



## GESUNDBLEIBEN IM HOMEOFFICE

Schwerpunkt  
Gesundheit im Job

Führung funktioniert  
nur vielfältig

Frauen in Führung  
Anders und oft besser?

## TIPPS & IMPULSE FÜR DEN GESUNDEN UMGANG MIT STRESS

# WAS EINE LICHTERKETTE MIT STRESSMANAGEMENT ZU TUN HAT

*Vor Kurzem hat der TV-Psychologe Rolf Schmiel – vielleicht kennen Sie ihn sogar – zu mir gesagt, ich sei wie die von „Darm mit Charme“, aber für Führungskräfte.*



Katja Schäfer

Na dann ... wenn das mal nichts mit gesund Führen zu tun hat. In diesem Artikel spannen wir einen Rahmen über den Umgang mit aktuellen Herausforderungen, die uns Stress bereiten, bis hin zu Möglichkeiten, wie wir unserer Gesundheit was Gutes tun können.

### Umgang mit Stress

Früher war es der Säbelzahn tiger, der vor der Höhle Stimmung und damit Stress gemacht hat, jetzt ist es die Pandemie, die Vereinbarkeit von mobilem Arbeiten und Privatleben oder Führung auf Distanz.

### Wo liegt das Problem bei uns zivilisierten Menschen?

Zunächst haben wir einen riesengroßen Vorteil. Säbelzahn tiger sind ausgestorben.

Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen uns und dem früheren Höhlenbewohner. Wenn die Sache glimpflich ausging, hat unser Vorfahre in der Höhle erst einmal entspannt und Kraft getankt. Genau das wird in unserer Gesellschaft oftmals übersehen. Wir denken, wir müssen allzeit bereit, leistungsstark und immer verfügbar sein. Wir vergessen sozusagen den wichtigsten Part im Umgang mit Stress. Die Pause.

Ob es der eigene Ehrgeiz, die verschwimmenden Grenzen zwischen Privat und Beruf, die fehlende oder suboptimale Kommunikation mit Kollegen<sup>1</sup> und Führungsebene sind – die aktuelle Lage fordert unglaublich viel Kraft. Und der Säbelzahn tiger sitzt bereits mit am Frühstückstisch.

### Wie wir auf die modernen Säbelzahn tiger reagieren

#### Option 1: totstellen oder flüchten

Wir ignorieren den Säbelzahn tiger in Form der aktuellen Herausforderung und kehren ihn unter den Teppich. Wo er schön vor sich hin schmort. Wir haben die Krise ja nicht bestellt. Sie wurde uns vorgesetzt. Wir versuchen dann genauso weiterzumachen wie immer und pressen alte Gewohnheiten in irgendeiner Form in den aktuellen Rahmen. Stressfreier und effektiver wird das Arbeiten dadurch nicht. Weder für Führungskräfte noch für Mitarbeitende. Manch einer schafft es, dem Chaos zu Hause zu entfliehen, und geht ins Büro. Problem: Es kommt niemand.

#### Option 2: Angriff = agil per [Knopf-]Druck?

An ein „Nach Corona wird alles anders“ glaubt kaum jemand. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen.

Schlaue Menschen haben die Lösung: Wir sehen das Schlamassel als Chance, uns zu verändern. Wir werden jetzt modern, digital und agil. Also Vollgas!

Schnell merken wir, dass Agilität als Notlösung für die aktuelle Situation nichts mit der bunten Blumenwiese zu tun hat, die uns vorgegaukelt wird. Die Menschen rennen in einer „Agil auf Knopf-Druck“-Welt herum wie das Kaninchen von Alice im Wunderland. Es muss ja schnell gehen mit der Veränderung. Stressfreie Welt? Fehlangezeigt.

Wie schaffen wir es jetzt, aus dieser vertrackten Situation in gesunde, nachhaltige Strukturen zu kommen?

Lassen Sie uns mal hinter die Kulissen schauen ...

<sup>1</sup> Liebe Leserinnen. Ich baue auf Ihre Kreativität und Nachsicht, dass dieser Artikel nicht komplett gegendert ist. Ich freue mich, wenn Sie sich dennoch angesprochen fühlen.

## 10 Tipps für gesunde Führung und Selbstführung in stürmischen Zeiten

Ich möchte Ihnen nun Impulse mitgeben, damit Sie Ihren beruflichen wie privaten Alltag stressfreier gestalten können. Aktiv und entspannt. Nehmen Sie sich gerne aus den Ideen das heraus, was zu Ihnen und Ihrer Situation und Rolle passt.

1. **Guter Start:** Wie starten Sie in den Tag? Entspannt mit ein bisschen Zeit für sich allein? Ja? Dann machen Sie bereits einiges richtig. Mit einem guten Start trainieren wir uns auf positiv. Das Gefühl prägt unseren Tag. Schauen Sie also nicht gleich beim Aufstehen auf das Handy und ärgern sich über Mails. Die ersten Minuten am Tag gehören ganz Ihnen.
2. **Termine statt To-do-Liste:** Macht es Ihnen gute Laune, wenn nur die Hälfte der To-do-Liste geschafft ist? Da kommt doch gleich der kleine innere Kritiker ums Eck und meckert. Anders geht es einfacher. Schreiben Sie sich bereits am Abend vorher auf, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen, priorisieren Sie die Aufgaben und machen Sie feste Termine für die Dinge, die Ihnen wichtig sind. Wichtig: Kommunizieren Sie die Zeiten an Ihr Netzwerk.
3. **Pausen:** Ja, auch die Pause bekommt einen Termin in Ihrer Tagesstruktur. Denken Sie an den Höhlenmenschen, der wieder Kraft schöpfen muss.
4. **Fehlerfreundlichkeit:** Die Perfektionisten unter uns fangen spätestens jetzt das Meckern an. Wenn das bei Ihnen auch so ist: Seien Sie freundlich zu sich selbst und trainieren Sie damit eine der wichtigsten Ressourcen im Umgang mit Stress: Humor.
5. **Sie sind Ihr bester Experte:** Niemand kennt Sie so gut wie Sie selbst. Diese Erkenntnis kann wunderbar gegen Stress helfen, wenn jemand Ihnen tolle Ratschläge geben will, ohne vorher gefragt zu haben, ob Sie diese auch haben wollen. Gut gemeint? Nun, filtern Sie entspannt das raus, was Ihnen tatsächlich nutzt.
6. **Führung:** Autobahn oder Feldweg: Da auch Ihre Mitarbeitenden ihre eigenen Experten sind, brauchen Sie individuelle Rahmen, um bestmöglich arbeiten zu können. Der eine braucht eine „Feldweg-Führung“ – d. h. Absprachen im kleinschrittigen Turnus. „Autobahn-Mitarbeitende“ können Sie frei und kreativ walten lassen.
7. **Vorbild sein:** Sie sind immer Vorbild – egal wie Sie sich verhalten. Der Chef, der jedes Meeting mit schlechter Stimmung beginnt, ist auch Vorbild. Im weniger guten Sinn. Sie dürfen sich selbst spiegeln und überlegen, wie Sie wirken und kommunizieren möchten.

8. **Entscheidungen treffen:** Stellen Sie sich vor, Sie bauen ein Puzzle. Die meisten Menschen suchen sich erst die Ecken, dann bauen Sie den Rahmen und dann geht es an die Inhalte. Genauso machen Sie es, um klar und entspannt auch schwierige Entscheidungen zu treffen. Leuchten Sie mutig in die Ecken, definieren Sie vier Optionen und setzen dann Ihr Entscheidungspuzzleteil an die Stelle, die am besten passt.

9. **Was hat Agilität mit einem Knäuel Lichterkette zu tun?** Vorhin wurde auf „working agile“ ganz schön herumgehackt. Wenn wir uns das Konzept genauer anschauen, hilft es ungemein, mit einer sich ständig ändernden, unkontrollierbaren Welt besser umzugehen. VUKA ist Ihnen vielleicht ein Begriff. Agil per (Knopf)-Druck funktioniert jedoch nicht. Agilität ist kein Tool – sondern eine Haltung. Es geht darum, sich zu trauen, Lösungen Step by Step zu entwickeln. Das Aufdröseln einer Lichterkette funktioniert genauso. Ohne festen Plan, sondern mit Freude am Ausprobieren, Testen, Fortschritte Prüfen, das Ziel vor Augen Haben und neugierig Sein.

## 10. Generation X, Y, Z – stressfrei gemeinsam wachsen:

Vor ein paar Jahren war ich Teamleitung mit 14 Mitarbeitenden. Wir hatten eine Stelle frei. Der Bewerber war im Jahr 2000 geboren. In dem Jahr habe ich Abitur gemacht. Tja. Da war sie, die Realität. Falls Sie sich mal ähnlich gefühlt haben sollten wie ich damals und sich genau darüber amüsieren können – Glückwunsch! Humor ist eine der besten Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Es gibt Theorien und so etwas wie Tendenzen, wie Generationen ticken. Ich habe für mein Team gelernt, dass es für mich besser passt, jeden als Menschen zu sehen. Die einfachste Möglichkeit herauszufinden, welche Ziele, Werte und Herausforderungen jeder hat ist: miteinander sprechen. Es lohnt sich also, das Team kennen zu lernen für das gemeinsame Erreichen von Zielen. Mit und ohne Pandemie. —

### Über die Autorin

Katja Schäfer ist Coach und Trainerin für Führungskräfte und ihre Teams. Mit dem Motto „Leadership Leichtgemacht“ und „Führung geht einfach und macht Spaß“ setzt sie in ihrer Arbeit, ihrem Podcast und Buch den Fokus auf die Unterstützung von Nachwuchsführungskräften.

Als Dipl. Pädagogin, Kunsttherapeutin und Sozialmanagerin verbindet sie die Welten von Führung und dem gesunden Umgang mit Stress.

Mehr über Katja Schäfer finden Sie auf [www.katja-schaefer.de](http://www.katja-schaefer.de).