

LEBEN

Dienstreisen: 8 Tipps für Stressbewältigung und Stressmanagement

von *Dr. Kai Kaufmann* – 23. April 2018

Von Atemmeditation für das Stressmanagement bis zum Serendipity-Prinzip für mehr Chancen in Meetings: Acht Tipps zur Stressbewältigung auf Dienstreisen.



Die Dienstreise stresst: Wer beruflich zu viel reist, der braucht ein gutes Stressmanagement, um seine Nerven zu schonen. Foto: CC0: Unsplash/yousef alfuhigi

Das erfahren Sie gleich:

Mobil im Job: Warum Erfolg von Präsenz abhängt

Die Menge macht's: Wie viele Dienstreisen sind zu viele?

Wie sich Stressmanagement üben lässt: 8 Tipps zur Stressbewältigung

Mobil im Job: Warum Erfolg von Präsenz abhängt

In Zeiten der Digitalisierung könnte man denken, Geschäftsreisen seien „old school“. Von wegen. Video-Meetings, Screen-Sharing, Dokumentenaustausch via Cloud – all das kann auch heute die analoge Dienstreise von A nach B per Auto, Bahn oder Flugzeug längst nicht immer ersetzen.

Lesen Sie auch

AIO-EMPFEHLUNG

Unter Strom! Mobilität wird elektrisch

Seit 2010 ist die Anzahl der Geschäftsreisen deutscher Unternehmen kontinuierlich gewachsen: um fast 30 Milliarden auf jährlich über 180 Milliarden.

Laut der Studie **Chefsache Business Travel 2017** des Deutschen Reiseverbands (DRV) gehört zu den Haupte Erwartungen der 110 befragten Geschäftsführer und weiteren 110 Führungs- und Fachkräfte eine Zunahme der Geschäftsreisen.

Es geht offenbar nichts über den persönlichen Austausch etwa im Kick-off-Meeting für ein neues Projekt oder beim Kundentreffen. Die Erfolgchancen seien um rund 50 Prozent erhöht durch die persönliche physische Präsenz, so die Einschätzung der mobilen Elite.

Die Menge macht's: Wie viele Dienstreisen sind zu viele?

So erfolgversprechend Dienstreisen auch sein mögen – sie haben sehr häufig eine Kehrseite für die Reisenden. Und die heißt: Stress.

Fast die Hälfte **erlebt** die Trips als stressig, 2013 ging es „nur“ einem Drittel so. „Ein Viertel der Geschäftsreisenden empfindet den Stresslevel als hoch“, heißt es in der Studie. Vielleicht überraschend: Gerade die unter 40-Jährigen fühlen sich von Dienstreisen gestresst.

Ein bis zwei Geschäftsreisen pro Monat empfinden nur 27 Prozent als stressig. Ab fünf Reisen empfinden 78 Prozent dies als anstrengend.

Dabei werden Business-Trips keinesfalls grundsätzlich als belastend empfunden – auf ihre Anzahl kommt es an: „Ein bis zwei Geschäftsreisen pro Monat empfinden nur 27 Prozent als stressig. Von denen, die fünf Mal oder öfter pro Monat unterwegs sind, erleben jedoch 78 Prozent diese Zeit als besonders anstrengend“, so die DRV-Studie.

Ständig unterwegs – von dieser ermüdenden Rastlosigkeit können auch Pendler ein Lied singen.

Abschalten und einfach mal nicht an den ganzen Stress denken: Besonders bei Dienstreisen ist das eine Möglichkeit gelassen zu bleiben. Foto: Shutterstock / gosphotodesign

Neun von zehn Reisenden leiden

Die Geschäftsreisenden und damit ihre Unternehmen haben also ein massives Problem in Sachen Gesundheit: Fast neun von zehn Reisenden (87%) klagen unterwegs über gesundheitliche Probleme:

Ganz oben im Ranking ist Schlaflosigkeit: Für ein Drittel der geschäftlich Reisenden ist **schlechter Schlaf eines der wichtigsten gesundheitlichen Probleme**

Zu viel Stress und keine oder zu wenig Pausen beklagt rund ein Viertel

Jeder Fünfte sagt: „Ich kann mich schlecht entspannen“

Hypermobilität macht krank und einsam

Besonders schlimm sieht es bei den sogenannten Hypermobilen aus. Eine **Meta-studie der britischen University of Surrey und der schwedischen Linnaeus University** zeigt: Vielflieger sind häufiger depressiv, erleiden häufiger Schlaganfälle und Herzinfarkte und sterben früher.

