

Resilienz im Jahresendspurt – wie Sie die stressigste Zeit im Jahr gut überstehen

Vorweihnachtszeit – die stressigste Zeit im Jahr

Winterzeit ist Ausruhzzeit. Dies galt für unsere Vorfahren, bis vor ca. 100 Jahren Strom und elektrisches Licht für alle zugänglich wurde. Seither ist es möglich, im Winter genauso viel zu arbeiten wie im Sommer. Die Menschen des 21. Jahrhunderts können daher den Zyklus der Natur ignorieren und auch die Winterzeit zur Hochleistungszeit machen. Im Jahresendspurt wird dann richtig Gas gegeben: Die Umsätze sollen noch schnell gesteigert, Projekte abgeschlossen, Jahresabschlüsse vorbereitet und Kundengeschenke organisiert und verschickt werden. Wer sich während dem Jahr besonders vielfältig engagiert hat, wird dieser Tage mit entsprechend vielen Einladungen zu Weihnachtsfeiern von Vereinen und Organisationen belohnt. Zusätzlich beschäftigt die Frage, welche passenden Weihnachtsgeschenke die Liebsten, Verwandte und Freunde erhalten sollen. Von Zeiten der Ruhe und Besinnung ist da wenig zu spüren. Kein Wunder, wenn für viele Menschen die Vorweihnachtszeit die stressigste Zeit im ganzen Jahr ist. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, gut durch diese Stresszeit zu kommen.

Für ausreichend Regeneration sorgen

Stressphasen haben durchaus auch positive Aspekte. „Wir brauchen Stressphasen, um besser zu werden, um Neues zu erlernen und um Erfolg zu haben. Unser biologisches Stressprogramm ist ein wichtiger Katalysator für Erfolg und Zufriedenheit“ so der Stressexperte Prof. Dr. Gert Kaluza in einem Interview.¹ Damit wir auch in Stressphasen top leistungsfähig bleiben, brauchen wir aber auch Zeit für die Regeneration. Dies gilt ganz besonders in der Winterzeit, in der wir biologisch eher auf Ausruhen programmiert sind. Das Tageslicht nimmt ab, die Temperaturen sinken, entsprechend anfällig ist unser Immunsystem. Wer hier fit bleiben will, darf seinen Energiehaushalt nicht überfordern. Selbst im Leistungssport werden deshalb in Hochleistungsphasen gezielt Regenerationszeiten eingeplant.

Auf den Körper hören und den eigenen Energiespiegel beachten

Es gibt Phasen, da sind wir ausgesprochen produktiv und leistungsstark. Genauso gibt es Phasen, in denen wir mehr Ruhe und Erholung brauchen. Dies sind normale Zyklen. Unser Körper signalisiert meist deutlich, wie fit wir gerade sind. Werden die Signale ignoriert und die eigene Leistungsfähigkeit überfordert, rächt sich das später. Je nachdem, wo das Immunsystem besonders schwächelt, zeigen sich typische Stresssymptome in Form von Erkältungen, Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Rückenschmerzen. Wer langfristig gesund und leistungsstark bleiben will, tut daher gut daran, auf den eigenen Körper zu hören und ihm zu geben, was ihm gerade gut tut.

Ein Kontrastprogramm zur Arbeit schaffen

„Erholung besteht nicht im Nichtstun, sondern in dem, was wir sonst nicht tun.“ So hat der österreichische Schauspieler Paul Hörbiger auf dem Punkt gebracht, was die moderne Stressforschung herausgefunden hat. Wir erholen uns am besten, wenn wir in unserer Freizeit ein Kontrastprogramm schaffen, zu dem was wir während der Arbeit tun. Wer tagsüber Kopfarbeit leistet, erholt sich gut durch körperliche oder handwerkliche Aktivitäten. Wer sich hingegen tagsüber viel bewegt, kann sich nach Feierabend auf dem Sofa ausruhen. Wer abends aufgekrazt und unruhig ist, kann gut durch Mußezeiten entspannen. Wer sich unausgefüllt und gelangweilt fühlt, sollte sich in der Freizeit eine Beschäftigung suchen, die das Gehirn fordert und anregt.

