



Stress, lass nach!

Belastungsfähigkeit, Motivationspotenzial sowie zeitliche Flexibilität und immer gute Laune muss man für den Job mitbringen. Entspannungstrainerin Eva Neumayer gibt Tipps, um auch während des Arbeitsalltags zu entspannen

Die Gastronomie stellt wahrlich hohe Anforderungen. Eine Studie der Southern Medical University belegt: Der Job des Kellners ist der stressigste Job der Welt, denn in keiner Branche gibt es einen derart hohen Stresslevel.

Text: Eva Neumayer

Die physischen und psychischen Belastungen in der Gastronomie sind enorm. Zu Stoßzeiten haben Kellner*innen und Köch*innen oft ein gewaltiges Arbeitspensum zu erfüllen. Der Umgang mit unzufriedenen und fordernden Gästen, die reibungslose Zusammenarbeit des Teams sowie hektische Arbeitsabläufe verlangen von allen Beteiligten oft das Äußerste. Hinzu kommen Stressoren wie Arbeitszeiten am Abend oder Schichtbetrieb, ein rauher Ton und die derzeitigen Unsicherheiten bezüglich Covid.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit diesen Herausforderungen um und hat individuelle Stressverstärker, also eigene Bewertungen, Gedanken, Motive und Einstellungen, die im Stressgeschehen wirken. Beispiele für stressverstärkende Gedanken wären etwa: „Ich kann das niemals alles schaffen“, „ich darf keine Fehler machen“, „ich will es allen recht machen“.

Die Antworten auf diese Stressreize sind vielfältig und beeinträchtigen Körper und Psyche. Es werden Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, und diese führen zu Stressreaktionen wie hohem Blutdruck, Gereiztheit, Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Unruhe, Ungeduld, Herzrasen, vermehrtem Alkoholkonsum,

u. v. m. Wird der Organismus ständigem Stress ausgesetzt und kein Ausgleich geschaffen, entsteht eine Stressspirale, die den Körper und die Psyche immer mehr und in permanente Alarmbereitschaft versetzt und dadurch schließlich erschöpft. Wir sind diesem Prozess aber nicht hilflos ausgeliefert und können jederzeit gegensteuern.

Was kann getan werden?

Auf der einen Seite ist es wichtig, wenn betriebliche Rahmenbedingungen wie z. B. Rückzugsmöglichkeiten geschaffen werden. Auch eine gelebte Kultur, in der gegenseitiger Respekt, Toleranz und eine offene Gesprächskultur herrschen, trägt zum Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen und Angestellten bei. Auf der anderen Seite kann jede*r Einzelne einen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten. Oftmals sind wir Situationen ausgeliefert, die nur schwer zu ändern sind, jedoch kann der individuelle Umgang damit verbessert werden.

» Tipp 1: Achtsamkeit – Bewusstmachung

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die auch in Bezug auf Stressbewältigung sehr hilfreich ist. Laut Jon Kabat-Zinn wird darunter eine bewusste Wahrnehmung und das bewusste Erleben eines gegenwärtigen Moments verstanden. Ohne dies jedoch einer Bewertung zu unterziehen. In der Selbstwahrnehmung lernt man, auf die Signalzone Körper zu achten und stressverstärkende Gedanken und Gefühle zu entdecken sowie Gewohnheiten

aufzuspüren, um dadurch Grenzen besser zu erkennen.

» Tipp 2: Pausengestaltung – raus aus dem Trubel

Regelmäßige Pausen sind essenziell, da sie für kurze Erholung sorgen. Darum ist die Art, wie wir unsere Pausen verbringen, wichtig. Abstand durch Ortswechsel, z. B. ins Grüne gehen, gesunde und nahrhafte Ernährung sowie gezielte, kurze Atemübungen (z. B. fünf Atemzüge zählen), helfen runterzuschalten.

» Tipp 3: Rituale geben Struktur und Rahmen

Einstiegs- und Abschlusssrituale helfen, ruhig und gelassen in den Tag zu starten sowie den herausfor-



» Zur Autorin

Eva Neumayer ist selbstständige Entspannungstrainerin, Qi-Gong- und MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Sie unterstützt in individuellen Einzelstunden Menschen am Weg zu mehr Gelassenheit und bietet darüber hinaus auch Entspannungs- und Achtsamkeitsworkshops in Hotels, für Firmen und in Gesundheitszentren an. www.runterschalten.at



Getty Images / Aleksei Morozov

dernden Arbeitsalltag hinter sich zu lassen. Um den Stress nicht mit nach Hause zu nehmen, hilft oft schon ein kurzer Spaziergang oder gar nur ein bewusstes Ausatmen.

» Tipp 4: Selbstfürsorge – sich selbst Gutes tun

Das Wissen darüber zu haben, was meine Bedürfnisse sind, was mir guttut und was meine Batterien wieder auflädt, ist wichtig. Und sich die Zeit nehmen, diese Handlungen auch zu tätigen!

So kann es z. B. hilfreich sein nach einem hektischen Arbeitsalltag, die Freizeit mit einem ruhigen Ausgleich zu gestalten.

» Tipp 5: Stresshormone abbauen

Regelmäßige Bewegung in der Natur, gezielte Entspannung und ausreichend Schlaf helfen, ein erhöhtes Aktivierungspotenzial abzubauen und chronischem Stress vorzubeugen.

Die Entspannungsfähigkeit gilt heutzutage als wichtige Ressource, um den steigenden Anforderungen – beruflich wie privat – standzuhalten. Jede*r ist hier gefordert, auf sich zu achten. Zudem sind aber Vorgesetzte in ihrer Vorbildwirkung gefragt, Entspannung und Achtsamkeit vorzuleben, das Thema Burnout-Prävention in die Firmenkultur zu implementieren und u. a. Fortbildungsmaßnahmen wie Kurse und Workshops zur Verfügung zu stellen.