



Foto: Lancôme Holiday Collection

Weniger Stress, mehr Energie

Im Weihnachtsgeschäft geht es oft hektisch zu, daher das Motto dieser Seiten: „Weniger Stress, mehr Energie“. Wir haben bei Insidern nachgefragt, wie das am besten funktioniert – damit Sie Spass am Beraten und Verkaufen haben und das Einkaufen für die Kunden zum Erlebnis wird.

Katrin Seifarth

„Malen Sie sich das Ergebnis Ihres Handels als schönen Film aus – dann geht vieles leichter von der Hand“, empfiehlt Trainerin und Autorin Katrin Seifarth



In jedem Jahr ereilt uns die zusätzliche Arbeit im Dezember fast so überraschend wie das Weihnachtsfest selbst. „Wie viel Stress wir empfinden liegt daran, wie positiv oder negativ wir die Dinge sehen“, so Katrin Seifarth, die als Trainerin, Coach, Moderatorin und Autorin aktiv ist. Ihre Denkanstöße und Tipps lassen sich sofort umsetzen.

Tipp 1: Freuen Sie sich, dass Sie in den nächsten Wochen viele Aufgaben haben

Ja, Sie haben richtig gelesen. Sie sollen sich über Ihre Aufgaben freuen. Warum? Nun, die Aufgaben sind sowieso da, da ist es doch schöner, sich drüber zu freuen statt sich drüber zu ärgern. Und wie soll Ihnen das gelingen? Nun, drehen Sie aus Ihren vielen Aufgaben den Film „Life is great“ statt den Film „Life is hard“. Welche Gefühle soll dieser Film in Ihnen auslösen? Stress oder Freude? Welches Bild sehen Sie vor sich: sich selbst als völlig gestresste, erschöpfte Person oder sich selbst mit einem fröhlichen Lachen im Gesicht. Welche Assoziationen lösen Weihnachtslieder in Ihnen aus: „Nerviges Gedudel“ oder „Wie schön, bald ist Weihnachten“?

Sie haben die Wahl, wie Sie auf akustische oder optische Weihnachtsreize reagieren und welches Bild, welches Gefühl sich bei Ihnen einstellt. Malen Sie sich das Ergebnis Ihres Handelns positiv aus und drehen Sie einen Film darüber,

baum als Sport statt als lästiges Umherfahren. Malen Sie sich das Ergebnis Ihres Handels als schönen Film aus, dann geht vieles leichter von der Hand. Und seien Sie bei jeder Aktivität, bei jeder Aufgabe wie ein Schauspieler voll bei der Sache, seinen Sie im Moment. Ein Schauspieler, der eine fröhliche Rolle spielt, kann dies unmöglich gut machen, wenn er daran denkt, dass er in der nächsten Szene weinen muss. Seien auch Sie bei der Sache, egal was sie tun und denken Sie nicht daran, was noch vor Ihnen liegt. Denn was vor Ihnen liegt, läuft nicht weg, ob Sie daran denken oder nicht. Machen Sie lieber das gut, was Sie jetzt tun.

Tipp 2: Machen Sie nervige oder Routine-Aufgaben zu einem positiven Erlebnis

Schon wieder positiv? Ja, so einfach ist das. Es geht einfach leichter von der Hand. Machen Sie zum Beispiel das Unterschreiben der Firmen-Weihnachtskarten zum Event. Anstatt dass jeder allein an seinem Schreibtisch sitzt und schreibt, finden Sie sich in einem Konferenzraum ein und schreiben Sie alle gleichzeitig, haben Sie Spaß dabei, tauschen Sie sich über Texte aus, wechseln Sie sich beim Eintüten ab. Ma-

chen Sie daraus eine lustige Fließbandarbeit. Die Arbeit geht so nicht nur leichter von der Hand, sondern Sie haben gleich etwas für das Gemeinschaftsgefühl getan. Das gleiche können Sie übrigens bei den privaten Weihnachtskarten mit der Familie oder dem Partner oder mit Freunden machen. Machen Sie es zu einem Nachmittags-Event. Oder beim Erstellen der Geschenklisten – warum wollen Sie sich alleine den Kopf zerbrechen? Treffen Sie sich mit Freunden oder innerhalb der Familie und machen Sie ein kreatives Brainstorming. So sind Sie nicht alleine verantwortlich und die Ergebnisse werden inhaltlich oft noch besser.

