

Konstruktives Stressmanagement im Team

Diese Regeln helfen Führungskräften, hohe Belastungen mit ihren Beschäftigten zu meistern.

1.

Analyse

Ein bewusster Blick auf die Lage schafft Klarheit und verhindert Überforderung.

Ein professioneller Ansatz umfasst:

- **Ziele und Prioritäten** der aktuellen Aufgaben klären.
- Rollen und Zuständigkeiten **transparent** machen.
- Möglichkeiten zur **gegenseitigen Unterstützung** definieren.
- Grenzen des **Machbaren** gemeinsam abstecken.



In der Praxis gibt es auch andere Ansätze, etwa die Anforderungen mit mehr Druck und ohne Analyse durchzusetzen. Dies ist wenig konstruktiv.

2.

Zielführend kommunizieren

Regelmäßiger Austausch ermöglicht schnelles Reagieren. Er beugt Missverständnissen, Doppelarbeit und Verzögerungen durch Informationslücken vor.

Etablieren Sie durchdachte Kommunikationsroutinen:

- Meeting-**Regeln entwickeln**: Agenda formulieren, zuhören, Input einfordern, Ergebnisse sichern.
- Auf dieser Basis **Aufgaben neu sortieren** und gegebenenfalls umverteilen.
- Team-Intelligenz nutzen: **Perspektiven-Vielfalt** ermöglicht mehr (unkonventionelle) Lösungen.



3.

Regeneration ernst nehmen

Regeneration ist die Voraussetzung für Leistung und Gesundheit. Versuchen Sie, stressbedingten Ausfällen vorzubeugen. Als Führungskraft nehmen Sie Ihre Fürsorgepflicht gegenüber dem Team wahr:

- Sie achten darauf, dass die Teammitglieder ihre **Pausen machen** und diese wirklich zur Erholung nutzen.
- Sie behalten **Mehrfachbelastungen** der Teammitglieder im Blick: Wer neben der Job-Belastung noch private Krisen zu meistern hat, ist durch Dauerstress besonders gefährdet.

Als Führungskraft tragen Sie auch für Ihr eigenes Energielevel eine besondere Verantwortung.

- Checken Sie regelmäßig Ihre **mentalen und emotionalen Ressourcen**.
- Platzieren Sie **schwierige Aufgaben** möglichst dann, wenn Ihr Energielevel hoch ist.
- Erschöpfungsmomente eignen sich **nicht** für Entscheidungen oder wichtige Gespräche.
- Sorgen Sie zwischendurch für **echte Auszeiten**.

4.

Positivität bewahren

Unter Stress verliert man leicht den Blick für gute Entwicklungen. Bewusstes Wahrnehmen von Erfolgen stärkt Motivation und Resilienz. So schaffen Sie einen Fokus aufs Gelingen:

- Starten Sie positiv in Meetings, etwa mit einem kurzen **Blick auf Erreichtes**.
- Drücken Sie **Wertschätzung und Lob** aus.
- **Teilen Sie aktiv** Erfolge, Stärken und gute Nachrichten.
- Klären: **Was tut mir gut?** Wer stärkt mich?

Auch für das Reporting gegenüber Ihren Vorgesetzten gilt: Positivität bedeutet nicht Schönfärben – sondern das Würdigen des Erreichten.

- Bleiben Sie bei der Zielformulierung **realistisch**.
- Stellen Sie die **Meilensteine und Fortschritte** grafisch dar, zum Beispiel in Prozent der Zielerreichung.
- Heben Sie die **erbrachte Führungs- und Teamleistung** hervor.

5.

Weiterentwicklung gestalten

Das Stresslevel sinkt, wenn Stärken und Job-Anforderungen optimal zusammenpassen. Gute Führung setzt daher auf Kompetenzentwicklung.

- Personal- und Organisationsentwicklung **strategisch** betrachten.
- Qualifikationsbedarf des Unternehmens und Stärken der Mitarbeitenden **zusammenführen**.
- Individuelle Stärken mit professionellen Methoden **sichtbar machen und fördern**.
- Fehlerkultur wahren: Auch unter Stress **gemeinsam lernen** statt Fehler abzustrafen.

