



## Mit kühlem Kopf durch den Büroalltag!

Von einem Meeting zum nächsten hetzen, die anstehende Präsentation fertigstellen und parallel den Kundentermin vorbereiten – Der heutige Arbeitsalltag ist geprägt von chronischem Zeitmangel, wachsendem Arbeitstempo und steigendem Leistungsdruck. Da bleibt die nötige Konzentration leicht auf der Strecke. Kleine Hilfen wie Kaugummikauen können jedoch helfen, trotz Stress einen kühlen Kopf im hektischen Büroalltag zu bewahren.

Eine aktuelle Umfrage belegt, Stress und Hektik prägen das moderne Arbeitsleben: Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft.<sup>1</sup> Stressauslöser sind dabei vor allem hoher Termindruck, unflexible Arbeitszeiten und unsichere Beschäftigungsverhältnisse.<sup>2</sup> Doch auch wenn leichter Stress kurzfristig leistungssteigernd wirken kann, beeinträchtigt zu viel Druck die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Die Folge: Flüchtigkeitsfehler häufen sich, das Gefühl der Überforderung wächst und die Motivation sinkt. Ein Teufelskreis, der es fast unmöglich macht, optimale Leistung zu erbringen.

Mit ein paar kleinen Tricks, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, kann dem vorgebeugt und dem Stress ein Schnippchen geschlagen werden. Für ein Mehr an Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

### 1. Bewusst Zeit managen

Um Stress im Arbeitsalltag zu vermeiden, ist ein effektives Zeitmanagement unumgänglich. Die zu erledigenden Aufgaben nach A-, B- und C-Prioritäten zu ordnen steht dabei ganz oben: „Es ist ratsam, morgens, ausgeruht mit einer A-Aufgabe zu beginnen“, empfiehlt der Lübecker Diplom-Psychologe und Buchautor Henrik Brandt. Diese sollten den Hauptteil der Arbeitszeit ausmachen. Danach den B-Aufgaben widmen und C-Aufgaben in einem Leistungstief, z.B. nach dem Mittagessen, dazwischen schalten. Daneben hilft es, besonders große Aufgaben in kleinere, gut strukturierte „Teilprojekte“ zu unterteilen. „Mit dem „Prinzip der kleinen Schritte“ erhöhen sich die Erfolgserlebnisse, weil so das Gefühl vermittelt wird, dass Dinge wirklich abgearbeitet werden“, so der Lübecker Psychologe weiter. Doch Unvorhergesehenes kann immer eintreffen, egal wie gut der Tag strukturiert ist. Daher 60 Prozent des Tages für eingeplante Aufgaben reservieren und die restlichen 40 Prozent für nicht geplante Tätigkeiten freihalten.

### 2. Stressfrei punkten

Im Arbeitsalltag ist volle Konzentration gefragt, schnell auf den Punkt zu kommen ist Pflicht. Dabei hilft es, auch mal einen ganz speziellen Punkt ins Rampenlicht zu

<sup>1</sup> Forsa-Umfrage (im Auftrag der Techniker Krankenkasse und des F.A.Z.-Instituts): Von der Hausfrau bis zum Manager. Deutschland im Stress. Mai 2009.

<sup>2</sup> TNS Emnid-Umfrage (im Auftrag der Wrigley GmbH): Stress bei der Arbeit. Juli/ August 2008.

rücken, der sich in der Kuhle zwischen Daumen und Zeigefinger befindet. Den Daumen der anderen Hand dazwischen hinein legen, die Stelle zehn Sekunden lang drücken und dann zwei Sekunden locker lassen. Bei stärkerem Druck ist bald ein intensiver Schmerz zu verspüren. Trotzdem sollte der Druck aufrecht erhalten werden. Nach einer Minute einfach die gleiche Stelle der anderen Hand drücken. Die Stimulation der Reflexpunkte kann helfen, das Konzentrationsvermögen zu steigern. Für eine Punktlandung!

### **3. Langsam Luft holen**

Den Stress einfach weg atmen – aber mit der richtigen Technik. „In Stresssituationen atmen wir manchmal zu schnell, was es zu einer höheren Sauerstoffaufnahme und einer Verringerung des Kohlendioxidgehalts im Blut führen kann“, erklärt Brandt. „Durch den Kohlendioxidabfall im Körper steigt der pH-Wert im Blut. Dadurch fällt jedoch der Kalziumpegel, was die Nerven empfindlicher werden und die Anspannung steigen lässt“, so Brandt weiter. Schnelle Hilfe bringt da der 5-Minuten-Trick: Statt im Durchschnitt 16-mal pro Minute, wird nun ganz bewusst viermal in der Minute ein- und ausgeatmet – fünf Minuten lang. Die geringere Sauerstoffzufuhr bei gleichzeitiger Erhöhung des Kohlendioxidgehalts führt zu einem Wiederanstieg des Kalziumspiegels, was die innere Ruhe fördern kann. Mit ein wenig Übung lässt sich so auch in stressigen Situationen ein kühler Kopf bewahren.

