

## Urlaubszeit: So beugen Sie Stress und Frust im Team vor!

Erfahren Sie, wie Teams in Urlaubszeiten Stress vermeiden können. Tipps zur Stressbewältigung und zur Förderung einer gesunden Unternehmenskultur.



**Deutschland** - Die Urlaubszeit birgt für viele Unternehmen nicht nur die Möglichkeit zur Entspannung, sondern auch Herausforderungen für die zurückgebliebenen Mitarbeitenden. Wie **die Süddeutsche Zeitung** berichtet, kann die Abwesenheit von Kollegen eine zusätzliche Belastung für die verbleibenden Mitarbeiter darstellen, da sie häufig Urlaubsvertretungen übernehmen müssen. Diese Mehrarbeit kann zu Überlastung und Frust führen, insbesondere wenn mehrere Teammitglieder gleichzeitig abwesend sind.

Um diesen Stress zu bewältigen, empfehlen Experten verschiedene Strategien. Zunächst ist es entscheidend, klare Absprachen zu treffen und die Arbeitslast effektiv zu

priorisieren. Die festgelegten Vertretungsregeln und Verantwortlichkeiten sollten im Voraus kommuniziert werden, um Unsicherheiten zu vermeiden. Ein täglicher Check-in zur Besprechung der laufenden Projekte kann Transparenz schaffen und das Team stärken.

## **Stressbewältigung im Arbeitsumfeld**

Die Bedeutung einer gesunden Unternehmenskultur zeigt sich deutlich in der Stressprävention am Arbeitsplatz. Eine solche Kultur beeinflusst das Stressniveau der Mitarbeitenden entscheidend, wie **Mell Baron** betont. Werte und Normen im Team formen den Umgang miteinander und die Achtsamkeit gegenüber Gesundheit und Stressbewältigung. Eine leistungsorientierte Kultur kann Überstunden und Stress normalisieren, während eine chaotische Unternehmenskultur das Gegenteil bewirken kann.

Führungskräfte spielen eine zentrale Rolle in der Gestaltung dieser Kultur. Es ist unerlässlich, sie aktiv in die Stressprävention einzubeziehen und gemeinsame Überzeugungen zu entwickeln. Maßnahmen wie Stressmanagement-Seminare können hingegen wirkungslos sein, wenn gleichzeitig Überstunden gefordert werden.

## **Strategien zur Stressbewältigung**

Stress selbst wird als ein psychischer und körperlicher Anspannungszustand definiert, dessen Ursachen vielfältig sein können. Laut **Gesundheitsmanagement24** sind die Ansätze für das Stressmanagement vielschichtig und können unterteilt werden in instrumentelles, kognitives und palliativ-regeneratives Stressmanagement.

- **Instrumentelles Stressmanagement:** Identifikation und Reduktion von Stressoren. Tipps beinhalten z.B. realistisches Zeitmanagement und den Mut, „Nein“ zu sagen.

- **Kognitives Stressmanagement:** Fokussierung auf die Veränderung von Bewertungen und Einstellungen, etwa durch Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit.
- **Palliativ-regeneratives Stressmanagement:** Ziel ist die Regulation von Anspannung durch Entspannungstechniken und soziale Kontakte.

Zusätzlich sollten Mitarbeitende regelmäßig Zeit für Erholung einplanen und auch die Unterstützung von Kollegen oder Fachleuten in Anspruch nehmen. Ein gesundes Verhältnis zu den eigenen Grenzen und das Setzen realistischer Ziele sind weitere empfehlenswerte Strategien.

In der Urlaubszeit ist es wichtiger denn je, offene Kommunikation mit Führungskräften zu pflegen, um Überlastungen frühzeitig zu besprechen und Lösungsvorschläge zu unterbreiten. Ein respektvolles Miteinander fördert nicht nur das Teamklima, sondern trägt auch dazu bei, der stressigen Arbeitsphase erfolgreich zu begegnen.

Details	
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.sueddeutsche.de">www.sueddeutsche.de</a></li> <li>• <a href="http://mellbaron.de">mellbaron.de</a></li> <li>• <a href="http://www.gesundheitsmanagement24.de">www.gesundheitsmanagement24.de</a></li> </ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.net](http://n-ag.net)**