Tipp 3: Machen Sie eine Not-to-Do-Liste

Die Not-to-Do-Liste ist eines meiner liebsten Werkzeuge. Wir haben so viele To-Do-Listen, aber die meisten Menschen haben keine Not-to-Do-Liste. Daher machen wir viele Dinge, weil wir sie immer schon so gemacht haben oder weil sie von uns erwartet werden, beispielsweise das Drei-Gänge-Menü an Heiligabend, der selbstgebastelte Adventskalender, das permanente Ausbügeln von Fehlern anderer und vieles mehr. Daher



Auch Selbst-Coaching ist ein Spezialgebiet von Katrin Seifarth. In ihrem Buch „Aus den Hemmschuhen in die Stöckelschuhe“ gibt die Autorin praxiserprobte Anleitungen hin zu mehr Zufriedenheit

mein Tipp: Machen Sie eine Liste mit den Dingen, die Sie eigentlich nicht mehr tun wollen und besprechen Sie diese frühzeitig mit den Betroffenen. Sagen Sie Ihrem Kollegen, dass Sie in diesem Jahr nicht als Retter in der Not zur Verfügung stehen, wenn er Probleme aussitzt. Besprechen Sie mit Ihrer Familie, dass es zur Abwechslung an Heiligabend kein mehrgängiges Menü gibt oder teilen Sie jedem Familienmitglied einen Menü-Punkt zu, damit Sie nicht alles kochen müssen.

Wenn Sie jetzt schon wissen, dass Dinge auf Sie zurollen, die Sie nicht mehr tun wollen, dann setzen Sie diese auf die Liste und besprechen Sie ruhig und sachlich mit den Betroffenen, wie man sie anders lösen kann. Bleiben Sie sachlich und suchen Sie nach Lösungen. Ein bockiges „Ich mach das nicht mehr“ kommt nicht gut an.

Tipp 4: Delegieren Sie! Andere können mehr als Sie meinen

Vor allem Frauen haben die Tendenz, sich für alles verantwortlich zu fühlen. Geben Sie Aufgaben ab. Sie müssen nicht jedes Jahr alles selbst machen. Delegieren heißt übrigens nicht, eine Aufgabe an andere abzurücken, sondern vielleicht auch andere daran wachsen zu lassen, wie beispielsweise die Kinder oder den Partner, der sich gerne mal aus allem raushält. Denken Sie am Arbeitsplatz bereichsübergreifend und schaffen Sie Synergien. Wenn ohnehin ein Mitarbeiter Geschenke packen muss, kann er es vielleicht auch mal für alle oder mehrere tun und nicht nur für seinen Bereich. Wenn in einer Promotion etwas nicht rund läuft, kann ein Mitarbeiter das vielleicht gleich für alle Marken lösen, bevor jeder seine eigene Lösung produziert. Ernennen Sie in jedem Jahr einen neuen Krisenmanager für typische Problemfälle. Dafür darf er im nächsten Jahr aussetzen. Das tut der Motivation gut.

Tipp 5: Zeitnahe Feedback und Kurskorrektur

Und wenn Sie am ersten Feiertag doch das Gefühl haben, in der Vorweihnachts-

zeit in großen Stress geraten zu sein, dann nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um den Stress „zu analysieren“. Schreiben Sie sich auf, was genau sie gestresst hat und welcher Glaubenssatz dahinter steht. Stress baut fast immer auf unseren hinderlichen Glaubenssätzen auf. Wenn Ihr Glaubenssatz ist: „Ich muss alles perfekt machen“, dann haben Sie ganz sicher in den letzten Wochen Stress gehabt, denn viele Prioritäten perfekt zu machen ist eine noch größere Illusion als überhaupt etwas perfekt zu machen. Es ist nicht erreichbar und muss Stress auslösen. Ihre Glaubenssätze finden Sie übrigens am besten heraus, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie die Dinge, die Sie gestresst haben, einfach nicht gemacht hätten. Was wäre gewesen, wenn Sie der Kollegin den Gefallen nicht getan hätten? Dann hätte es vielleicht einen Konflikt gegeben. Ihr Glaubenssatz wäre dann zum Beispiel: „Ich hasse Konflikte.“ Ein häufiger Glaubenssatz ist auch „Ich kann nicht nein sagen.“ Wie auch immer Ihr Glaubenssatz lautet – Weihnachten ist der perfekte Zeitpunkt, ihn zu ermitteln. Sie haben dann ein ganzes Jahr Zeit, den alten, hinderlichen Glaubenssatz über Bord zu werfen und durch einen schöneren, positiveren zu ersetzen, damit Sie im nächsten Jahr nicht in Stress geraten.