### **4. Konzentriert kauen**

Was sollte auf keinem Schreibtisch fehlen? Kaugummi. „Kaugummi kann dazu beitragen, akute Anspannung abzubauen und neue Energie zu tanken“, davon ist Henrik Brandt überzeugt. Auch aktuelle Studien belegen, dass Kaugummikauen helfen kann, die Aufmerksamkeit zu erhöhen und Stress zu reduzieren.<sup>3</sup> Darüber hinaus kann Kaugummikauen die Konzentration unterstützen.<sup>4</sup> Es wird vermutet, dass diese positive Wirkung mit der erhöhten Blutzufuhr im Gehirn zusammen hängt. Ein Päckchen Kaugummi ist also ein nützliches Schreibtischutensil, wenn es darum geht, den Knoten im Kopf weg zu kauen.

### **5. Allein denken**

Der perfekte Text, das perfekte Konzept, die perfekte Übersetzung – das gelingt nicht von selbst. Vor allem dann nicht, wenn Telefonanrufe, Kollegenanfragen oder E-Mails für Ablenkung sorgen. Um für ein paar Stunden ungestört arbeiten zu können, am besten die Bürotür schließen, das Telefon auf den Apparat des Kollegen umleiten und E-Mails nur alle zwei Stunden checken. Noch besser: das Mail-Programm komplett herunterfahren. Sollte ein anderer Kollege gerade einen halben Tag Urlaub haben,

---

<sup>3</sup> Scholey, A: An investigation into the effects of gum chewing on mood and cortisol levels during psychological stress. 10th International Congress of Behavioral Medicine. 2008.

<sup>4</sup> Johnston C, Tyler C, Stansberry S, Palcic J, Foreyt P: Gum Chewing Affects Academic Performance in Adolescents. Pediatrics-Nutrition, Baylor College of Medicine, Houston, TX. 2009.



einfach in dessen Zimmer ziehen und die Stille für das konzentrierte Arbeiten genießen.

## **6. Sportlich arbeiten**

„Regelmäßige Bewegung unterstützt den Stressabbau und fördert die Konzentration“, so Brandt. Damit im Büro keine Müdigkeit aufkommt, hilft der „kleine Gang zwischendurch“. Warum nicht mal den Kollegen im Nachbarbüro besuchen, anstatt eine E-Mail zu schreiben? Oder den Weg zur Toilette nutzen, um die Nackenmuskulatur mit Schulterkreisen zu lockern? Warum nicht morgens mit dem Rad in die Arbeit fahren und mittags eine Runde um den Block laufen? Das tut der Konzentration gut und die Extraportion Sauerstoff gibt's obendrauf.

## **7. Bewusst locker lassen**

Stress lässt den Menschen verkrampfen. Die Stirn wird in Falten gelegt, die Zähne zusammengebissen und die Schultern bis zu den Ohren gezogen. Das ist weder gemütlich noch gesund. Die Strategie dagegen: Augen schließen, tief durchatmen, fühlen, wo die Verspannungen sitzen und dann... locker lassen! „Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, welche Partien ihres Körpers verspannt sind“, sagt Henrik Brandt. Er erklärt: „Muskuläre Verspannungen müssen erst einmal an sich selbst erkannt werden – im nächsten Schritt kann dann etwas dagegen getan werden.“ In dem Fall: Die betroffenen Stellen einfach eine Minute bewusst hängen lassen, dabei ruhig ein- und ausatmen und an etwas Angenehmes denken. Das entspannt und hilft beim Weiterarbeiten.

### **Für Rückfragen:**

fischerAppelt Kommunikation München GmbH

Stefanie Biastoch

Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222

Fax: + 49 (0)89-74 7466 66

E-Mail: [kaudichfit@fischerappelt.de](mailto:kaudichfit@fischerappelt.de)

### **Über Henrik Brandt**

Vor 10 Jahren gründete der Lübecker Diplom-Psychologe Henrik Brandt das Informationsportal [www.wenigerstress.de](http://www.wenigerstress.de). Bundesweit ist er als Trainer, Coach und Supervisor für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen tätig. Der Autor von „Power Pause“ hat erfolgreich verschiedene Ratgeber zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Pausen veröffentlicht.

### **Über die Vorteile des Kaugummikauens**

Kaugummikauen kann helfen, Stress und Anspannung abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, das Gewicht zu kontrollieren und die tägliche Mund- und Zahnpflege zu ergänzen. Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) unterstützt



wissenschaftliche Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle.

Mehr über die Vorteile des Kaugummikauens erfahren Sie unter [www.kau-dich-fit.de](http://www.kau-dich-fit.de).

### **Über Wm. Wrigley Jr. Company**

Die Wm. Wrigley Jr. Company ist ein anerkannt führendes Süßwarenunternehmen und weltgrößter Hersteller und Vermarkter von Kaugummi. Als Tochtergesellschaft von Mars, Incorporated, vertreibt Wrigley seine weltbekannten Marken in über 180 Ländern.