

Psychische Balance für Führungskräfte

Leistungsstark und ausgeglichen

Die psychische Balance und Gesundheit zu erhalten, das ist ein aktiver Prozess. Kaum eine Führungskraft kann beschließen: Ab heute mache ich mir keinen Stress mehr. Phasen der starken Belastung gehören zum Berufsprofil. Aber Sie können viel dafür tun, damit Sie besser mit Stress-Situationen zurechtkommen, Dauerstress vermeiden und in vielen Situationen erst gar keinen Stress aufkommen lassen. Und Sie können dafür sorgen, dass die Erholung und das Energietanken neben dem Engagement nicht zu kurz kommen.

Viele Anregungen, wie das in der Praxis gelingen kann, haben Sie bereits auf den vorigen Seiten bekommen – schließlich gilt alles, was bei Mitarbeitern Überlastung vermeidet, letztlich auch für Sie. Auf den folgenden Seiten haben wir zusätzlich einige Punkte herausgestellt, die besonders im Arbeitsalltag von Führungskräften für Stress sorgen und geben Hinweise, wie Sie diesen begegnen können.

Sieben Anregungen für Ihren Arbeitstag ...

... die Ihnen helfen, auch in stressigen Zeiten Ihre Leistungskraft, Ihr Engagement und Ihre Lebensfreude zu bewahren. Weitere praktische Anregungen finden Sie in der gleichnamigen Handlungshilfe für Beschäftigte.

- ▶ **Wertschätzung leben:** Beginnen Sie bei sich selbst. Vermutlich sind Sie es als Führungskraft gewohnt, Ihre Arbeit kritisch zu betrachten – und am Ende des Tages ist nie alles geschafft, was Sie sich vorgenommen hatten. Richten Sie den Blick statt auf die To-Do-Liste auch täglich auf die Hat-Gut-Geklappt-Liste. Holen Sie sich aktiv die guten Momente des Tages in den Sinn. Das stärkt Ihre psychische Widerstandskraft und schärft den Blick für das, was Ihnen wichtig ist.
- ▶ **Auszeiten einrichten und richtig nutzen:** Studien zeigen: Pausen wirken am besten als Erholung, wenn sie zeitnah an der Belastung liegen. Ein Urlaub kann monatelangen Stress nicht ausgleichen. Besonders effektiv: Regelmäßige Kurz-Pausen im Tagesablauf. Für Feierabend und Wochenende gilt: Erholung ist Abwechslung: Nichts-Tun ist nicht unbedingt erholsam. Das bedeutet: Bewegung für den Büro-Arbeiter. Stille für den Vielredner. Etwas Kreatives als Ausgleich zum stark strukturierten Arbeitstag etc.