



## Louis Lewitan: Die Kunst, gelassen zu bleiben!

06.09.2011



Stressexperte: Diplom-Psychologe Louis Lewitan

Der Diplom-Psychologe Louis Lewitan zählt zu den renommiertesten Stressexperten der Republik - wir haben mit ihm gesprochen.

**Herr Lewitan, viele Mitarbeiter kommen gerade aus dem wohlverdienten Sommerurlaub. Welchen Tipp haben Sie für Mitarbeiter, damit sie ihren Erholungswert so lange wie möglich behalten?**

**Lewitan:** Wenn man aus dem Urlaub wiederkommt, sollte man sich nicht direkt in die Arbeit stürzen, sondern, alles mit einer gewissen Ruhe angehen und sich erst einmal einen Überblick verschaffen. Auch hier ist es wichtig, Prioritäten zu setzen und zu delegieren. Und man muss vor allem mit Gelassenheit an die Arbeit gehen. Humor hilft dabei, die Last an Verantwortung besser zu stemmen. Betrachten Sie die Arbeit nicht als einen Hürdenlauf, sondern als einen Marathon.

**Als erfahrener Stressexperte, der schon viele Unternehmen beraten hat, sagen Sie, dass die Anforderungen an die Stressresistenz in Zeiten wie diesen besonders hoch sind. Inwiefern?**

LL: Das Arbeitstempo und das zu bewältigende Arbeitspensum haben sich dramatisch erhöht. Ständige Unterbrechungen verhindern ein konzentriertes Bearbeiten und Abschließen der Aufgaben. Dass man glaubt ständig erreichbar sein zu müssen, führt zu weiteren Unterbrechungen. Priorisieren Sie die dringlichen Aufgaben, terminieren sie zeitlich kritische Themen und delegieren Sie wenn möglich. Mit der vollen Aufmerksamkeit auf das Wichtigste arbeiten sie besonnen und in Ruhe alles ab.

**Wovon hängt es ab, wie man auf Stress reagiert, wie kann man sich selber schützen?**

LL: Manche Menschen haben eine angeborene Robustheit, andere wiederum haben aufgrund ihres Alters schon eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Stress. Die persönliche und fachliche Bildung hilft zudem selbstbewusst mit Stress und Veränderungen fertig zu werden. Negative Denkmuster wie zum Beispiel „ich muss der Beste sein“, „ich darf keinen Fehler machen“ oder „ich darf nicht widersprechen“ tragen zu erheblichem Stress bei. Hierbei sind zwei Arten zu unterscheiden: Menschen, die sich aus Angst vor Fehlern unterfordern und solche, die sich selbst überschätzen und in ihrem Ehrgeiz ihre eigenen Grenzen ignorieren.

Wer mit sich selbst im Gespräch bleibt und sich spürt, kann hilfreiche Handlungen ableiten. Signalisieren Sie offen Ihrer Führungskraft gegenüber mögliche Über- aber auch Unterforderung, weil beides langfristig zu stressbedingten Fehlern führt. Aufgabe der Führungskraft ist es, die Situation der Mitarbeiter zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

### **Wir haben im Unternehmen eine Blackberry Policy, die Mitarbeitern freistellt am Wochenende auf Mails zu antworten. Was halten Sie davon?**

LL: Das ist absolut richtig! Es gibt bereits im neuen und alten Testament den arbeitsfreien Tag, mindestens an diesem einen Tag sollte die Arbeit ruhen. Wer sich ständig für unentbehrlich hält, der erkennt seine eigenen Grenzen nicht. Grenzen und Pausen müssen sein, denn jeder braucht Zeit, um sich zu erholen. Das funktioniert nur, wenn das Wochenende tatsächlich frei ist und Ferien tatsächlich dazu dienen gedanklich und emotional loszulassen. Letztendlich sollten wir unseren Mitarbeitern, Kollegen und Vertretern auch Vertrauen schenken.

### **Welche Rolle spielen Konflikte bei Stress?**

Konfliktstärke ebenso wie Teamfähigkeit sind wichtige Faktoren um Stress abzubauen. Konflikte lassen sich nicht unterdrücken, es ist nur eine Frage der Zeit, bis sie an Stärke und Dynamik gewinnen. Hier ist es für jedes Teammitglied wichtig, den eigenen Standpunkt darzustellen, denn letzten Endes können Konflikte nur gelöst werden, wenn der Mut vorhanden ist, aufrichtig die eigene Meinung zu äußern und sich einzubringen. Es kommt nur darauf an, wohl durchdacht seine Meinung zu äußern. Bei Konflikten macht vor allem der Ton die Musik. Die sachliche Darstellung der unterschiedlichen Meinungen wirkt deeskalierend und vermindert den Stress.

### **Welche Tipps geben Sie Führungskräften zum Thema „Stressabbau“?**

LL: Führung beinhaltet nicht nur die Steuerung von Mitarbeitern, sondern ebenfalls eine erfolgreiche Selbstreflexion und Selbststeuerung. Eine Führungskraft sollte wissen, dass der Umgang mit sich selbst, den Umgang mit den eigenen Mitarbeitern nachhaltig beeinflusst. Wer sich selbst überfordert, überfordert andere. Dies erfordert einen klaren und realistischen Blick auf Erreichbares. Ein offener Umgang mit den eigenen Kräften, sowie mit denen der Mitarbeiter ist unabdingbar.

Zudem spielt das Thema Selbstwertschätzung eine große Rolle. Das heißt: Definieren Sie sich über Ihre Stärken und haben sie sich selbst zum Freund! Sehen Sie Ihre Unvollkommenheit als Chance sich persönlich zu verbessern. Volle Konzentration auf das Positive!

### **Herr Lewitan, herzlichen Dank für das Gespräch.**

Senden Sie uns Ihre **persönlichen Anti-Stress-Tipps** an [fit@telekom.de](mailto:fit@telekom.de). Unter allen Einsendern verlosen wir drei Exemplare von Louis Lewitans [Buch „Die Kunst, gelassen zu bleiben“](#) (Ludwig Verlag). Viel Glück!

---

---

---

---

---