

## **Power-Tipp Nr. Monat 06/ 2017**

### **So reduzieren Sie erfolgreich Stress im Büro**

So ungern es sich manche Vorgesetzten auch eingestehen mögen, aber die Ursache für Stress liegt häufig beim Chef!

Chefs, die häufig ihre Meinung ändern, ständige Richtungswechsel vorgeben, für Problemgespräche nicht zur Verfügung stehen oder einfach Chaos verbreiten tragen sehr zum erhöhten Stresslevel und zur Unzufriedenheit im Team bei.

Deshalb:

- Vermitteln Sie Sicherheit, verzichten Sie auf Launen und unfaire Kritik.
- Seien Sie ansprechbar, denn Probleme müssen besprochen werden. Außerdem fördert der Dialog die Kreativität.
- Schaffen Sie klare Ziele, denn nur wer das Ziel kennt, kann auch zielorientiert arbeiten.

Aber auch als Mitarbeiter können Sie einiges tun, um Stress zu reduzieren:

- Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihrem Chef besprochen haben.
- Machen Sie Notizen, an wen welche Arbeiten delegiert wurden.
- Bestehen Sie auf regelmäßigen Besprechungen und legen Sie Jour-Fix-Termine mit Ihrem Chef fest.

Regelmäßige Besprechungstermine – auch wenn sie nur kurz sind – festigen den Zusammenhalt und das Vertrauen und reduzieren so bereits einen großen Teil der Anspannung im Büro.