

Halt, Stopp! Fünf Tipps gegen Stress im Job

Meetings, ständige Erreichbarkeit, Chaos pur? Mit fünf überraschend **EINFACHEN STRATEGIEN** lässt sich Stress im Büroalltag deutlich besser bändigen

Nur noch dies und das erledigen, immer ansprechbar sein und dann auch noch Meetings: Viele Menschen leiden unter zermürbendem Stress im Job. Leider lässt sich der nicht immer vermeiden. Aber: Mit ein paar einfachen Strategien lässt er sich besser managen. Die Arbeitnehmerkammer Bremen gibt Tipps.

Der erste Tipp: Selbstgespräche führen. Die können in stressigen Situationen dabei helfen, einen Plan zu entwickeln, um die Gedanken etwas zu beruhigen und in eine übersichtlichere Struktur zu bringen. Ein kurzes „Jetzt mache ich erst einmal das und danach dann das andere“, verhindert, dass gefühlt alles gleichzeitig passieren muss.

Der zweite Tipp: Mini-Routinen einplanen. Gerade, wenn viel los ist, sind feste Pausen oft nicht möglich. Stattdessen sollten Arbeitnehmer Mini-Routinen planen, rät die Arbeitnehmerkammer. Eine solche Routine kann etwa sein, dass man zu jeder vollen Stunde ein wenig trinkt oder einen kleinen Snack isst.



Wenn alles gleichzeitig rein prasselt: Kleine Rituale oder sogar Selbstgespräche können helfen, den Stress im Job zu sortieren.

Foto: Christian Klose/dpa

Der dritte Tipp: Durchatmen. Gibt es gerade keine Zeit für eine Pause, kann auch ein kurzes Durchatmen zwischen Arbeitsaufgaben oder -schritten helfen. Zweimal tief einatmen, einmal in den Bauch, dann in die Brust, und wieder langsam ausatmen,

rät die Arbeitnehmerkammer. Dadurch beruhigt sich das Nervensystem etwas. Alternativ hilft es auch, die Schultern zu senken, den Kiefer zu lockern und kurz in die Ferne zu schauen.

Der vierte Tipp: Dem Körper Stopp signalisieren. Verfällt man

zu sehr in Hektik, macht das alles nur komplizierter. Deshalb lohnt es sich, in solchen Momenten zu fragen: Kann ich hier etwas Tempo herausnehmen? Vor allem in Situationen ohne Gefahr kann das dabei helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Zudem kann dem Körper auch physisch ein Stoppsignal gegeben werden. Dazu sollten Arbeitnehmer beide Füße fest auf den Boden stellen, die Hände für ein paar Sekunden kräftig gegeneinanderdrücken und dann atmen, empfiehlt die Arbeitnehmerkammer.

Der fünfte Tipp: Nein sagen. Ebenso wichtig ist es, klare Grenzen zu setzen. Wenn man gerade zu viel zu tun hat und von anderen nach Unterstützung gefragt wird, sollte mit Klarheit geantwortet werden. Das kann entweder einfach ein „Nein“ sein, oder alternativ etwas wie „Ich komme in ein paar Minuten“ oder „Das mache ich, wenn ich hier fertig bin“, so die Arbeitnehmerkammer. So staut sich kein Stress durch Multitasking an, und gleichzeitig wird vermieden, unkollegial zu wirken. **DPA**

Achtung Job-Scamming: Vorsicht vor falschen Stellenanzeigen

Wenn ein Angebot zu gut klingt, um wahr zu sein, dann ist es das meist auch – das gilt in vielen Lebensbereichen und auch für Stellenanzeigen. Beim sogenannten Job-Scamming geben sich Betrüger als vermeintliche Arbeitgeber aus, die neue Angestellte suchen. Doch was sie in Wirklichkeit wollen, sind die Daten der Bewerber, warnt die Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Wie läuft die Betrugsmasche ab? Wer ein Jobangebot sieht und den Arbeitgeber anschließend im Internet sucht, findet oft tatsächlich eine Website des vermeintlichen Unternehmens. Wer sich dann bewirbt, bekommt schon bald einen Arbeitsvertrag angeboten, der auch noch schnell und unkompliziert unterschrieben werden kann.

Dann fordert der vermeintliche Arbeitgeber die Person auf, ein Bankkonto zu eröffnen, um ein Video-Ident-Verfahren zu testen. Der Auftraggeber versichert, das Konto werde später wieder geschlossen. Doch das ist eine Lüge.

