

Mit weniger Stress durch den Tag

Gezielte Auszeiten und klare Abläufe für neue Kraft

Stress im Büro und Alltag nistet sich oft schleichend ein. Die anhaltende Belastung kann sich in Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Stimmungsveränderungen und Schlafstörungen äußern. Langfristig leiden auch das Immun- und Herz-Kreislauf-System unter dem Druck. Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, erklärt, wie Betroffene mit regelmäßigen Auszeiten ihre Psyche und körperliche Gesundheit stärken können. Zudem verrät er, welche Warnsignale es gibt - und welche Maßnahmen vor chronischen Beschwerden schützen.

Warnsignale erkennen und Belastungsmuster durchbrechen

Laut DKV-Report 2025 gelingt es nur jedem Fünften, gesund mit dem täglichen Stress umzugehen. Gleichzeitig verharren die Befragten im Schnitt mehr als zehn Stunden am Tag im Sitzen, was Verspannungen begünstigt und stressbedingte Muskel- und Gelenksbeschwerden fördert. Ein steifer Nacken nach längerem Bildschirmblick, Erschöpfung oder auch kreisende Gedanken in der Mittagspause gelten als erste Hinweise. "Wer erste Symptome wahrnimmt, kann mit einem Tagesprotokoll Muster und Belastungsspitzen besser nachvollziehen", erklärt Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln. Wer belastende Muster durchbrechen möchte, muss sich zunächst eingestehen, dass der Stress zu viel geworden ist.

Micro-Pausen und aktive Auszeiten

Grundsätzlich rät Prof. Froböse zu regelmäßigen Bewegungseinheiten am Arbeitsplatz: Schon Micro-Workouts wie Kniebeugen am Schreibtisch oder Schulterkreisen regen die Muskulatur und den Kreislauf an. Auch leichte Lockerungs- oder Dehnübungen entlasten die verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur. Generell hilft bereits moderate Bewegung von etwa 150 Minuten pro Woche gegen stressbedingten Druck. "Wer einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause einbaut, steigert die Leistungsfähigkeit am Nachmittag", so der Gesundheitsexperte.



Prof. Dr. Ingo Froböse, Sporthochschule Köln

Auf mentaler Ebene wirken kleine Entspannungsphasen wahre Wunder. "Experten empfehlen jede Stunde eine fünfminütige Pause einzulegen, um Abstand vom Arbeitsdruck zu schaffen. Bereits ein kurzer Plausch mit Kollegen oder ein Gang an die frische Luft helfen, den Anspannungszyklus zu durchbrechen", ergänzt Prof. Froböse. Auch passive Micro-Pausen beruhigen den Geist: Ein Blick in die Ferne oder geschlossene Augen entlasten die Sinnesorgane, stabilisieren die Psyche und unterbrechen Stressspitzen.

Die Pomodoro-Technik

(italienisch pomodoro = Tomate und englisch technique = Methode, Technik) ist eine Methode des Zeitmanagements, die von Francesco Cirillo in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Das System verwendet einen Kurzzeitwecker, um Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte – die sogenannten pomodori – und Pausenzeiten zu unterteilen. Der Name pomodoro stammt von der Küchenuhr, die Cirillo bei seinen ersten Versuchen benutzte.



Quelle: Wikipedia

Die Methode basiert auf der Idee, dass häufige Pausen die geistige Beweglichkeit verbessern können.

Vorgehensweise

Die Technik besteht aus fünf Schritten:

- 1 die Aufgabe schriftlich formulieren
- 2 den Kurzzeitwecker auf 25 Minuten stellen
- 3 die Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt; mit einem X markieren
- 4 kurze Pause machen
- 5 nach vier Zeitblöcken eine längere Pause machen (15–20 Minuten)

Struktur schaffen und Zeiteffizient nutzen

Stress entsteht häufig durch eine Aufgabenflut. Mit kurzen Morgenritualen und strukturierten Wochenplänen legen Betroffene transparente Ziele für jeden Arbeitstag fest. Der Experte empfiehlt Organisations-Hacks wie etwa die **Pomodoro-Technik**: 25 Minuten konzentriertem Fokus folgen fünf Minuten Pause (siehe Kasten oben). Mit der **Eisenhower-Matrix** sortieren gestresste Menschen Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Unwichtiges weicht vorerst, wichtige Aufgaben erhalten feste Zeitblöcke. So finden E-Mails und Nachrichten nur zu definierten Zeiten Beachtung und verhindern das Gefühl ständiger Getriebenheit. Prof. Froböse rät: "Ein offenes Wort über aktuelle Team-Auslastung schafft Klarheit, ermöglicht eine realistische Arbeitsverteilung und entlastet alle Beteiligten." Eine offene Kommunikation über Aus- und Belastung fördert zudem das Teamgefühl.

Achtsamkeitstechniken und Feierabend-Rituale

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ergänzen das Stressmanagement. Täglich zwei bis drei Liter Wasser trinken und Snacks für zwischendurch, wie frisches Obst und Nüsse, liefern Energie und wichtige Nährstoffe für stabile Nervenfunktionen. Der Feierabend braucht einen klaren Schnitt: Ein Spaziergang an der frischen Luft lädt die Akkus wieder auf. Ein digitales Ruhefenster ohne Nachrichten schirmt zudem von zwanghaften Arbeitsreizen ab. Der Experte ergänzt: "Wer abends konsequent für mindestens eine Stunde abschaltet, ein Buch liest, statt auf dem Handy zu scrollen oder sogar leichte Gymnastik einbaut, verbessert seine Schlafqualität - und startet am nächsten Morgen erholter und leistungsfähiger in den Tag."

DKV Deutsche Krankenversicherung

