

Heim / Lindemann / Mumm / Scharnhorst / Zadrobilek

# Stark trotz Stress

Gelassenheit finden und Kraft tanken im Job



**HAUFE.**

Vera Heim, Gabriele Lindemann, Anja Mumm, Julia Scharnhorst,  
Brigitte Zadrobilek

# Stark trotz Stress

Gelassenheit finden und Kraft tanken im Job

1. Auflage

Haufe Group  
Freiburg · München · Stuttgart

---

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

---

<b>Print:</b> ISBN 978-3-648-15538-7	Bestell-Nr. 10671-0001
<b>ePub:</b> ISBN 978-3-648-15539-4	Bestell-Nr. 10671-0100
<b>ePDF:</b> ISBN 978-3-648-15540-0	Bestell-Nr. 10671-0150

Vera Heim, Gabriele Lindemann, Anja Mumm, Julia Scharnhorst, Brigitte Zadrobilek

#### **Stark trotz Stress**

1. Auflage 2021

© 2021 Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

[www.haufe.de](http://www.haufe.de)

[info@haufe.de](mailto:info@haufe.de)

Bildnachweis (Cover): © torwaipphoto, Adobe Stock

Produktmanagement: Jürgen Fischer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil 1: Akku leer? Mit Selbstempathie zu neuer Kraft</b> .....	9
<b>1 Einführung</b> .....	11
<b>2 Akku leer – wie kommt es dazu?</b> .....	13
2.1 Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft .....	13
2.2 Was sind Ihre Hauptstressoren? .....	14
2.3 Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln .....	16
2.4 Was uns menschlich macht .....	22
<b>3 Was braucht Ihr Akku?</b> .....	29
3.1 Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst .....	29
3.2 Das Grübelkarussell stoppen .....	30
3.3 Auf die Haltung kommt es an .....	34
3.4 Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation .....	34
<b>4 Akku laden – die Macht der Selbstempathie</b> .....	45
4.1 Das Ladegerät anschließen .....	45
4.2 Runter von der Ärgerpalme .....	54
4.3 Wenn Sie Schuld- und Schamgefühle quälen .....	57
4.4 Neinsagen – Grenzen setzen, ohne zu verletzen .....	62
4.5 Mythos Misserfolg .....	65
4.6 Clever entscheiden .....	70
<b>5 Nachhaltig für Nachschub sorgen</b> .....	75
5.1 Den Fokus neu ausrichten .....	75
5.2 Kopf, Herz und Bauch im Gleichgewicht .....	76
5.3 Wertschätzen, was ist .....	79
5.4 Ganzheitlich leben: Ihre persönliche Balance .....	81
5.5 Checklisten und Soforthilfen .....	84
<b>Literatur zum Thema</b> .....	89

<b>Teil 2: Kraft tanken mit Pausen</b>	91
<b>6 Einführung</b>	93
<b>7 Warum wir Pausen brauchen</b>	95
7.1 Leben Sie nach Ihrem Biorhythmus	95
7.2 Pausenlos arbeiten hat Folgen	97
7.3 Warum wir auf Pausen verzichten	99
7.4 Ihr Recht auf Pausen	100
7.5 Pausen wirken Wunder	102
<b>8 Wie Sie Ihre Pausen optimal gestalten</b>	111
8.1 Selbstcheck: Wie sehen Ihre Pausen aus?	111
8.2 Regeln für die optimale Pause	113
8.3 Zeit zum Auftanken: Pausensignale	114
8.4 Richtig abschalten: Wo, wann und wie lange?	116
8.5 Allein oder in Gesellschaft?	121
8.6 Versteckte Pausen	122
8.7 Pausen von der Bildschirmarbeit	125
8.8 Wochenplan für die optimale Pausengestaltung	126
<b>9 Praktische Übungen für die Pause</b>	129
9.1 Ihr persönliches Übungsrepertoire	129
9.2 Übungen zur körperlichen Entspannung	130
9.3 Kurzentspannungsübungen	133
9.4 Übungen zur Entspannung der Augen	138
9.5 Gelassenheit finden	141
9.6 Genussübungen	145
9.7 Welche Übungen zu Ihnen passen	147
<b>10 Führungskräfte und Pausenkultur</b>	149
10.1 Warum Führungskräfte Pausen besonders brauchen	149
10.2 Mut zur Pause	152
10.3 Pausenkultur im Team fördern	154
<b>11 Abschalten am Feierabend</b>	159
11.1 Rituale entwickeln	159
11.2 Methoden zum Abschalten	161
11.3 Wochenplan für den optimalen Feierabend	166
<b>Literatur zum Thema</b>	169