DATEN-DIEBSTAHL UND IDENTITÄTSMISSBRAUCH

Wenn die Betrüger erst einmal Zugriff auf das Konto haben, nutzen sie es in der Regel für Geldwäsche. Auf diesem Konto



Gefälschte Stellenanzeigen als Falle: Kriminelle schalten täuschend echte Jobangebote, um persönliche Daten ahnungsloser Bewerber zu stehlen.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa

geht das Geld ein, dessen Herkunft sie verschleiern möchten, erklärt die Verbraucherzentrale. Etwa, weil es Einnahmen aus Fakeshops oder von anderen Betrügereien sind. Mahnungen oder sogar Anzeigen bei der

Polizei landen bei der Person, auf deren Name das Konto erstellt wurde: dem Betrugsoffer. Indem man seine persönlichen Daten oder Zugangsdaten preisgibt, riskiert man also, für die Straftaten anderer verantwortlich gemacht zu werden, warnt die Verbraucherschützer.

WAS BETROFFENE TUN SOLLTEN

Am besten fällt man gar nicht auf diese Masche rein. Doch wenn es schon zu spät ist und man bereits Daten übermittelt oder ein Konto eröffnet hat, sollte man sofort die Bank darüber informieren und das Konto sperren lassen.

Zusätzlich sollten Betroffene Anzeige bei der Polizei erstatten und sich gegebenenfalls rechtlich beraten lassen, rät die Verbraucherzentrale.

Grundsätzlich sind auch Anfragen nach Ausweiskopien, einer IBAN oder aber nach Selfies ein Warnsignal. Auf keinen Fall sollte man solche Daten übermitteln, warnt die Verbraucherzentrale. **DPA**

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.

☎ 0176 / 22152212

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d

für unsere

Spielothek in Dölzig

Tel.: 0177/3322292

Suche freundliche, nette Mitarbeiter, gern auch Rentner (m/w/d) für Spielothek in Leipzig in Vollzeit. ☎ 0157-72 56 41 27

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d

für unsere

Spielothek in Leipzig

Tel.: 0177/3322292

HAUS-/REINIGUNGSPERSONAL

Zuverlässige, vertrauensvolle und erfahrene Haushaltshilfe für längerfristige Betätigung im 1.- P-Haushalt, - Zentrum - Leipzig gesucht. Angenehme Arbeitsbedingungen, wöchl. mind. 5 Std. oder auch mehr möglich. ☎ 0172/7940731

MINI- UND NEBENJOBS

Unterstützung gesucht

Suchen zuv. Unterstützung für einfache Lagerarbeiten ab sofort auf Minijob-Basis. Aufgaben u.a. Prüfung von Retouren, Unterstützung Versandabteilung. Leichte Produkte - Brillen, Sonnenbrillen. Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich, Einarbeitung erfolgt vor Ort. Teilweise Umgang mit PC notwendig. Gute Deutschkenntnisse zwingend erforderlich. Standort: L-Nord, gut erreichbar durch ÖPNV KaufLaune, Zschortauer Str., Leipzig ☎ 015904586380 ☒ bewerbung@kaufLaune.de

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Freundl. MFA ab sofort

für Hausarztpraxis in L., Vollzeit, tarifnahe Vergütung, wertschätzende Arbeitsatmosphäre, familiäres Team, modern und kompetent! ☒ info@hausarztpraxis-heinz.de



Wir setzen Sie und Ihre Angebote optimal in Szene!

sachsen-medien.de



REISEMARKT

FAMILIEN-SPECIAL IM HARZ

2 Erwachsene inkl. 2 Kindern

Im Familienpreis enthaltene Inklusivleistungen

- 3 Übernachtungen in deiner Zimmerkategorie
- täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- täglich 4-Gang Wahl-Menü am Abend
- Nutzung von Pool und Sauna
- Inkl. Parkplätze am Hotel
- Inkl. WLAN im Hotel
- Inkl. Spielplatz am Hotel
- Inkl. Spielzimmer im Hotel

DER WOLFSHOF
DEIN ZUHAUSE IM HARZ

Reisezeitraum:

ab sofort bis 22.12.2026

Preis für 2 Erwachsene inkl. 2 Kindern (bis 15 Jahre)

Familienappartement	ab 699€
Verlängerungsnacht	129€
Familien-Suite	ab 759€
(ab dem 3. Kind erforderlich)	
Verlängerungsnacht	149€
Hunde pro Nacht	10€