

# Pausen machen leistungsfähiger

## 3 Fragen an... Referentin Petra Jansing, Geschäftsführerin cooperatio net work GmbH, Rhede



**Petra Jansing** ist Referentin, Rednerin und Coach

**[u!]:** Was genau ist positiver Stress und wie kann man ihn für sich nutzbar machen?

**Petra Jansing:** Stress wird definiert als ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt. Stress befähigt uns beispielsweise in Gefahr, schnell und effizient zu rea-

gieren. Wenn wir uns danach Regeneration in Form von Bewegung oder Entspannung erlauben, ist Stress also erst einmal nichts Negatives. Solange wir das Prinzip von Anspannung und Entspannung, Belastung und Regeneration, beherzigen, schadet Stress uns nicht. Im Gegenteil: Stress kann uns beflügeln und macht Höchstleistung erst möglich.

**[u!]:** Wir kann man sich auf Belastungsspitzen aktiv vorbereiten?

**Petra Jansing:** Indem wir darauf achten, unsere „Akkus“ im grünen Bereich zu halten, sprich, diese immer wieder aufzuladen. Guter Schlaf ist zum Beispiel die wichtigste Regeneration. Wer tagsüber öfter abschaltet – und das ist durchaus wörtlich gemeint – kann auch nachts besser schlafen. Ein Spaziergang oder ein gutes Buch statt bis kurz vor dem Schlafengehen online sein. Wer auf ausreichende Pausen achtet, ist auf Dauer leistungsfähiger!

**[u!]:** Wie sieht ein gezieltes Stressmanagement, das Sie bei Seminaren im HAUS DER UNTERNEHMER vorstellen, aus?

**Petra Jansing:** Man kann sich jeden Tag neu für ein besseres Stressmanagement entscheiden. Muss ich morgens schon kurz nach dem Aufwachen online sein? Kann ich, indem ich mein Auto nicht direkt vor der Tür parke, fünf Minuten strammes Gehen einbauen? Laufe ich die drei Etagen und lasse den Aufzug links liegen? Reicht die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang? Muss es eine E-Mail sein oder laufe ich kurz zum Kollegen rüber? Habe ich wirklich Lust auf die Vernissage oder lege ich mich heute einfach mit einem Buch aufs Sofa? Man kann jeden Tag etwas für mehr Balance tun, man muss sich aber klar dafür entscheiden, dass man sich es wert ist.

*Die Fragen stellte Geraldine Klan*