühstück und/oder Mittagessen in Ruhe geniessen, bewusst den Geschmack wahrnehmen und langsam, sehr langsam kauen. Ohne Zeitung, Handy oder Geschäftsbesprechungen versteht sich.
- Ruhige Musik im Auto auf dem Weg zur Arbeit oder in der Pause hören.
- In Mikropausen Schultern und Nacken lockern
- Tief und bewusst durchatmen bei offenem Fenster oder die Augen schliessen und sich gedanklich an einen schönen Ort begeben.
- Eine oder zwei Bushaltestellen früher aussteigen und ein paar Schritte zu Fuss gehen.

⇒ Keine Zeit? Wenn diese paar Minuten pro Tag keinen Platz mehr haben, würde ich mir einige grundsätzliche Gedanken zum Thema Stress und Gesundheit zu machen.