



## SAND IM GETRIEBE

GASTAUTORIN: WIBKE RISSLING-ERDBRÜGGE

Stress, Überlastung, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schnupfen – Ihre Kunden kommen mit vielen Symptomen zu Ihnen. Sie können helfen und buchen Strand, Sonne, Ausspannen und jede Menge Erholung. Aber was ist mit Ihnen? Geht es Ihnen manchmal genauso wie Ihren Kunden? Fünf Tipps gegen den Stress im Reisebüro, wenn der eigene Urlaub noch fern ist.

ie haben heute schlecht geschlafen, müssen mal wieder bis sechs Uhr abends den Laden hüten, es kommt ein Kunde nach dem anderen, der Stapel von unerledigten Buchungen wächst und wächst und Ihr E-Mail-Posteingang quillt über. Auf dem Heimweg werden Sie noch ein Geburtstagsgeschenk organisieren. Und jetzt kommt auch noch dieser stechende Kopfschmerz hinzu! Doch es hilft nichts: Gegen Ihren täglichen Drahtseilakt zwischen Kunden, Buchungen und Chefin können Sie nur bedingt etwas tun. Und wenn mal wieder alles gleichzeitig passiert, hilft Ihnen nur ein gutes Management.



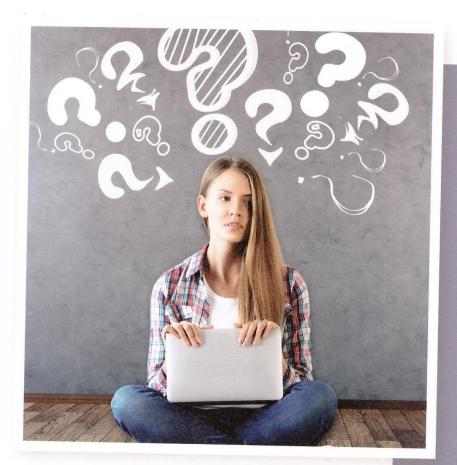
# STRUKTURIEREN SIE IHREN ARBEITSTAG: ERST PLANEN, DANN LOSLEGEN!

Nehmen Sie sich morgens als Erstes eine Viertelstunde, um sich einen Überblick über Ihre Aufgaben zu verschaffen. Welche Aufgaben sind besonders dringlich, welche besonders wichtig? Was kann noch ein wenig warten, und was können Sie delegieren? Beachten Sie dabei Ihre individuelle Leistungskurve: Meist ist es am sinnvollsten, die Arbeiten, die ein hohes Maß an Konzentration erfordern, als Erstes zu erledigen.

### NUTZEN SIE IHRE PAUSEN: KURZ VERSCHNAUFEN HILFT BEIM TÄGLICHEN BÄUME AUSREISSEN.

Oft versinken Sie im wuseligen Treiben des Reisebüroalltags und an eine Pause ist nicht zu denken. Stopp: Pausen sind Ihr Elixier! Wer keine Rücksicht auf Erholung nimmt, begibt sich in eine Abwärtsspirale von Überlastung und Erschöpfung und wird unkonzentriert. Fehler schleichen sich ein. Stehen Sie von Ihrem Platz auf, lassen Sie das Handy liegen, gehen Sie an die frische Luft, holen Sie sich einen Kaffee und atmen durch. Schließen Sie die Augen, strecken Sie sich, denken Sie an etwas Schönes.





### IHR STRESS IST KEIN FEIND, SONDERN IHR FREUND!

suchen Sie den Moment, in dem Gedanken und der erhöhte Puls einsetzen, zu erkennen und beein: Atmen Sie durch, und stellen

Was ist los? Was kann ich tun? Was ist jetzt wichtig?

Ihr Freund, der Stress, fordert

### LERNEN SIE, "NEIN!" ZU SAGEN.

Nein zu sagen, fällt Ihnen schwer, weil Sie Angst haben, unter den Kollegen als egoistisch oder beim Chef als faul dazustehen? Natürlich geht es nicht darum, Arbeit von sich zu



### VERSCHAFFEN SIE SICH ÜBERBLICK: IHRE STRESSLANDKARTE HILFT.

Sollte es Ihnen schwerfallen, Aufgabenpakete zu priorisieren und Zufriedenheit über Ihre abgearbeiteten To-do-Listen zu empfinden, dann haben Sie womöglich mit dauerhaftem Stress zu kämpfen. Hier lohnt es sich, den Bogen weiter zu spannen:

#### Legen Sie eine Stresslandkarte an.

- X Schreiben Sie auf ein großes Blatt Papier mittig die Wörter MEIN STRESS.
- ➤ Im ersten Ast beschreiben Sie ein Problem, das bei Ihnen großen Stress auslöst oder ausgelöst hat (Den Namen eines Kollegen, eine Aufgabe, ein Proiekt, bestimmte Situationen.)
- ★ Auf der nächsten Ebene geht es ins Detail: Was genau stört Sie daran? (Zum Beispiel beim Namen des Kollegen: Besserwisser!)

#### Beantworten Sie nun bei jedem Punkt:

- x Ist dieser Punkt für mich erträglich: Ja, nein, es geht.
- **★** Warum genau stresst mich das, hat es etwas mit mir zu tun? (Blau)
- X Kann ich dagegen etwas tun? Wenn ja, was? (Pink)

Sie bekommen ein Gefühl dafür, was bei Ihnen Stress auslöst, und erkennen, was Sie tun können.

Haben Sie Ihren Stress im Griff, ist es natürlich immer noch am besten, in den Urlaub zu fahren. **Strand, Sonne, Ausspannen und jede Menge Erholung für Sie! Das wünsche ich Ihnen.** 