¹ In Berndt, Christina. Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. 2013, S. 215

Rechtzeitig anfangen statt Aufgaben vor sich her zu schieben

Es ist eine Binsenweisheit: den Jahresendspurt gibt's alle Jahre wieder. Daher ist auch allen schon bekannt, welche Aufgaben dafür zu erledigen sind. Die meisten davon lassen sich frühzeitig planen und vorbereiten. Wer alles auf den letzten Drücker erledigt, programmiert den Stress vor. Kommen dann plötzlich noch unvorhergesehene Aufgaben dazu, schnappt die Stressfalle zu.

Den Blick auf das Positive und bereits Erreichte lenken

„Noch so viel zu tun!“ stöhnen viele Menschen im Vorweihnachtsstress. Sie sehen dann nur noch den riesigen Aufgabenberg, der vor ihnen liegt. Was alles bereits erledigt und geschafft wurde, wird gar nicht mehr wahrgenommen. Richten Sie daher den Blick immer wieder ganz bewusst, auf das, was Sie bereits geschafft haben. Welche Aufgaben haben sie schon bewältigt? Welche Erfolge konnten Sie verbuchen? Was ist Ihnen in den vergangenen Tagen und Wochen besonders gut gelungen? So entsteht Selbstwirksamkeit: das Gefühl „Ja, ich pack's“, das hilft, auch schwierige Aufgaben kraftvoll anzupacken.

Krafttanken durch rechtzeitige Pausen bei der Arbeit

Wenn das körpereigene Stressprogramm richtig aktiv ist, vergessen wir alles um uns herum, auch dass wir Pausen brauchen. Die Zeitinvestition in Pausen zahlt sich jedoch durch verbesserte Konzentration aus. Stressexperten wie z.B. Prof. Kaluza empfehlen, sich eine Pause zu gönnen, noch bevor Konzentration und Leistungsfähigkeit merklich nachlassen. Dann ist die Erholungswirkung besonders hoch. Als Faustregel gilt: alle 90 Minuten eine Pause einlegen.² Besonders gut kommt das Energiesystem durch einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft wieder in Schwung. Investieren Sie deshalb ab und an eine Zigarettenlänge Zeit in einen zügigen Spaziergang um den Block und verwöhnen Sie so Ihre Gehirnzellen mit einer Sauerstoffdusche.

Abschalten und Loslassen schafft Raum für Kreativität

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die abends gut abschalten können, deutlich produktiver sind, als die Menschen, die auch nach Feierabend über ihre Arbeit grübeln³. Das Gehirn braucht Ruhepausen. Nur wer loslassen kann, schafft Raum für neue Ideen und kreative Lösungen. Diese entstehen eher selten am Schreibtisch. Viele Menschen bestätigen immer wieder: die besten Ideen kommen beim Spazierengehen oder Sport, morgens im Bett fast noch im Halbschlaf oder unter der Dusche.

Bewusst und achtsam genießen

Die Vorweihnachtszeit bietet viele Genussmomente – vorausgesetzt wir kosten sie aus. Genussmomente im Alltag sind, gerade wenn wir gestresst sind, eine wichtige Quelle des Ausgleichs. Werden die Weihnachtsplätzchen jedoch während des Fernsehens nebenher vertilgt, geht viel Genusspotential verloren. Genuss braucht Zeit und Achtsamkeit. Wer den vollen Genuss erleben will, muss alle anderen Tätigkeiten ausschalten und seine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den Augenblick richten. Genuss gelingt nur in der Gegenwart. Wenn alle Sinne ganz auf das Genusserleben konzentriert sind, ist der Genuss am größten.

Die Coachs und Trainer des Coachingzentrums Heidelberg bieten Vorträge, Seminare und Coachings zu dem Themengebiet Resilienz, d.h. innere Stärke und Widerstandskraft - sowie Teamresilienz.

Autorin: Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg

² Kaluza, Gert. Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag. Heidelberg. 2012, S. 148

³ Berndt, Christina. Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. 2013, S. 226