Ganz zu schweigen von den sozialen Folgen: „Hypermobilität isoliert Menschen häufig und führt zu Gefühlen von Einsamkeit“, stellen die Wissenschaftler fest.

Wer viel fliegt, kommt zwar auch viel rum – aber laut einer Studie der University of Surrey macht dieser Lebensstil auch einsam. Foto: CC0: Unsplash/Nabilah Saleh

Wie sich Stressmanagement üben lässt

Was also tun? Natürlich können Unternehmen die Reisebedingungen optimieren. Fortbildungsakademien zählen deshalb Seminare für „Professionelles Reisemanagement“ zu ihren Trainingsangeboten.

In einem sind sich aber die Experten für Stressmanagement einig: Der **stärkste Hebel für mehr Gelassenheit liegt beim Mitarbeiter selbst**. Die individuelle Wahrnehmung seiner Stressauslöser und seine persönlichen Strategien des Stressmanagements sind entscheidend für seine psychische und körperliche Verfassung.

Entspanntere Geschäftsreisen: 8 Tipps zur Stressbewältigung

Umso wichtiger sind die folgenden einfachen Tipps und Techniken für weniger

Stress und mehr Gelassenheit auf Geschäftsreisen:

1. Schlaflos im Hotelbett: Besser kurz aufstehen!

Wer kennt das nicht, spätabends Ankunft im Hotel, weil früh am Morgen das Meeting und die Präsentation anstehen. Jetzt bloß keine schlaflose Nacht! Genau dieser Gedanke, kann einen Teufelskreis in Gang setzen.

Die Angst vor der Schlaflosigkeit und ihren möglichen Folgen führt zu Schlaflosigkeit. Schlafforscher raten: Stoppen Sie diese Gedanken und stehen Sie zur Not kurz auf; beschäftigen Sie sich ein paar Minuten lang auf ruhige Weise, lesen Sie zum Beispiel in einem Buch. **Der Griff zum Smartphone kann dagegen Einschlafstörungen noch verstärken.**

Stressbewältigung fängt mit gutem Schlaf an: Mit den richtigen Atemtechniken klappt auch vor dem wichtigen Meeting das Einschlafen problemlos. Foto: CC0: Unsplash/Quin Stevenson

2. Atemmeditation: Beruhigung des vegetativen Nervensystems

Unser vegetatives Nervensystem steuert „automatische“ Körperfunktionen – auch den Schlaf. Atemtechniken sind eine der besten und einfachsten Formen, dieses System positiv zu beeinflussen.

Der bekannte US-Mediziner Andrew Weil empfiehlt zum Einschlafen eine Atemmeditation aus dem Yoga. Mit der 4-7-8-Technik schlafen Sie, so Weil, innerhalb von 60 Sekunden wieder ein, wenn Sie Routine damit haben.

„Wenden Sie diese Atemtechnik mindestens zwei Mal täglich an“, rät Weil.

So geht's:

Liegen Sie auf dem Rücken

Zunge an den Gaumen legen, dort bleibt sie

Beim Einatmen durch die Nase bis vier zählen

Luft anhalten, dabei bis sieben zählen

Luft kraftvoll durch den Mund ausatmen und dabei bis acht zählen

Vier Wiederholungen

3. Paradoxe Intervention: „Ich darf nicht schlafen!“

Wenn gar nichts mehr geht, probieren Sie es doch mal mit einer der anerkanntesten Techniken, die bei psychosomatischen Störungen am besten und schnellsten wirken soll: die „paradoxe Intervention“. Sagen Sie sich nachts im Hotelbett immer wieder „Ich darf nicht einschlafen“. Kein Scherz!

4. Angst und Panikattacken: Bitte kein Katastrophisieren!

Ein Tipp von Experten für Stressmanagement: Beobachten Sie Ihre Gedanken, da-

mit Sie frühzeitig merken, ob Sie sich in Sorgen hineinsteigern, dass bei Ihrem Termin etwas schief laufen könnte. Psychologen nennen das Katastrophisieren.

Überlegen Sie konkret, was denn so Schlimmes eintreten könnte. Meist würde es dafür schon eine Lösung geben. Machen Sie sich bewusst, dass die Katastrophe keine Realität, sondern eine Fantasie ist. Denken Sie an das bereits Erreichte.

Wichtig: Auch bei Unruhe, Angst und Panikattacken können Atemmeditation wie die von Dr. Weil helfen, weil auch diese Symptome mit dem vegetativen System in Verbindung stehen.

5. Stress am Steuer: Schneller wieder „runterkommen“

Staus sind quasi „part of the game“, sie gehören leider zur Geschäftsreise mit dem Auto dazu. Beobachten Sie sich selbst: Ärgern Sie sich immer mehr über andere Autofahrer, fühlen Sie sich unter Zeitdruck?