Dieter Grabbe

„Generell gilt: Wer sich bewegt, wird viel bewegen“, weiß Fitness- und Gesundheits-Coach Dieter Grabbe. Seine 30-Sekunden-Übungen sorgen für einen WOW-Effekt.

Für Mitarbeiter, die im Handel tätig sind, ist die Vorweihnachtszeit oft ziemlich stressig. Bei allem Engagement für die Kunden ist es jedoch ganz wichtig, auf sich und seinen Körper zu achten. Fitness- und Gesundheits-Coach Dieter Grabbe gibt Tipps für mehr Energie am Arbeitsplatz.

Stressige Zeiten übersteht man am besten, wenn man sich gut fühlt und körperlich fit ist. Doch oftmals gehen die eigenen Bedürfnisse im Alltag unter. Herr Grabbe, Sie haben festgestellt, dass unsere Vitalität und unsere positiven Energien verdrängt werden, wenn wir uns zu wenig bewegen. Warum ist das so?

Dieter Grabbe: Stellen Sie sich vor, alles was wir tun ist ein Prozess der Bewegung. Egal, ob nun die reine Bewegung durch den Bewegungsapparat oder die Bewegung über die Nahrungsaufnahme – ich nenne es gerne Information – bis hin zu der emotionalen Bewegung. Ist ein Bereich aus dem Gleichgewicht, geht diese negative Wirkung auch auf die beiden anderen über und man verliert auf lange Sicht viel Energie und Leistung. Daher ist eine gesunde, ausbalancierte und vor allem entspannte Mischung sehr wichtig. Denn generell gilt: Wer sich bewegt, wird viel bewegen!

„Mein Tag ist so straff durchorganisiert. Wie soll ich da noch Sport einbauen?“ – das fragen viele. Gewohnheiten lassen sich meist nicht von einem auf den anderen Tag ändern. Wie kann man in kleinen Schritten umdenken?

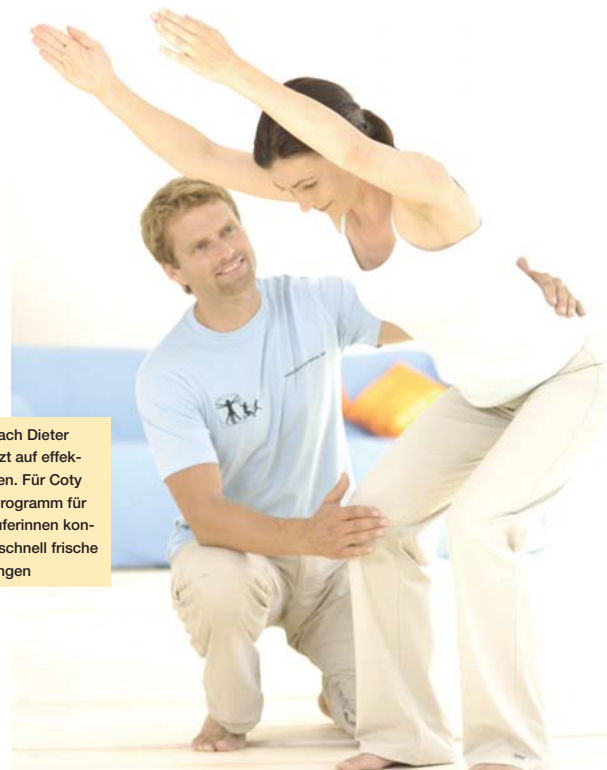
Dieter Grabbe: Das Problem liegt hier sehr stark in unserer Gesellschaft und wie dieses Thema kommuniziert wird! Es gibt ein Überangebot an Möglichkeiten: Angefangen vom Laufen, über Fitnessstudio, Functional Training, Zumba und und und ... All diese Aktivitäten benötigen viel Zeit und vor allem Disziplin! Meiner Meinung nach brauchen wir aber eine Initialzündung, um in Bewegung zu kommen. Es gibt fantastische Übungen, die innerhalb von nur 30 Sekunden an jedem Ort und ohne Equipment durchführbar sind. Diese Übungen geben nicht nur viel Energie, sie revitalisieren, lösen spürbar Verspannungen und Blockaden und man bekommt eine bessere Haltung. Also WOW-Effekt und Initialzündung. Das Gleiche gilt übrigens auch für das Thema Ernährung!

