



AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER

Dezember 2024



Inhalt

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Gründe für Stress in der
Weihnachtszeit

Auswirkungen von Stress

Tipps zur Vermeidung von
Weihnachtsstress

Positive Aspekte der Feiertage

Fazit

Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Liebe Leserinnen und Leser,

die Weihnachtszeit ist für viele von uns eine der schönsten, aber auch herausforderndsten Zeiten des Jahres. Während die festliche Stimmung und die Vorfreude auf besinnliche Tage in der Luft liegen, bringt die **hektische Vorweihnachtszeit** oft auch **Stress und Druck** mit sich. Geschenke müssen besorgt, Festlichkeiten geplant und die Arbeit darf nicht zu kurz kommen. Inmitten all dieser Aktivitäten kann es leicht passieren, dass wir uns **überfordert** fühlen und die eigentliche Freude an den Feiertagen in den Hintergrund rückt.

Als Dienstleister für Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit ist es uns ein Anliegen, nicht nur die **Gesundheit** am Arbeitsplatz zu fördern, sondern auch das **Wohlbefinden** in allen Lebensbereichen zu unterstützen. Deshalb möchten wir Ihnen in diesem Newsletter wertvolle Tipps an die Hand geben, wie Sie die Weihnachtszeit **stressfrei** und **entspannt** genießen können. Wir laden Sie ein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: die Zeit mit Ihren Liebsten, das Feiern von Traditionen und das Schaffen von schönen Erinnerungen.



Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, um den Stress zu reduzieren und die besinnliche Zeit in vollen Zügen zu genießen.



Gründe für Stress in der Weihnachtszeit

In der Vorweihnachtszeit erleben viele Menschen am Arbeitsplatz einen Anstieg des Stresses. Dies liegt oft an einer **erhöhten Arbeitsbelastung**, da Projekte abgeschlossen und Jahresziele erreicht werden müssen. Der Druck, alles rechtzeitig zu erledigen, kann schnell zu einem hektischen Arbeitsumfeld führen.

Zusätzlich kommt der **Zeitdruck** hinzu, da Deadlines näher rücken und die **Urlaubsplanung** oft zusätzliche Gespräche mit Vorgesetzten erfordert. **Soziale Verpflichtungen** und **emotionale Belastungen**, wie der Wunsch nach perfekten Feiertagen, tragen ebenfalls zum Stress bei. Finanzielle Sorgen durch Geschenke und Feiern können das Wohlbefinden beeinträchtigen.



Um diesen Stress zu bewältigen, sind **Strategien** wie effektives Zeitmanagement, regelmäßige Pausen und realistische Erwartungen wichtig. Indem man sich auf das Wesentliche konzentriert und Zeit für Entspannung einplant, kann man die Vorweihnachtszeit angenehmer gestalten.

Auswirkungen von Stress

Der Stress, der in der Vorweihnachtszeit am Arbeitsplatz entsteht, kann erhebliche **Auswirkungen** auf die **Arbeitsleistung** haben. Zu den häufigsten **Folgen** gehören verminderte Produktivität, erhöhte Fehlzeiten und eine schlechtere Teamdynamik. Stress kann die Konzentration und Effizienz beeinträchtigen, was zu einer **geringeren Arbeitsleistung** führt. Mitarbeiter, die unter Stress leiden, sind anfälliger für **Krankheiten** und nehmen möglicherweise häufiger krankheitsbedingte Auszeiten. Darüber hinaus kann Stress zu **Konflikten** und **Missverständnissen** im Team führen, was die Zusammenarbeit und das Betriebsklima negativ beeinflusst. Langfristiger Stress kann auch zu **emotionaler Erschöpfung** führen, was sich negativ auf die Motivation und das Engagement der Mitarbeiter auswirkt.



Tipps zur Vermeidung von Weihnachtsstress

1. Planung ist alles

Erstellen Sie eine **To-Do-Liste**: Notieren Sie alle Aufgaben, die Sie erledigen müssen, von Geschenken bis zur Essensplanung. Setzen Sie **Fristen**: Geben Sie sich selbst feste Termine, bis wann Sie Geschenke kaufen oder Dekorationen anbringen möchten. So vermeiden Sie Last-Minute-Stress.



