Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den verfügbaren Ressourcen besteht. Die Hauptauslöser von digitalem Stress sind Unzuverlässigkeit, ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, Unterbrechungen und Social Media.

Digitaler Stress wird bei mir ausgelöst durch: _____

_____

_____

Gelassener Video-Call

1. Ablenkungen reduzieren
2. Im stehen arbeiten
3. Augen entspannen
4. Kamera an
5. Gemeinsame Pausen

Selbstbestimmte Mediennutzung

1. Benachrichtigungen ausstellen
2. Smartphone außer Sichtweite
3. Regelmäßige Flugmoduszeiten
4. Zeiten für Mails/Surfen
5. Mono-Tasking

Pausen im digitalen Arbeitsalltag

Alle 60-90 Minuten eine Mini-Pause einlegen (Bewegung, atmen, frische Luft, Augen entspannen)

In der Mittagspause den Schreibtisch verlassen, Bewegung & frische Luft, Wecker stellen)

Bewusstes Beenden der Arbeit (Tabs schließen, Schreibtisch aufräumen, eigenes Ritual finden)

Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Stressverstärker	Vorteile im Arbeitsverhalten	Nachteile im Arbeitsverhalten
Halte durch Punktzahl: ____	Begeisterungsfähig, engagiertes Arbeiten, Streben nach Verbesserung, hohe Kreativität, Effektivität	Durchhaltevermögen, Übertreten der geistigen und körperlichen Grenzen, Überanstrengung
Behalte Kontrolle Punktzahl: ____	Schnelles Arbeiten, Selbstständigkeit	Einzelkäpfer*in statt Teamgeist, Überforderung durch Überlastung
Sei unabhängig Punktzahl: ____	Autorität, hohes Durchhaltevermögen, hohe Belastbarkeit	Keine Hilfe annehmen, keine Gefühle zulassen, misstrauisch und Einzelkämpfer*in
Sei beliebt Punktzahl: ____	Hohe Empathie, gute Teamfähigkeit, Harmoniesuchend	Geringe Kritikfähigkeit, Voreilige Zustimmung, Sorgen um andere und vernachlässigen eigener Bedürfnisse
Sei perfekt Punktzahl: ____	Blick für Details, hohe Arbeitsqualität, hohe Planungskompetenz	Langsames Arbeiten, hoher Informationsbedarf, Verzettelung in Nebensächlichkeiten

Mein positiver Satz / Meine neue Denkweise: