

# Raus aus dem Krisenmodus

## Tipps, um Belastungen besser zu bewältigen

Ob in der Notaufnahme, am Pflegebett, beim Krankentransport oder in der Arztpraxis: Die Corona-Pandemie fordert uns alle extrem. Das Problem: Häufig „funktionieren“ Menschen unter einem solchen Druck im Arbeitsalltag sehr gut und ignorieren ihre persönlichen Belastungsgrenzen. Diese Tipps helfen dabei, mit der Belastung konstruktiv umzugehen – und auf sich selbst zu achten.

### Die eigene Belastungsgrenze kennen

Gerade wenn die aktuelle Situation am Arbeitsplatz hoch belastend ist, Befürchtungen und Sorgen überhandnehmen, ist es wichtig, seine eigenen Grenzen zu kennen und frühzeitig auf Anzeichen für Überforderung zu achten. Dazu gehören beispielsweise:

- gedankliche Reaktionen wie Konzentrationsmangel, Denkblockaden oder Gedankenkreisel,
- emotionale Reaktionen wie Angst, Nervosität, Gereiztheit oder Panik,
- vegetativ-hormonelle Reaktionen wie eine beschleunigte Atmung, ein trockener Mund, Schweißausbrüche, Herzklopfen oder Übelkeit,
- muskuläre Reaktionen wie eine starre Mimik, zitterige Hände, ein schmerzender Rücken oder angespannte Schultern.



Denkblockaden, Furcht, Angst oder auch körperliche Beschwerden sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen. Wichtig ist es, starke emotionale und körperliche Reaktionen zuzulassen, sie nicht zu verdrängen und sich nicht die Schuld dafür zu geben. Diese Reaktionen sind ein wichtiges Warnsignal und erinnern daran, frühzeitig etwas für sich zu tun – etwa mittels Bewegung, Schlaf und Entspannung, durch Gespräche mit Freunden und Familie oder mit einer 10-Minuten-Auszeit.

Wer trotz Erholungszeiten nicht mehr abschalten kann, sollte unbedingt professionelle Unterstützung einfordern.

## Individuelle Schutzmechanismen aktivieren

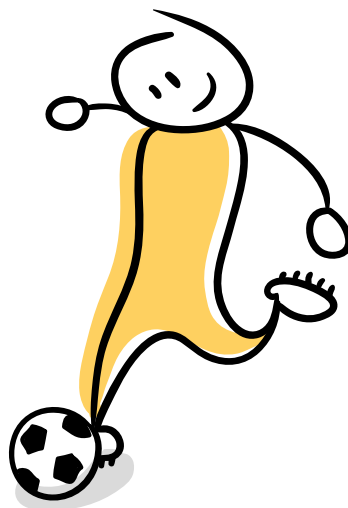
Oft helfen in akuten Belastungssituationen einfache Strategien, um den Kopf wieder frei zu bekommen: zum Beispiel sich daran zu erinnern, was einen schützt und was in früheren Krisen nützlich war. Es tut auch gut, an Entlastendes zu denken – etwa an sein Team, auf das man sich verlassen kann. Oder sich auf einzelne Maßnahmen zu konzentrieren, wie Blutdruck messen oder andere Routinetätigkeiten, um dadurch innezuhalten und etwas zur Ruhe zu kommen.

Zeigen Körper oder Seele, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist, zum Beispiel wenn die Hände zittern, die Knie weich werden, der Kopf blockiert oder sich Fehler häufen, ist es das Beste, sich vorübergehend ablösen zu lassen und eine kurze Auszeit zu nehmen. Hilfreich sind in solchen Momenten Kolleginnen, Kollegen oder Vorgesetzte, die auffangen, zuhören und unterstützen.



## In Bewegung bleiben

Körperliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung: Einerseits baut sie Stresshormone ab, andererseits können viele Menschen mit ihrer Hilfe gut abschalten. Schon regelmäßige kleine Bewegungseinheiten lohnen sich. Das können zum Beispiel Dehnungsübungen sein – wie etwa Hüft- und Schulterkreisen, Nacken dehnen oder das Strecken der Wirbelsäule im Stand. Auch ein Spaziergang in schöner Umgebung, Fahrrad fahren oder 10 bis 20 Minuten kraftvolles Gehen sind förderlich, um sich selbst und die Muskulatur aufzulockern, Spannungen abzubauen und den Kopf wieder frei zu bekommen.



## Auf eine gesunde Ernährung achten

Eine gesunde, bewusste Ernährung ist die richtige Basis, um den herausfordernden Arbeitsalltag besser zu bewältigen. Dazu gehört beispielsweise:

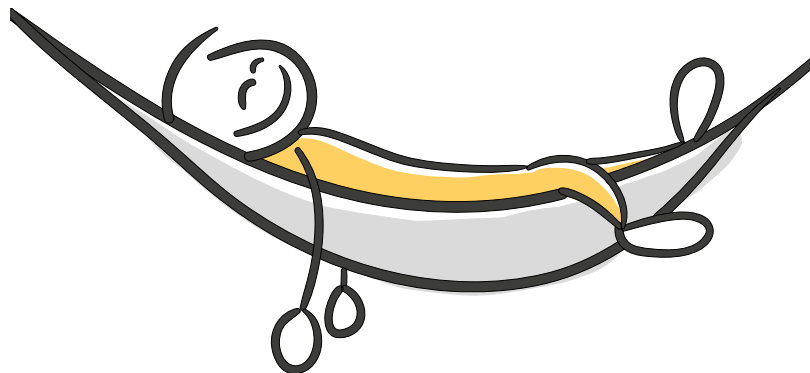
- ausreichend und regelmäßig trinken,
- sich Zeit nehmen für ein energiereiches Frühstück als Start in den Tag,
- in den Pausen regelmäßig trinken oder Obst essen,
- auf zu viel Koffein verzichten,
- nicht hungrig ins Bett gehen, aber üppige Mahlzeiten vermeiden,
- Alkohol zum Abschalten oder als Einschlafhilfe meiden.



