

Für Personal in der Hotellerie und der Gastronomie

Antistress-Ideen

Stress kann das körperliche und psychische Wohlbefinden empfindlich stören. Die folgenden Tipps und Schritte halten dagegen.

- Steigende Arbeitsanforderungen – «**fünf gerade sein lassen**»: Was kann ich heute mal nicht so perfekt machen?
- Hektik und Zeitdruck – Nehmen Sie sich heute Abend fünf Minuten Zeit **bewusst zu geniessen**.
- Informationsüberflutung – Denken Sie an das Glück der Unerreichbarkeit. Warum mal nicht das **Handy für eine kurze Zeit ausschalten**?
- Konflikte – Was belastet mich im Umgang mit anderen? **Je früher ich Konflikte anspreche, desto besser**.
- Pflegen Sie täglich **kleine Rituale**, die Ihnen gut tun – zum Beispiel den Tag gemütlich mit einem Milchkaffee beginnen.
- Besonders gut erholt sich der Mensch, wenn er sich nach einem arbeitsreichen Tag fragt: Von was muss ich mich eigentlich erholen? Tun Sie dann gerade das Gegenteil von dem – **schaffen Sie sich sozusagen Kontrasterlebnisse zum Alltag**. Wenn der Tag zum Beispiel vollgepackt war mit PC-Arbeit, dann suchen Sie am Abend bewusst Zeit für Bewegung. Dieser Kontrast sorgt für effektives Abschalten.
- Ferien sind toll und gut! Studien zeigen jedoch, dass der Ferieneffekt meist nicht lange anhält. Sehr schnell ist man wieder im Trott des Alltags gelandet und fühlt sich müde. **Gönnen Sie sich den regelmässigen Feierabend**. Diese Erholung regelmässig eingebaut ist viel effektiver, als drei Wochen Ferien am Stück.
- Versuchen Sie das Leben mit einer **Portion Humor** zu nehmen. Warum nicht mal auch über sich selbst lachen?
- **Sagen Sie Nein**, wenn Ihnen etwas zu viel wird oder delegieren Sie Aufgaben.
- Die meisten Menschen sind besonders gewissenhaft im Umgang mit geschäftlichen Verpflichtungen. **Blocken Sie private Termine** und halten Sie diese genauso gewissenhaft ein.
- Achten Sie darauf, neben Job und Familie noch Zeit für ein **Hobby** zu haben.
- Vermeiden Sie **Freizeitstress**.
- Achten Sie auf ausgewogene **Ernährung** und genügend **Schlaf**.
- Nehmen Sie sich Zeit das **Essen zu geniessen**.
- **Möglichst viel lachen** (hebt Stimmung auch wenn erzwungen)
- Ersetzen Sie «ich muss» durch «**ich darf**».
- Nutzen Sie Sofort-Glücklichmacher. (Etwas essen, lachen, helfen, etc.)

Quelle: Genussbeiz.ch (2020). Partnerprojekt von „Zum Wohl“.