<b>Teil 3: Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag</b> .....	171
<b>12 Einführung</b> .....	173
<b>13 Stress lass nach!</b> .....	175
13.1 Wie Körper und Geist auf Stress reagieren .....	175
13.2 Stresssignale rechtzeitig erkennen .....	177
13.3 Entspannung beginnt im Kopf .....	181
13.4 Ohne Pausen geht es nicht .....	186
<b>14 Maximale Erholung im Urlaub</b> .....	193
14.1 Krank im Urlaub: das Phänomen der Leisure Sickness .....	193
14.2 So vermeiden Sie den Vor-Urlaubsstress .....	195
14.3 Adrenalin-Junkie oder Wellness-Guru? .....	198
14.4 Der richtige Mix macht's .....	199
14.5 Wie viel Urlaub brauchen wir? .....	200
14.6 Eignet sich Balkonien als Urlaubsziel? .....	201
14.7 Landen Sie sanft im Alltag .....	202
<b>15 Urlaubsfeeling im Alltag</b> .....	207
15.1 Selbstfürsorge: Achten Sie gut auf sich! .....	207
15.2 Lernen Sie Ihre Antreiber kennen .....	210
15.3 Perfektionsanspruch reduzieren .....	218
15.4 Neinsagen lernen .....	219
15.5 Prioritäten setzen .....	220
15.6 Anti-Stress-Kit .....	222
15.7 Der Frische-Kick für Zwischendurch: DO-IN .....	224
15.8 Power-Napping: Nickerchen für neue Energie .....	226
15.9 Kraft-Kick durch Power-Posing .....	227
15.10 Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick .....	229
15.11 Entspannen leicht gemacht .....	232
<b>16 Langfriststrategien für nachhaltige Erholung</b> .....	241
16.1 Pflicht und Kür in einem: Entschleunigung .....	241
16.2 Ade, Freizeitstress .....	244
16.3 Schlafen Sie gut! .....	244
16.4 Digital Detox: Öfter mal abschalten! .....	245
16.5 Offline statt online – real statt virtuell .....	247
16.6 Machen Sie hin und wieder blau .....	249
<b>Literatur zum Thema</b> .....	251

<b>Teil 4: Gut reicht völlig – Strategien gegen Perfektionismus</b>	<b>253</b>
<b>17 Einführung</b>	<b>255</b>
<b>18 Wenn gut nicht mehr gut genug ist</b>	<b>257</b>
18.1 Perfektionismus als Phänomen unserer Zeit	257
18.2 Die Grenze zwischen dem Guten und dem Perfekten	258
18.3 Die Denkfallen der Perfektionisten	262
18.4 Woran Sie Perfektionisten erkennen	268
18.5 Testen Sie sich: Sind Sie Mr. oder Mrs. Perfect?	271
<b>19 Perfektionismus: Risiken und Nebenwirkungen</b>	<b>275</b>
19.1 »Aufschieberitis«	275
19.2 Zwanghaftigkeit	276
19.3 Arbeitssucht	278
19.4 Erschöpfung und Burn-out	282
19.5 Angst	283
19.6 Essstörungen	284
19.7 Depression	285
19.8 Narzissmus	286
19.9 Beziehungsprobleme	286
19.10 Perfektionismus als Karrierebremse	289
<b>20 Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus</b>	<b>291</b>
20.1 Akzeptieren Sie das, was ist	291
20.2 Wollen wollen	296
20.3 Die Rückkehr des Angemessenen	298
20.4 Finden Sie Ihre Wertebalance	301
20.5 Perspektivenwechsel	306
20.6 Achtsamkeit	309
20.7 Selbstannahme	314
<b>21 Irrwege und Sackgassen: was nicht hilft</b>	<b>319</b>
21.1 Klassisches Zeitmanagement	319
21.2 Das Pareto-Prinzip	320
21.3 Nein sagen	321
21.4 Patentrezepte	323
Stichwortverzeichnis	325
Die Autorinnen	329