

Gute Arbeitsbedingungen aktiv gestalten

In dieser Extra-Post geht es um Möglichkeiten, wie Sie gesundes Arbeiten aktiv mitgestalten können – für sich selbst und gemeinsam im Team. Denn gerade die enge Zusammenarbeit im Verkündigungsteam eröffnet zusätzliche Spielräume, einen gesunden Arbeitsalltag zu gestalten.

Zu Beginn werfen wir einen kurzen Blick auf den Zusammenhang von *Belastung* und *Beanspruchung*. Am Ende greifen wir das Thema *Stress* auf. Zu jedem Abschnitt finden Sie praktische Anregungen, die Sie allein oder gemeinsam im Team erproben können.

Belastung und Beanspruchung – was ist der Unterschied?

Belastung am Arbeitsplatz sind normale Begleiterscheinungen von Arbeit. Dazu zählen alle Einflüsse, die auf den Menschen einwirken – sowohl positive als auch negative. Zu den negativen Belastungsfaktoren in Ihrem Arbeitsumfeld können beispielsweise gehören:

- ✦ hoher Termindruck
- ✦ fehlende kollegiale Unterstützung
- ✦ mangelnde Anerkennung
- ✦ häufige Unterbrechungen
- ✦ unklare Aufgabenverteilungen
- ✦ zwischenmenschliche Konflikte

Entlastend wirken dagegen Faktoren wie:

- ✦ ein gutes soziales Miteinander
- ✦ erlebte Erfolgserlebnisse
- ✦ sinnstiftende Aufgaben
- ✦ ausreichende Erholungszeiten

Beanspruchung bezeichnet die individuelle Auswirkung solcher Belastungen auf eine Person. Diese kann bei gleicher Belastung sehr unterschiedlich ausfallen – je nach persönlichen Stärken, Ressourcen und Rahmenbedingungen.

Für Sie als Verkündigungsteam bedeutet das: Auch wenn alle ähnlich viele Aufgaben zu bewältigen haben, kann das für die eine Person gut machbar sein, während eine andere schnell an ihre Grenzen stößt.



Stress: Kraftquelle und Risiko

Manche Belastungen lassen sich kaum beeinflussen – zum Beispiel bei einer Vakanz im Nachbarschaftsraum oder unvorhergesehenen Zusatzaufgaben. Stressige Phasen gehören zum Arbeitsleben dazu – sie können unsere Leistungsfähigkeit kurzfristig steigern, Energiereserven mobilisieren und nach erfolgreicher Bewältigung sogar Glücksgefühle auslösen. Das kennen Sie vielleicht von einer herausfordernden Situation, die Sie gut gemeistert haben.

Problematisch wird es, wenn diese Situation zum Dauerzustand wird. Dann kann der Körper die ausgeschütteten Stresshormone nicht mehr ausreichend abbauen.

Achten Sie daher auf mögliche Warnsignale wie ...

- ✦ Schlafstörungen, Gedankenkarussell
- ✦ anhaltende Erschöpfung
- ✦ Muskelverspannungen
- ✦ erhöhter Blutdruck
- ✦ Konzentrationsprobleme
- ✦ erhöhte Reizbarkeit – auch im privaten Umfeld

Besonders gefährdet sind Menschen, die sehr fleißig und leistungsorientiert sind, schlecht „Nein“ sagen können oder eigene Bedürfnisse häufig zurückstellen.

Tipps für gesundes Arbeiten im Team

Nutzen Sie Ihre Unterschiedlichkeit. Achten Sie bei der Aufgabenverteilung darauf, wer was gern und leicht erledigt – und welche Aufgaben eher Kraft kosten.

Sprechen Sie Veränderungen an

Wenn sich das Verhalten eines Kollegen oder einer Kollegin plötzlich verändert (z. B. ungewöhnlich gereizt wirkt), kann das ein Hinweis auf Überlastung sein. Sprechen Sie dies sensibel an.

Starten Sie mit einem Check-in

Beginnen Sie Team-Sitzungen mit einer kurzen Runde, in der jede:r sagen kann, wie es ihm oder ihr aktuell geht. Das schafft Raum für gegenseitige Unterstützung – und Sie dürfen auch selbst um Hilfe bitten, wenn es zu viel wird. Mehr dazu finden Sie in unserer [Praxis-Post zu diesem Thema](#)

Ermutigen Sie sich gegenseitig zur Selbstfürsorge

Manche Menschen profitieren davon, auch *freie Zeiten* fest im Kalender zu blocken – genauso wie berufliche Termine.

Machen Sie ausreichend Pausen

Die Schule macht es vor: Nach 45 Minuten 5 Minuten Pause, nach 90 Minuten 15 Minuten Pause und 45 Minuten Mittagspause.

Unterstützen Sie sich gegenseitig, indem Sie Termine in passende Zeitfenster legen und eine Kultur der Pausen fördern.

Integrieren Sie Bewegung in den Alltag

Vielleicht lässt sich ein Meeting als „Walk & Talk“ gestalten? Oder nutzen Sie die Pause für bewusste Bewegung – z. B. mit einfachen Brain-Fit-Übungen (Anregungen finden Sie im Internet unter Brain-Fit-Gymnastik)

Planen Sie realistisch

Es ist frustrierend, ständig hinter den eigenen Erwartungen zurückzubleiben. Planen Sie nur das, was auch tatsächlich machbar ist. Das sorgt für Zufriedenheit – und wenn etwas Zeit übrig bleibt: Genießen Sie eine Pause oder widmen Sie sich einer Aufgabe, die schon länger wartet.

Schon kleine Schritte können viel bewirken. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Team gut tut!