

Nicole Roewers

„Mehr Zeit und Raum für Regeneration“

Die Anti-Stress-Expertin erklärt, warum regelmäßige Pausen bei der Arbeit die Leistung deutlich steigern.

Nicole Roewers ist Gründerin von Unity Training. Das Kölner Unternehmen berät in Fragen von Gesundheits- und Stressmanagement sowie Burn-out-Prävention. Beim Corporate Health Award ist Roewers als „Ambassador“ dabei.

Frau Roewers, Sie vermitteln unter anderem Stresskompetenz. Worauf kommt es an?

Der erste Schritt ist zu wissen: Wann bin ich gestresst? Man muss lernen, Symptome und Anzeichen zu erkennen, die signalisieren, dass die Energie nachlässt.

Und was dann? Pause machen.

So einfach ist das?

Im Grunde ja. Es geht nicht darum, nie wieder Stress zu haben. Im Gegenteil: Ein Leben ohne Stress ist eines ohne Herausforderungen. Aber zu Belastung gehört Regeneration. Leistungssportler wissen das, die Trainingspläne schreiben Erholungsphasen vor - anders als der Lebensplan vieler Menschen.

Und wie sieht gute Regeneration aus?

Eine gute Pause ist das Gegenteil von dem, was ich vorher gemacht habe. Wenn ich viel

sitze, ist Bewegung wichtig. Wenn mein Gehirn viele Daten verarbeiten muss, dann geht es in der Pause darum, den Kopf frei zu kriegen. Wenn ich viel kommuniziere, tut es mir gut, still zu sein. Wer schnell mit den Kollegen etwas essen geht und dabei weiter über das Projekt spricht, der regeneriert nicht.

Gibt es bestimmte Techniken?

Es gibt Übungen, die für praktisch jeden sinnvoll sind. Wir arbeiten viel mit einfachen Atemübungen und Elementen aus dem Yoga, also Bewegung verbunden mit bewusster Atmung. Wer darin geübt ist, kann so in wenigen Minuten neue Kraft tanken. Im Grunde ist aber alles eine Erholung, was mich für einen Moment aus dem Arbeitskontext herausnimmt. Das kann auch die Partie Tischkicker sein. Dabei bin ich voll im Hier und Jetzt, die unbeantworteten E-Mails sind für einen Moment komplett raus aus dem Kopf.

Also mehr Kicker in deutschen Firmen?

Nicht jeder erholt sich gerne beim Kickern. Aber es ist definitiv wichtig, dass Unternehmen ihren Mitarbeitern Raum und Zeit für Regeneration geben. Raum ist dabei durchaus wörtlich gemeint, ein Pausen- oder Ruheraum sollte Standard sein. Kaum jemand



Trainerin Roewers:

„Unser Gehirn braucht alle 60 bis 90 Minuten Erholung.“

möchte seine Yoga-Übungen mitten im Großraumbüro machen.

Müssen Unternehmen dann auch viel mehr Zeit für Pausen einräumen?

Entscheidend ist vor allem die Häufigkeit. Wenn wir die Regeneration nur auf das Wochenende und den Feierabend verlegen, ist das Intervall zu groß. Unser Gehirn braucht etwa alle 60 bis 90 Minuten eine Erholungspause. Da lachen viele. Aber es stimmt. Und darauf sollten auch Unternehmen reagieren. Einer der gefährlichsten Sätze unserer Zeit ist: Ich habe keine Zeit für eine Pause.

Aber was, wenn gerade einmal wirklich keine Zeit dafür ist?

Kurze Stressphasen sind kein Problem, gefährlich wird es aber auf Dauer. Letztlich müssen Unternehmen umdenken und nicht mehr nur Zeit managen, sondern Energie. Wer seinen Mitarbeitern Raum, Zeit und Know-how für gute Regeneration zur Verfügung stellt, der signalisiert: Es ist uns wichtig, dass ihr nicht ausbrennt, dass ihr leistungsfähig und motiviert bleibt. Und das liegt ja im Interesse jedes Unternehmens.

Die Fragen stellte **Jakob von Lindern**.

Philippe Ramakers

Anzeige

TARGO BANK

Erster Platz für ein gesundes Arbeitsumfeld

Bewerben Sie sich bei der TARGOBANK, dem Gewinner des Corporate Health Awards 2017.

Wir sind die Branchenbesten, wenn es um die Gesundheit unserer Mitarbeiter/-innen geht. Unser betriebliches Gesundheitsmanagement „Ça va – Wie geht's?“ wird in diesem Jahr erneut mit dem Corporate Health Award im Bereich Finanzen/Versicherungen ausgezeichnet.

Profitieren auch Sie von einem Arbeitgeber, der Ihnen ein modernes, gesundes Arbeitsumfeld, eine individuelle Gesundheitsberatung sowie zahlreiche Zusatz- und Vorsorgeleistungen bietet.

Bewerben Sie sich jetzt auf die für Sie passende Stelle, zum Beispiel als Kundenberater/-in im Vertrieb oder Sachbearbeiter/-in in unserem Kundenservice in Duisburg, unter: www.targobank.de/karriere

2017 CORPORATE HEALTH AWARD 1. PLATZ

top EMPLOYER DEUTSCHLAND 2017