

Stress am Arbeitsplatz: Wie kann ich am Ende des Tages abschalten?

Gedanken an die Arbeit, auch ausserhalb der Arbeitszeit, können viele Formen annehmen. Zum Beispiel fällt es Ihnen schwer, sich auf das zu konzentrieren, was Ihre Partnerin, Ihr Partner oder Ihre Kinder Ihnen sagen wollen. Oder am Abend im Bett gehen Ihnen die Ereignisse des Tages durch den Kopf wie ein Film, den Sie gar nicht sehen wollen, und hindern Sie am Einschlafen. Egal in welcher Form sie auftreten, Sie können auf verschiedene Weise versuchen, diese unerwünschten Gedanken an die Tagesereignisse «abzuschalten».

Leider gibt es kein für alle gleichermassen erfolgreich wirkendes Standardmittel. Nachfolgend finden Sie unterschiedliche Techniken aufgelistet, die Ihnen dabei helfen können, störende Gedanken an die Arbeit zu unterbrechen. Betrachten Sie diese Liste als Angebot, aus dem Sie Verschiedenes ausprobieren und schliesslich das für Sie Passende wählen können.

Von automatisch zu aufmerksam

Häufig gehen unsere Gedanken ganz automatisch ihre eigenen Wege. So kann es sehr gut geschehen, dass Sie plötzlich an Ihre Arbeit denken, ohne es eigentlich zu wollen. Sich solche automatischen Abläufe bewusst zu machen, ist der erste Schritt, um ihr Auftreten zu verringern.

Beginnen Sie, Ihren Gedanken aufmerksam zu folgen. Jeder Gedanke hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Wir werden uns unserer Gedanken meist erst bewusst, wenn wir schon mitdrin sind – und wir die negativen Auswirkungen von unerwünschten Gedanken zu spüren beginnen. Versuchen Sie einmal, Ihre Gedanken vollkommen neutral zu betrachten, wie es ein ausserstehender Beobachter tun würde. Zu Beginn mag es einige Übung verlangen und sich etwas seltsam anfühlen. Aber mit der Zeit wird es Ihnen so natürlich vorkommen wie alles andere, was Sie tun, um sich Ihrer selbst zu vergewissern, z.B. einen prüfenden Blick in den Spiegel werfen, bevor Sie zu einem Treffen gehen.

Wenn Sie plötzlich merken, dass Sie sich mitten oder am Ende eines Gedankengangs befinden, ohne genau zu wissen, wie Sie da hingeraten sind, haben Sie etwas Geduld mit sich selbst. Durch regelmässige Übung wird es Ihnen immer leichter fallen, sich Ihrer Gedanken schon im Entstehen bewusst zu werden.

Sobald es Ihnen gelingt, sich Ihrer Gedanken bewusst zu werden, gehen Sie vom automatischen Erleben zum aufmerksamen Beobachten über. Viele können dadurch die Häufigkeit von unerwünschten Gedanken schon verringern. Genügt Beobachtung alleine noch nicht, so schafft sie doch etwas Distanz - so dass Sie nicht immer das Gefühl haben müssen, von ihren Gedanken übermannt zu werden. Und haben Sie erst einmal die nötige Distanz gewonnen, können Sie versuchen, aktiv gegen diese unerwünschten Gedanken vorzugehen.

Aktiv gegen unerwünschte Gedanken vorgehen

Wo immer im Ablauf eines Gedankens Sie sich dessen auch bewusst werden - Anfang, Mitte oder Ende -, hier sind ein paar Vorschläge, die Sie ausprobieren können.

Eine Möglichkeit besteht darin, zu sich selbst einfach «Stopp» zu sagen. Für einige ist das schon genug, anderen hilft es, sich bildlich ein Stoppsignal vorzustellen, wenn sie «Stopp» sagen.

Wenn Ihnen die Beobachtung Ihrer Gedanken zu abstrakt erscheint und Sie etwas Konkretes wünschen, versuchen Sie sich beim Atmen zu beobachten. Viele können sich am besten auf ihren Atem konzentrieren, wenn er durch die Nase ein- und austritt. Andere finden es leichter, beim Atmen auf die Auf- und Ab-Bewegung ihrer Bauchdecke zu achten. Wieder andere zählen ihren Atem in Viererzyklen. Atmen Sie zum Beispiel langsam ein, nennen Sie diesen Atem «Eins», und atmen Sie langsam wieder aus. Nennen Sie den zweiten Atem «Zwei» und so weiter, bis Sie Vier erreichen, danach beginnen Sie wieder mit «Eins».

Sollten Sie bemerken, dass Ihre Gedanken in unerwünschte Richtungen abzugleiten beginnen, wie ein Boot in bewegter See, kann Ihnen die Konzentration auf Ihren Atem als Anker dienen, der Ihre Aufmerksamkeit an ihrem Platz behält. Diese Technik können Sie unabhängig von Ihrem Aufenthaltsort anwenden. Sie können sie zu Hause benutzen, um nicht an die Arbeit zu denken. Oder bei der Arbeit können Sie die Technik anwenden, um sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren, beispielsweise nach einer anstrengenden Sitzung.

Zeitlimate für Gedanken an die Arbeit

Sollte es Ihnen einfach nicht gelingen, sich von Ihren Gedanken an die Arbeit zu lösen, versuchen Sie sich eine Zeitlimate zu setzen. Das mag etwas seltsam klingen, kann Ihnen aber dabei helfen, Gedanken, die zu überborden scheinen, einzudämmen. Wenn Sie zu Hause sind, können Sie sich zum Beispiel fünfzehn Minuten einräumen, in denen Sie über Ihre Arbeit nachdenken dürfen. Das ist alles, mehr nicht. Stellen Sie einen Wecker, denken Sie an Ihre Arbeit, bis der Wecker klingelt. Die Zeit ist um, und Sie sind frei sich anderen Dingen zuzuwenden.

