

Presseinformation

DEKRA gibt Tipps gegen Arbeitsstress

Eine gute Work-Life-Balance entscheidet

- Kluge Arbeitsorganisation setzt Prioritäten
- Homeoffice und Privates trennen
- Möglichkeiten zum Stressabbau nutzen

DEKRA e.V.
Konzernkommunikation
Handwerkstraße 15
D-70565 Stuttgart

www.dekra.de/presse

Nur die wenigsten Berufstätigen können sich dem zunehmenden Stress im Arbeitsleben entziehen. Fast neun von zehn Arbeitnehmern (88 Prozent) berichten, dass der negative psychische Stress in der Arbeitswelt zunimmt, stellt der DEKRA Arbeitssicherheitsreport 2021 fest. Die Arbeitsmediziner der Expertenorganisation empfehlen Unternehmen und Beschäftigten, die Möglichkeiten für den Stressabbau besser zu nutzen.

„In der Pandemie ist der Druck auf die Beschäftigten durch Homeoffice, Hygienebestimmungen und familiäre Belastungen für viele weiter gestiegen“, sagt Karin Müller, Leiterin des Bereichs ‚Mensch und Gesundheit‘ bei DEKRA. „In solchen Zeiten kommt es mehr denn je auf eine gute Work-Life-Balance mit genügend Ruhe- und Erholungsphasen an. Wir müssen dem Geist täglich die Chance geben, sich zu entspannen.“

Genügend Erholungsphasen

Dazu gehört genügend Bewegung und Ausgleichsport, nicht nur im Urlaub, sondern begleitend zur Arbeit. „Wir alle brauchen auch genügend und erholsamen Schlaf. Nehmen Sie sich darüber hinaus die Zeit, Dinge zu entdecken, die Ihnen persönlich guttun“, betont Müller. Wer dies regelmäßig praktiziert, kann Körper und Geist schneller entspannen. Zum Beispiel durch Spazieren gehen, ein Buch lesen, eine Massage oder eine Entspannungstechnik.

Arbeitspakete von 45 bis 60 Minuten

Bei der Arbeit selbst ist eine ungewohnte Form von Disziplin gefragt: Rechtzeitig Pausen einlegen und nicht erst dann, wenn man nicht mehr kann. Bewährt haben sich ‚Arbeitspakete‘ von 45 bis 60 Minuten. Dazwischen reicht es manchmal schon, den Arbeitsplatz kurz zu verlassen, den Blick in die Ferne zu richten, Luft zu schnappen oder sich zu strecken.

Anforderungen priorisieren

Auch mit einer klugen Arbeitsorganisation rückt man dem Stress zu Leibe. „Sortieren und priorisieren Sie die Anforderungen. Fragen Sie, was wichtig,

Datum Stuttgart, 16. September 2021 / Nr. 089
Kontakt Tilman Vögele-Ebering
Telefon direkt +49.711.7861-2122
Telefax direkt +49.711.7861-742122
E-Mail tilman.voegel-ebering@dekra.com

was dringlich ist und für was beides zutrifft“, so die Arbeitspsychologin. „Hinterfragen Sie auch immer wieder, ob das wirklich Ihre eigene Bewertung ist, oder ob sie ausschließlich fremdbestimmt und damit belastend ist.“ Sollte dies der Fall sein, ist ein Gespräch mit dem Vorgesetzten zu empfehlen.

Dienst ist Dienst...

Bewährt hat es sich, am Vorabend die fünf wichtigsten Punkte für den nächsten Tag aufzuschreiben und eine To-Do-Liste zu führen. Danach aber heißt es abschalten und gerade beim Homeoffice den Arbeitsplatz und Privates ganz bewusst zu trennen. „Diensthandy und Laptop haben im Schlafzimmer nichts zu suchen“, sagt Müller.

Multitasking herunterfahren

Wichtig ist auch, den Terminkalender zu entrümpeln und das Multitasking herunterzufahren, denn dies führt auf Dauer zu Überforderung. Der Expertentipp: Konzentrieren Sie sich auf eine Sache und vermeiden Sie Reizüberflutung, nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und arbeiten nicht gleichzeitig weiter.

Teamstress mit Kommunikation begegnen

Belastete soziale Beziehungen zum Vorgesetzten oder zu Kollegen sind bekanntermaßen ein hoher Stressfaktor. Deshalb: Pflegen Sie die regelmäßige Kommunikation mit ihnen und suchen bei Störungen aktiv das Gespräch.

Perspektiven einnehmen

Helpen kann auch, eine neue Perspektive einzunehmen: „Lassen Sie sich nicht von stressenden Faktoren überrollen, sondern richten den Blick ganz bewusst auf positive Dinge, die Ihnen Freude machen“, so die Expertin von DEKRA. Als Beispiele nennt sie den Blumenstrauß am Arbeitsplatz, ein gutes Essen oder die ersten Blüten an den Bäumen.

Ruhe vor schwierigen Terminen

Und wie geht man die unvermeidlichen schwierigen Termine an? „Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Kommen Sie ein paar Minuten vorher zur Ruhe und machen sich die wichtigsten Aspekte noch einmal bewusst. Zuviel vorwegzunehmen, wird eher nicht funktionieren, dafür ist zu viel Emotionales im Spiel“, so Karin Müller. „Machen Sie sich aber klar, dass die Welt nicht untergeht, selbst wenn ein Termin mal schief gehen sollte.“

Über DEKRA

Seit fast 100 Jahren arbeitet DEKRA für die Sicherheit: Aus dem 1925 in Berlin gegründeten Deutschen Kraftfahrzeug-Überwachungs-Verein e.V. ist eine der weltweit führenden Expertenorganisationen geworden. Die DEKRA SE ist eine hundertprozentige Tochtergesellschaft des DEKRA e.V. und steuert das operative Geschäft des Konzerns. Im Jahr 2020 hat DEKRA einen Umsatz von nahezu 3,2 Milliarden Euro erzielt. Rund 44.000

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in rund 60 Ländern auf allen fünf Kontinenten im Einsatz. Mit qualifizierten und unabhängigen Expertendienstleistungen arbeiten sie für die Sicherheit im Verkehr, bei der Arbeit und zu Hause. Das Portfolio reicht von Fahrzeugprüfungen und Gutachten über Schadenregulierung, Industrie- und Bauprüfung, Sicherheitsberatung sowie die Prüfung und Zertifizierung von Produkten und Systemen bis zu Schulungsangeboten und Zeitarbeit. Die Vision bis zum 100. Geburtstag im Jahr 2025 lautet: DEKRA wird der globale Partner für eine sichere und nachhaltige Welt. DEKRA gehört schon heute mit dem Platinum-Rating von EcoVadis zu den Top-1-Prozent der nachhaltigen Unternehmen im Ranking.