



# Gute Erholung!

Kleine Fibel für Führungskräfte:  
Stress vorbeugen und bewältigen



[www.do-care.de](http://www.do-care.de)



# Klappt's mit dem Erholen?

Sind Sie nach einem Wochenende erholt?  
Können Sie abends gut abschalten?  
Fühlen Sie sich nach einem Urlaub fit?

Davon profitiert auch Ihr Team ...

Pausen, also arbeitsfreie Intervalle erhalten und fördern die Leistungsfähigkeit! Sie sind also gut investierte Zeit!





Erholung ist immer  
ein  
Kontrasterlebnis.

# Kontrasterlebnis

woanders sein

etwas anderes tun

an etwas anderes denken

mit anderen Leuten

über etwas anderes reden

woanders



# Basis-Tipp: Vorbildfunktion wahrnehmen

- sichtbar (!) Pausen machen
- wirklich Feierabend machen
- keine eMails am Abend (sonst begründen)
- Wochenenden sind arbeitsfreie Zeiten
- nicht im Urlaub arbeiten
- auch mal von Freizeitaktivitäten erzählen

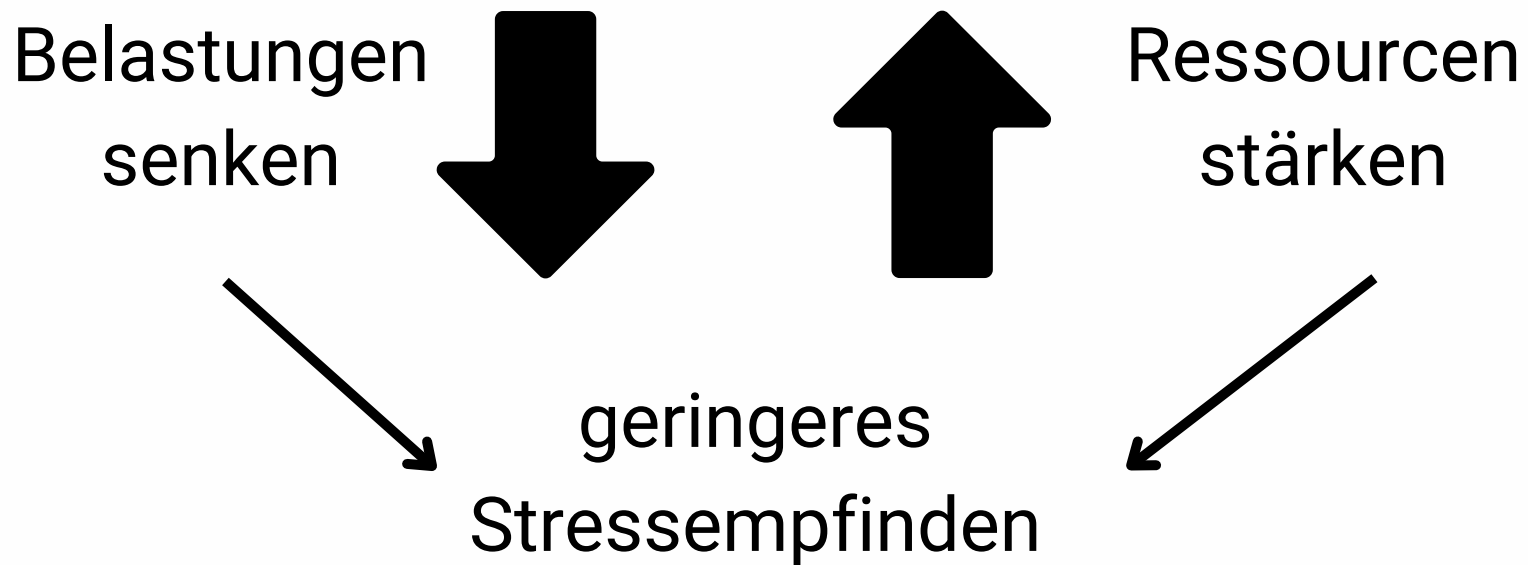
Stress bewältigen auf allen  
3 Reaktionsebenen:

Körper  
Gedanken / Gefühle  
Verhalten

Und wie geht das  
jetzt konkret mit  
der Team-Ent-  
Stressung



# 2 Wege zum selben Ziel:



Tipp für alle, die sich angesichts der Belastungen hilflos fühlen (weil sie vielleicht unveränderbar sind): Auf der Ressourcen-Seite können Sie **IMMER** ansetzen.

# Priorisierung

Am wichtigsten ist jetzt XY.  
Diese YZ dürfen erst einmal  
liegen bleiben.  
Ich übernehme dafür die  
Verantwortung.



# Soziale Unterstützung



ein offenes Ohr haben  
ansprechbar sein  
den Rücken stärken  
Fehler erlauben  
eigene Fehler zugeben  
an Erfolge erinnern

"Wir haben schon anderes geschafft"

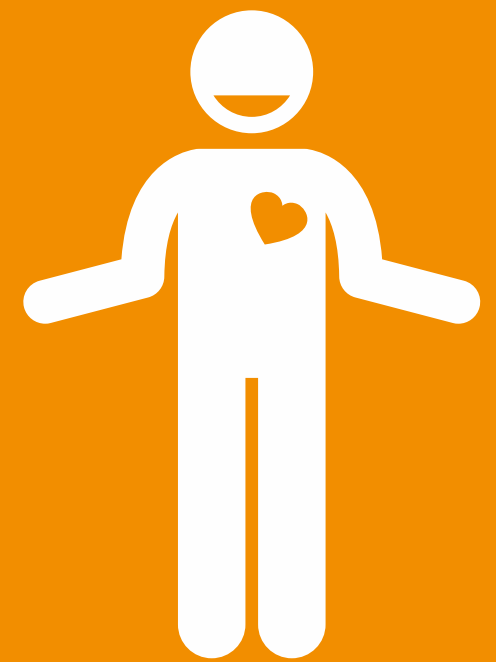
"Es sind gerade harte Zeiten"

# Urlaubsscheinggespräch

"Nach dem ganzen Stress haben Sie sich den Urlaub echt verdient."

"Sie wissen, Urlaub ist Urlaub!  
Also kein Laptop, kein Handy!"

"Oh wie schön! Da wollte ich auch schon immer mal hin. Na dann: Gute Erholung!"



an erreichte Meilensteine erinnern  
den Urlaub von Herzen gönnen  
neidlos die Vorfreude verstärken

# Führungsweisheit:

Vor dem Urlaub redet es sich  
besonders gut.



Wenn alles geregelt ist.

Und das  
Willkommensgespräch nach  
dem Urlaub wird elegant  
vorbereitet.



# Lese-Tipps:



# Buch:

Fehlzeiten im Griff:  
Das Handbuch für Führungskräfte"

# Heft:

"Wenn einer fehlt ...  
Tipps für Führungskräfte"