Dann lösen Sie diese Stressspirale und atmen Sie bewusst in den Bauch. Es ist die natürliche, gesunde Atmung, mit der Babies zur Welt kommen. Das unbewusste Signal an ihr archaisches Stresssystem: Alles ist okay, es droht keine Gefahr.

So geht's:

Beim Einatmen hebt sich ihre Bauchdecke (aktiv)

Beim Ausatmen senkt sie sich von allein (passiv)

Mit dem Einatmen zählen Sie bis 3

Mit dem Ausatmen zählen Sie bis 6

Wenn sich diese Atmung automatisiert hat, setzen Sie sie ohne Zählen fort

6. Embodiment: Mentale Kraft durch Körperhaltungen

Egal ob Sie etwas mit Yoga am Hut haben oder nicht – nehmen Sie in Ihrem Ho-

telzimmer oder auch auf der Toilette für wenige Minuten stehend eine kraftvolle Körperhaltung ein. Spüren Sie die positive Körperspannung, ihre eigene Stärke. Der Effekt: Sie fühlen sich stärker, zuversichtlicher, optimistischer. Eine gute Voraussetzung für einen wichtigen Termin.

In dem interdisziplinären Feld Embodiment beschäftigen sich Wissenschaftler mit der Wechselwirkung von Körperaktionen und psychischen Effekten. Ihre Erklärung: die enge Verzahnung körperlicher und psychischer Vorgänge.

So geht's:

Stellen Sie sich breitbeinig hin

Strecken Sie auch Ihre Arme nach oben als würden Sie sich ausbreiten

Stehen Sie gerade und aufrecht

Blicken Sie nach vorn oder oben, nicht nach unten

Halten Sie diese Stellung für zwei Minuten, atmen Sie dabei ruhig und fließend

In der Ruhe liegt die Kraft: Das alte Sprichwort lässt sich besonders vor Stresssituationen gute anwenden. Wer vor einem Termin kurz in sich geht, bleibt auch bei der Dienstreise entspannt. Foto: CC0: Unsplash/Ben Blennerhassett

7. Verspannter Kiefer: Lockerlassen mit dem Yoga-Löwen

Bei Stress – ob im Stau oder kurz vor der Präsentation – verspannen wir oft unseren Kiefer. Eine einfache Übung hilft in Sekunden. Sie können Sie bei einer kurzen Pause an einem Rastplatz machen, im Hotelzimmer oder auf der Toilette im Bürogebäude.

So geht's:

Öffnen Sie Augen und Mund weit

Atmen Sie stoßhaft aus, machen Sie dabei einen lautes „Ha“

Strecken Sie dabei die Zunge weit heraus

Wiederholen Sie die Übung drei mal

8. Serendipity: Zufälle erkennen und nutzen

Sie müssen und können nicht alles kontrollieren bei Ihrem Geschäftsstermin. Ihr Erfolg hängt nicht allein davon ab, wie gut Ihre Power-Point-Präsentation ist oder ob Sie alle Zahlen parat haben.

Updates

Bleiben Sie zum Thema Leben immer informiert.

E-Mail Adresse eintragen

Vertrauen Sie auch auf die Chancen von Zufällen. Das kann ein ungeplantes Gespräch in der Pause sein oder eine andere glückliche Situation. Aber: Nur wenn Sie entspannt und offen dafür sind, können Sie diese Zufälle erkennen und nutzen.

Stress hingegen führt automatisch zu einer Blickverengung. Das Prinzip nennen Wissenschaftler Serendipität: Der Zufall begünstigt einen vorbereiteten Geist. Es ist eine Technik, dem Glück auf die Sprünge zu helfen.

WORK-LIFE-BALANCE

Bewerten Sie den Artikel

Wie ist Ihre Meinung? Diskutieren Sie auf unserer [Facebook-Seite](#).

Artikel teilen

Auch interessant

GLÜCK

Lebenssinn: So führt Sie Ihr innerer Kompass glücklich durch 2019

von *Dr. Kai Kaufmann* – 01. Januar 2019

Advertorial

FORSCHUNG

**Gute Vorsätze: Erfolgreich mit einem
Perspektivwechsel**

von *Dr. Kai Kaufmann* – 31. Dezember 2019

AUDI E-TRON RESERVIEREN

Der erste rein elektrische SUV von Audi

von *audi.de*

Autoren

Impressum

Datenschutz

Kontakt

About

Audi.de

Nach oben

aio folgen

© aio powered by Audi