Die Tatsache, dass diese Übung künstlich und beinahe lustig wirkt, kann Ihnen dabei helfen, die Situation von der leichteren Seite zu nehmen. Indem Sie sich nur eine bestimmte Zeitdauer erlauben, an die Arbeit zu denken, können Sie sich spielerisch sagen, wie gut Sie in der Lage sind, ihre Gedanken an die Arbeit daran zu hindern, auf ihr Privatleben überzugreifen.

Schaffen Sie sich eine «Dekompressionskammer»

Machen Sie es wie die Taucher, die beim Auftauchen aus grossen Tiefen durch mehrere Dekompressionsphasen gehen, und wählen Sie für sich einen Ort oder eine Tätigkeit, die es Ihnen ermöglicht von Ihrer Arbeit zu «dekompressieren». Dekompression kann von Person zu Person verschieden aussehen, und Sie sind völlig frei im Einrichten Ihrer eigenen Dekompressionskammer. Manche ziehen sich Kopfhörer über und hören eine Zeit lang Musik, bevor Sie sich ihrer Familie zuwenden. Manche meditieren und andere nehmen ein heisses Bad. Es ist Ihre Wahl, wichtig daran ist, dass Sie sich ganz bewusst sagen, dass Sie sich in einer Übergangsphase befinden, und es jetzt Zeit ist, die Arbeit hinter sich zu lassen.

Betätigen Sie sich!

Da unser Denken, Verhalten und Fühlen zusammenhängen, können Sie versuchen, Gedanken an die Arbeit durch anstrengende körperliche Tätigkeit abzuschalten. Für viele Menschen erfüllt körperliches Training diese Funktion. Es hilft nicht nur Stress abzubauen, sondern ist auch gut für die Gesundheit und kann Ihnen als intensive Tätigkeit, die Ihre ganze Aufmerksamkeit erfordert, dazu dienen, sich von den Gedanken an Ihre Arbeit zu lösen.

Konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick

Eine Tätigkeit muss nicht unbedingt immer körperlich anstrengend sein. Gewöhnliche Hausarbeit tut es manchmal auch. Sie können beispielsweise die Zubereitung des Abendessens als Konzentrationsübung nutzen, um Ihre Gedanken davon abzuhalten, wieder zur Arbeit zurückzukehren. Nicht Wenige empfinden das Zubereiten des Abendessens als angenehmes Mittel, um sich von den Anstrengungen des Tages zu entspannen. Atmen Sie tief ein und aus, während Sie das Gemüse schneiden oder in der Pfanne rühren und lenken Sie ihre Gedanken auf den gegenwärtigen Augenblick.

Alles was Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt tun, kann Ihnen helfen, unerwünschte Gedanken an die Arbeit von sich fernzuhalten. Kochen, Spazieren, Lesen ... gleichgültig was. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich auf ihre gegenwärtige Tätigkeit zu konzentrieren, versuchen Sie sich in Gedanken vorzusagen, was Sie gerade tun. «Jetzt setze ich meinen linken Fuss vor den rechten. Jetzt den rechten vor den linken.» Oder «Ich wasche den Salat. Ich schäle Karotten ...» und so weiter.

Dies mag Ihnen am Anfang merkwürdig vorkommen, aber denken Sie bitte daran, dass es sich dabei um eine Übung handelt, um sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Vergleichen Sie diese Art des Selbstgesprächs mit Stützrädern an einem Fahrrad. Je mehr Sie üben, desto schneller können Sie die Stützräder abnehmen. Und je stärker Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren, desto weniger denken Sie an Ihre Arbeit.

Schlussgedanken

Der kreative Prozess unseres Denkens führt dazu, dass uns manchmal Ideen zu Arbeitsproblemen in überraschenden Augenblicken einfallen, vielleicht während wir gerade am Geschirrabwaschen sind oder mit dem Hund Gassi gehen. Machen Sie sich doch in solchen Fällen einfach eine Notiz und sagen Sie sich, dass Sie die Idee später in allen Einzelheiten durchdenken können. Die wirklichen Schwierigkeiten beginnen dort, wo Sie nicht über Ihre Arbeit nachdenken wollen, es aber über längere Zeitdauer eben doch tun.

Versuchen Sie in solchen Fällen einige der oben beschriebenen Techniken anzuwenden. Sie alle sollen Ihnen helfen, sich auf den gegenwärtigen Zeitpunkt zu konzentrieren und unerwünschte Gedanken an die Arbeit abzuschalten. Sie können diese Vorschläge als Einstieg nutzen und mit der Zeit eigene Lösungen entwickeln. Seien sie erfinderisch, kreativ, spielerisch. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Ideen überraschen.

Je häufiger Sie die hier beschriebenen Techniken anwenden, desto besser können Sie nach Feierabend unerwünschte Gedanken an die Arbeit abschalten. Sollten Sie jedoch feststellen, dass Gedanken an die Arbeit Sie immer noch davon abhalten, Ihr Privatleben zu geniessen oder gut zu schlafen, ersuchen Sie bitte um professionelle Hilfe.

Von Dr. S.D. Shantinath, Fachpsychologin für Psychotherapie, FSP, International Center for Psychology in the Public Interest (ICPPI), Universität Freiburg, Freiburg, Schweiz. Copyright 2003. Kopien zum persönlichen Gebrauch erlaubt. www.icppi.org

ICPPI bedankt sich für die Unterstützung bei der Übersetzung durch das Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.