

Ihr starkes Team von **PALKO** Kundendienst für alle Elektrohaushaltsgeräte

Wir suchen einen

Service-Monteur (m/w/d)

Ihre Aufgaben sind: Reparatur und Anschließen von Elektro-Geräten (Weißware) – Waschmaschine, Geschirrspüler, Kühlschrank, Herd etc.
Ihre Bewerbung schicken Sie bitte an:

Markstraße 8, 04720 Döbeln • Tel. 03431 / 700 600
E-Mail: verkauf@palko-elektro.de www.palko-elektro.de

SICHERER JOB FAIRE BEZAHLUNG WEITERBILDUNG TOLLES TEAM

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur
sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

Emotionale Belastung im Job: Wann Hilfe nötig ist

Diplom-Psychologe **JOHANNES WENDSCHE** gibt Auskunft

Ob im Gesundheitswesen, bei der Polizei oder im Kundenservice: Wer in einem emotional belastenden Beruf arbeitet, stößt mitunter an seine Grenzen. Ist der Druck dauerhaft hoch, fühlen sich Beschäftigte oft überfordert und nehmen Erlebtes gedanklich mit nach Hause.

Das kann das Wohlbefinden und die Gesundheit negativ beeinflussen. Wann ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu holen? „Das ist der Fall, wenn sich Betroffene dauerhaft, also über mehrere Wochen hinweg, erschöpft fühlen und ungewohnt gereizt reagieren“, sagt Johannes Wendsche, Diplom-Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua).

Auch dauerhafte Schlafstörungen oder psychosomatische Beschwerden wie Rückenschmerzen können ein Hinweis auf Überforderung oder zu hohe Belastungen im Job sein.

„Je früher Betroffene auf professionelle Hilfe setzen, desto besser“, sagt Sabine Gregersen, Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). An-



Erschöpft, gereizt, schlechter Schlaf über Wochen: Manchmal brauchen Beschäftigte, die sich im Beruf stark belastet fühlen, professionelle Hilfe. Foto: Christin Klose/dpa-mag

laufstelle für BGW-Versicherte kann die telefonische Krisenberatung der BGW sein. Andere Beschäftigte haben etwa die Option, Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanage-

ments ihres Unternehmens zu nutzen. „Auch die Betriebsärztin oder der Hausarzt können Betroffenen einen Weg weisen“, so Johannes Wendsche. Eine Lösung kann unter ande-

rem eine kognitive Verhaltenstherapie sein, bei der Teilnehmende lernen, wie sie sich von emotional belastenden Momenten im Job mental abgrenzen. **DPA**

Vorarbeiter (m/w/d)
für unseren landwirtschaftlichen Betrieb in Wermsdorf gesucht.

Sie kennen Stall, Tiere und Technik – und wissen, dass es nur läuft, wenn man selbst mit anpackt.

Ihre Rolle bei uns:

- Sie arbeiten aktiv im Betrieb und in den Ställen mit
- Sie organisieren den Alltag: Wochenpläne, Abläufe, Mitarbeiter
- Sie führen ein kleines Team – klar, fair und mit Überblick

Das bringen Sie mit:

- Handwerkliches Geschick und technisches Verständnis
- Idealerweise Erfahrung oder Bezug zur Landwirtschaft
- Führung liegt Ihnen – oder Sie wollen hineinwachsen

Das bieten wir:

- Einen festen Platz in einem funktionierenden Team
- Eine Aufgabe mit Gestaltungsspielraum
- Eine faire, verlässliche Bezahlung

➤ Wenn Sie sich hier wiederfinden, freuen wir uns auf Ihren Anruf oder Mail:

Tel.: 034364 8840 oder personal@eskildsen.de

Eskildsen

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.

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



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

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 gegeneinander drücken 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**

SACHSEN SONNTAG

Leipziger Tourismus ist auf der...

Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:

- 04703 Leisnig
- 04703 Großpelsen
- 04720 Bennewitz
- 04720 Zschwitz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

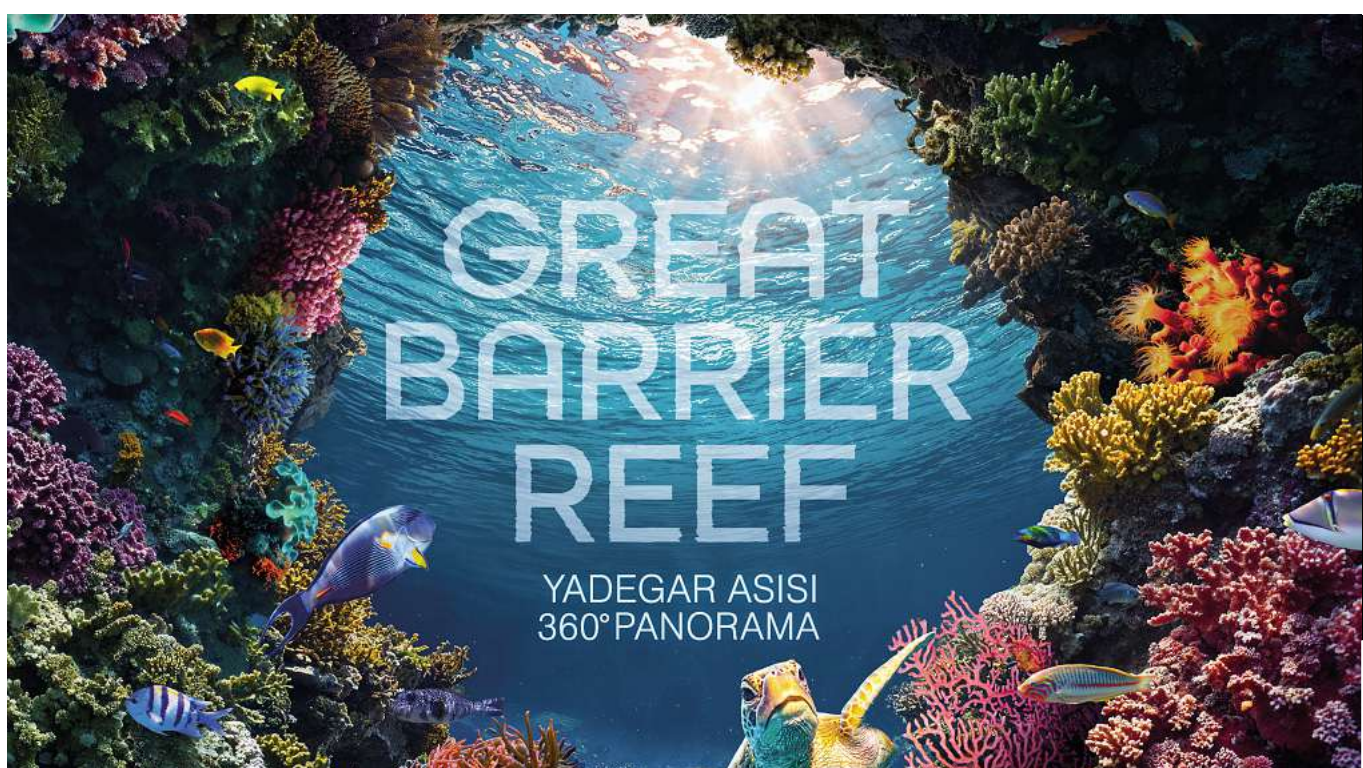
MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH

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

Kostenlos in den Briefkasten? SachsenSonntag.



WUNDERWELT KORALLENRIFF

Abtauchen ohne Tauchausrüstung

PANOMETER DRESDEN*

Panometer Dresden
Gasanstaltstr. 8b, 01237 Dresden
www.panometer-dresden.de
service@panometer-dresden.de