Für Coty haben Sie ein Programm konzipiert, das Fachverkäuferinnen zeigt, wie sie mit effektiven Übungen und Tipps fitter werden. Was umfasst es?

Dieter Grabbe: Es umfasst eine gesunde Mischung aus einfachen, effektiven Übungselementen, die jeweils nur 30 Sekunden dauern und an jedem Ort durchführbar sind. Zudem gebe ich viele Tipps für den besten Start in den Tag rund um das Thema Ernährung. Ich zeige den Teilnehmerinnen, was uns stark belastet und warum wir mehr auf Entlastung setzen sollten. Was sind Energieräuber und was gibt viel Energie? Wie kann man das im beruflichen Alltag einbauen? Ich baue auf einem langen Tisch eine sogenannte Warenkunde mit zahlreichen Produkten auf und erkläre jedes einzelne davon und wie man diese Lebensmittel am besten kombinieren kann.

Ihre Trainingskonzepte lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Welche Übungen sind effektiv für alle, die tagsüber viel stehen müssen? Und was empfehlen Sie, um gestärkt in den Tag zu starten oder mit neuer Energie aus der Mittagspause zu kommen?

Dieter Grabbe: Die Belastung der Gelenke sollte reduziert werden und durch muskuläre Übungen werden sie stabilisiert und gestärkt.
Beispiel 1: Versuchen Sie im Stand die Beine leicht geöffnet zu halten und nicht in der Hüfte einzuknicken. Dann beugen



Fitness-Coach Dieter Grabbe setzt auf effektive Übungen. Für Coty hat er ein Programm für Fachverkäuferinnen konzipiert, die schnell frische Energie bringen

Sie ganz leicht Ihre Knie und versuchen diese Position immer öfter und länger so zu halten, bis sie in Ihrem Alltag als normaler Stand integriert ist.
Beispiel 2: Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, die Versen berühren die Wand ebenfalls! Nun strecken Sie Ihre Arme nach oben und berühren die Wand hinter sich. Drehen Sie die Arme nach innen ein, bis Sie alle Finger an

der Wand haben. Gehen Sie nun in die maximale Streckung und spannen beim Ausatmen den Bauch fest an. Versuchen Sie den unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) so nah wie möglich an die Wand zu pressen ohne den Kontakt mit den Fingern zur Wand zu verlieren. Das Ganze fünfmal wiederholen. Dies ist die beste Übung für unsere Körperhaltung!



Wir suchen Sie!
promotion agentur | beauty professionals

... für exklusive, abwechslungsreiche Promotionsinsätze führender Kosmetikerhersteller in Parfümerien und Warenhäusern.

Sie sind Parfümeriefachverkäufer/In, Visagist/In oder Kosmetikerin besitzen Depotkenntnisse sowie Promotionerfahrung? Sie sind kompetent, engagiert, kommunikativ und serviceorientiert? Sie besitzen einen Gewerbeschein und sind an einer selbständigen Tätigkeit in Deutschland oder Österreich interessiert?

Sie möchten in unseren Pool aufgenommen werden?
Besuchen Sie unsere Homepage oder rufen Sie uns einfach an!
www.pwpromotion.de • Phone +49 7243 5258460

„Wir brauchen eine Initialzündung, um in Bewegung zu kommen. Es gibt fantastische Übungen, die innerhalb von nur 30 Sekunden an jedem Ort und ohne Equipment durchführbar sind. Diese Übungen geben nicht nur viel Energie, sie revitalisieren, lösen spürbar Verspannungen und Blockaden und man bekommt eine bessere Haltung.“

Dieter Grabbe