## Für ausreichend Schlaf sorgen

Ausreichend Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung, damit Körper, Seele und Geist sich erholen können. Rituale wie ein Spaziergang, eine Tasse Tee, Musik, Lektüre oder Zeit mit der Familie sorgen für Abstand zum Tag.

- Entspannungsübungen erleichtern das Einschlafen.
- Kein Sport bis zur Erschöpfung direkt vorm Schlafengehen.
- Nicht hungrig ins Bett, aber üppige Mahlzeiten vermeiden.
- Schlafplatz bequem und rückengerecht gestalten.
- Schlafzimmer gut lüften und abdunkeln und Geräusche abschirmen.
- Störfaktoren wie Fernsehen, Laptop oder Mobiltelefone wirken sich negativ auf die Schlafqualität aus.
- Gedanken aufschreiben, die beim Einschlafen hinderlich sind – das entlastet den Kopf.



## 10-Minuten-Auszeit nehmen

Kleine Auszeiten zwischendurch haben viele positive Effekte – gerade wenn die Arbeitssituation extrem belastend ist. Wer Pausen auslässt, um mehr zu schaffen, schadet nicht nur sich selbst, sondern auch anderen: Dauerbelastung macht müde, die Arbeitsergebnisse werden schlechter, und es passieren mehr Fehler. Deshalb ist es wichtig, bei der Arbeit – und auch privat – Ruhezeiten einzulegen.



## Entspannen mit Atemübungen

- Verzögert ausatmen: aufrecht auf einen Stuhl setzen, die Füße flach auf den Boden stellen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Normal einatmen, verlangsamt ausatmen – das Ausatmen soll länger dauern als das Einatmen. Etwa zwei Minuten durchführen und die Übung mit Recken und Strecken beenden.
- Bewusst ausatmen: beim Ausatmen bewusst alles Negative aus dem Körper ausströmen lassen.
- 3-Minuten-Atemraum: mit geschlossenen Augen aufrecht auf einen Stuhl setzen. In der ersten Minute alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen. Danach eine Minute lang den Atem beobachten und im Moment bleiben. In der dritten Minute den Körper als Ganzes wahrnehmen.

## Entspannen mit Fantasiereisen

- Kurze Fantasiereisen sind ein gutes Mittel, um Abstand zu einer belastenden Situation oder von einem anstrengenden Tag zu gewinnen. Dabei kann man beispielsweise an einen schönen Urlaubsort denken, sich an einen Traumstrand oder auf eine Blumenwiese versetzen.
- Hilfreich ist auch, sich eine Person vorzustellen, die einem nahesteht. Von dieser kann man sich in der Fantasie anleiten lassen: Was würde sie an meiner Stelle tun? Was würde sie mir raten, wenn sie jetzt hier wäre?



## Austausch im Team stärken

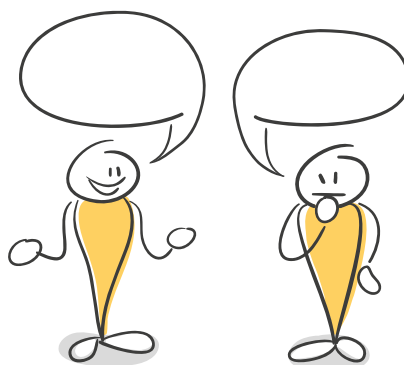
In Krisenzeiten ist es gut, sich aufeinander verlassen zu können. Deshalb sollten Teams gerade jetzt besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und sich gegenseitig stärken. Manchmal hilft schon eine einfache Geste: ein aufmunternder Blick oder ein verständnisvolles Kopfnicken. Auch wenn die Abstandsregeln es erfordern, zum eigenen Team auf Distanz zu gehen: Ein Lächeln oder ein kurzer kollegialer Austausch verbinden und reduzieren die eigene Belastung – weil alle gerade ähnliche Erfahrungen machen.



Wenn Kolleginnen oder Kollegen konkrete Anzeichen einer akuten Überlastung zeigen, ist es wichtig, sie darauf anzusprechen, ihnen eine Pause vorzuschlagen und sie auf vorhandene Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen. Im Gegenzug bekommt man selbst auch Hilfe, wenn es nottut.

## Unterstützung suchen

Gefühle von Überforderung, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Erschöpfung, die Schwierigkeit sich zu entspannen oder auch körperliche Beschwerden: In der aktuellen Situation sind dies völlig normale Reaktionen. Sie bedeuten nicht, dass man dem Job nicht gewachsen ist. Viele Menschen, die in medizinischen und sozialen Berufen tätig sind, erleben in dieser Zeit starken Stress.



Wer das Gefühl hat, sich in gewissen Situationen überfordert zu fühlen und „nicht mehr zu funktionieren“, sollte das frühzeitig im Team oder mit Vorgesetzten ansprechen und um Unterstützung bitten.

## Wie Sie mit psychischer Belastung im Beruf umgehen können

Mehr Infos, praxisnahe Tipps und die Unterstützungsangebote der BGW auf einen Blick unter



[www.bgw-online.de/psyche](http://www.bgw-online.de/psyche)

