

Vor Überlastung schützen

Beruflich wie privat gibt es belastende Phasen: ein neuer Job, ein eiliger Auftrag, Projekt-Hürden, ein Umbau oder anstehender Umzug. Diese Stressspitzen sind meist unproblematisch, solange Sie sie rechtzeitig erkennen und mit einer geeigneten Strategie ruhig, besonnen und souverän meistern.

Was zu viel ist, ist zu viel. Deshalb sollten Sie stets darauf achten, dass die Belastung im Alltag nicht zu groß wird.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- ▶ Warum tut eine zu hohe Belastung nicht gut?
- ▶ Woran erkennen Sie Ihre Belastungsfaktoren?
- ▶ Welche Belastungen kommen häufig im Arbeitsalltag vor?
- ▶ Wie können Sie Belastungen reduzieren?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Belastung und Überlastung im Job gemacht?

Was waren solche Belastungsfaktoren, wie haben sie sich ausgewirkt?

Keywords

Aggressionen Belastung Gefühl von Ohnmacht Hilflosigkeit Höchstleistungen
Müdigkeit Überlastung Unkonzentriertheit Zeit für Erholung

Achten Sie auf Balance

Belastungen bei der Arbeit sind für viele Menschen Alltag und sind etwas, worüber sie sich keine Gedanken machen. Allerdings: Ihr Einsatz in Ehren, aber was zu viel ist, ist zu viel. Kritisch wird es oft, wenn dann auch noch privater Stress hinzukommt.



Wie sieht es bei Ihnen im Job aus? Welche Aussage können Sie unterstreichen?

Es gibt häufig Spannungen am Arbeitsplatz.

Ich kann meine Arbeit kaum mehr bewältigen.

In Ruhe arbeiten – das ist in meinem Job nicht möglich.

Mit meiner Führungskraft verstehe ich mich nicht besonders.

Aufmerksam sollten Sie vor allem dann werden, wenn mehrere Symptome über längere Zeit gemeinsam auftreten. Dann droht die Gefahr, dass die Arbeit zum zentralen Dreh- und Angelpunkt Ihres Lebens wird und Kraftreserven schwinden.

Das derzeitige Privatleben kann eine zusätzliche Belastung bedeuten. Diese Belastungen können kurzfristig sein, sie können aber auch Jahre andauern.



Wie steht es um Belastungen in Ihrem Privatleben?

Ich finde zu Hause kaum noch Entspannung.

Ich habe sehr viele Verpflichtungen.

Die Auseinandersetzungen mit meinem Partner häufen sich.

Meine Familie ist mir derzeit mehr eine Belastung als eine Entlastung.