2. Pausen einplanen

Planen Sie tägliche **Auszeiten**: Nehmen Sie sich mindestens 10 Minuten pro Tag für eine kurze Pause. Nutzen Sie diese Zeit für Atemübungen oder einen kurzen Spaziergang. Richten Sie einen „**Entspannungstag**“ ein: Wählen Sie einen Tag in der Woche, an dem Sie keine Verpflichtungen haben.

3. Gesunde Ernährung

Bereiten Sie **gesunde Snacks** vor: Stellen Sie eine Schüssel mit Obst oder Nüssen bereit, um ungesunde Snacks zu vermeiden. Bereiten Sie auch gesunde Mahlzeiten vor, die Sie schnell aufwärmen können.

Trinken Sie **ausreichend Wasser**: Stellen Sie sich eine Wasserflasche auf den Tisch, um sicherzustellen, dass Sie genug trinken. Ein guter Richtwert sind mindestens 2 Liter pro Tag.

4. Soziale Kontakte pflegen

Planen Sie **regelmäßige Treffen**: Organisieren Sie wöchentliche Treffen mit Freunden oder Familie, sei es virtuell oder persönlich. Machen Sie es zu einer Tradition, gemeinsam Plätzchen zu backen oder Weihnachtsfilme zu schauen.

Versenden Sie **persönliche Grüße**: Schreiben Sie Karten an Freunde und Familie.

5. Entspannungstechniken

Integrieren Sie kurze **Meditationen**: Nutzen Sie Apps wie Headspace oder Calm, um täglich 5-10 Minuten zu meditieren. Dies kann helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Praktizieren Sie **Yoga**: Suchen Sie nach Online-Yoga-Kursen, die speziell für die Weihnachtszeit angeboten werden. Selbst 15 Minuten Yoga am Tag können einen großen Unterschied machen.



6. Realistische Erwartungen

Setzen Sie **Prioritäten**: Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Konzentrieren Sie sich auf die Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, und lassen Sie weniger wichtige Dinge weg.

Akzeptieren Sie **Imperfektion**: Erinnern Sie sich daran, dass nicht alles perfekt sein muss. Manchmal sind die unvollkommenen Momente die schönsten.

7. Nachhaltigkeit im Fokus

Wählen Sie **nachhaltige Geschenke**: Überlegen Sie, Geschenke zu machen, die umweltfreundlich sind, wie selbstgemachte Produkte oder lokale Erzeugnisse.

Dekorieren Sie nachhaltig: Nutzen Sie natürliche Materialien für Ihre Weihnachtsdekoration, wie Tannenzweige oder getrocknete Früchte. Diese sind nicht nur schön, sondern auch umweltfreundlich.

Positive Aspekte der Feiertage

Die Weihnachtszeit bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf das **Wesentliche zu besinnen**. Sie ist eine Zeit, in der wir uns mit **Familie** und **Freunden** verbinden und gemeinsame **Erinnerungen** schaffen können. Die festliche Atmosphäre trägt dazu bei, die Stimmung zu heben und ein Gefühl der **Gemeinschaft** zu fördern. Diese positiven **Emotionen** können helfen, den Stress des Alltags zu mildern.



Ein weiterer positiver Aspekt ist die Möglichkeit, **innezuhalten** und zu **reflektieren**. Die Feiertage laden dazu ein, über das vergangene Jahr nachzudenken, **Dankbarkeit** zu zeigen und **neue Ziele** für das kommende Jahr zu setzen. Diese Reflexion kann nicht nur zu persönlichem Wachstum führen, sondern auch dazu, die eigenen Prioritäten neu zu bewerten und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Fazit

Die Weihnachtszeit sollte eine **Zeit der Freude** und **des Miteinanders** sein. Mit diesen konkreten Tipps möchten wir Ihnen helfen, stressfrei durch die Feiertage zu kommen. Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, auch mal „**Nein**“ zu sagen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Lassen Sie uns die Feiertage nutzen, um uns zu **entspannen**, zu **reflektieren** und die **Gesellschaft unserer Lieben** zu **genießen**.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche und entspannte Weihnachtszeit!
Ihr Amusa Team

Wenn Sie eine Beratung zum Thema Arbeitsschutz buchen möchten, buchen Sie sich gerne hier einen Termin!

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#) und verpassen Sie keine hilfreichen Tipps und Informationen mehr, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.



SO GEHT ES WEITER



**Sichere
Arbeitsbedingungen
bei Kälte**