

Mehr Fokus am Jahresende

Dein Last Minute-Guide

Stärke jetzt Deine Resilienz und
die Deines Teams



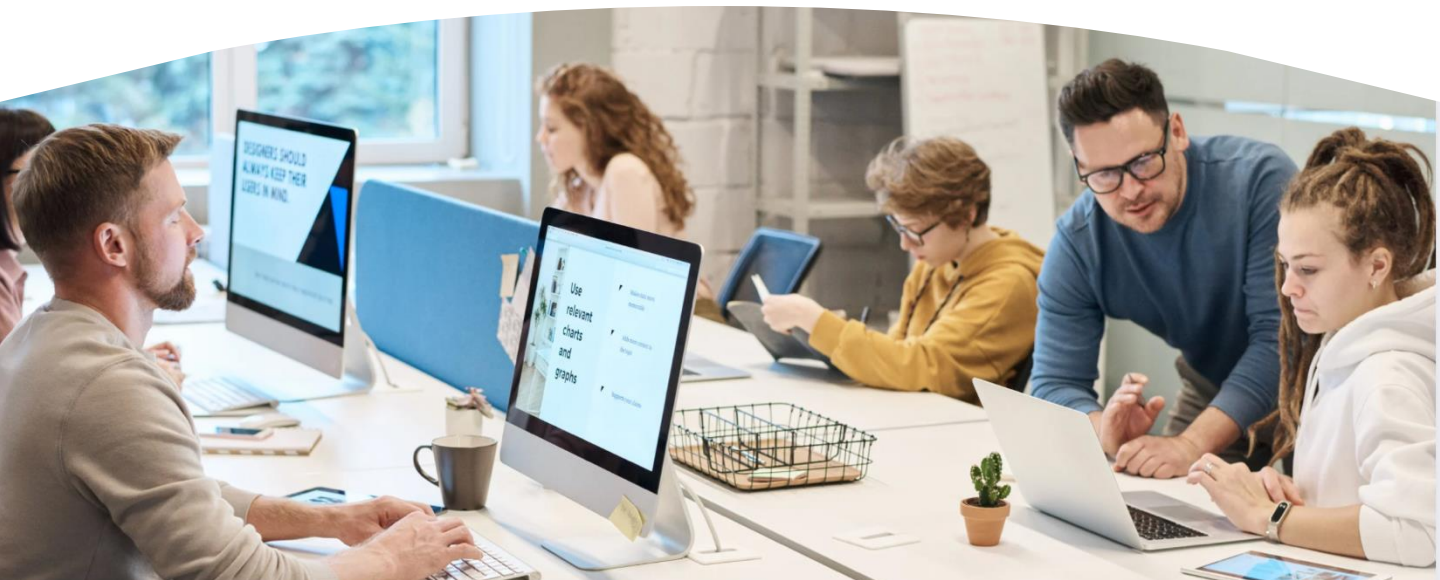
Mehr Fokus am Jahresende

Dein Last Minute-Guide

Der Dezember ist für viele die stressigste Zeit des Jahres. Dieser Guide zeigt Dir, wie Du Belastungen erkennst, vorbeugst und mit einfachen Maßnahmen mehr Fokus und Gelassenheit gewinnst – für Dich und Dein Team.

Inhalt

- Warum jetzt?
- Gründe für Endjahresstress
- Tipps für Deine Organisation
- Tipps für Dich
- Wann professionelle Hilfe nötig ist



Warum Du den **Endjahres-Stress** jetzt stoppen solltest

Studie zeigen: Stress am Jahresende kann die Produktivität um 45% senken. Das ist als würdet Ihr einen **halben Monat verlieren**. Wer jetzt aktiv gegensteuert, gewinnt Fokus, Energie und Gelassenheit.

Das Ergebnis: weniger Ausfälle, bessere Entscheidungen und ein Team, das **gemeinsam stark ins neue Jahr** startet. Genau das ist möglich – wenn Ihr heute beginnt.

Warum es sich lohnt, jetzt aktiv zu werden

Benefits für Eure Organisation

01 Höhere Produktivität ohne Überlastung

Wenn Ihr jetzt die richtigen Prioritäten setzt, sinkt der Druck und der Fokus ist klar auf den relevanten Aufgaben. Die Folge: Energie statt Erschöpfung.

02 Weniger Fehlzeiten

Ein gutes Stressmanagement senkt Krankheitstage und langfristige Ausfälle.

03 Bessere Teamdynamik

Klarheit über Prioritäten reduziert Konflikte im Team und fördert Vertrauen.

04 Stärkere Arbeitgebermarke

Wer mentale Gesundheit auch in betrieblichen Stresszeiten ernst nimmt, signalisiert Fürsorge und zieht Talente an.

Deine Benefits

01 Gelassenerer Jahresstart

Mentale Klarheit statt Chaos. Du gehst mit weniger Druck ins neue Jahr.

02 Gesunde Abgrenzung

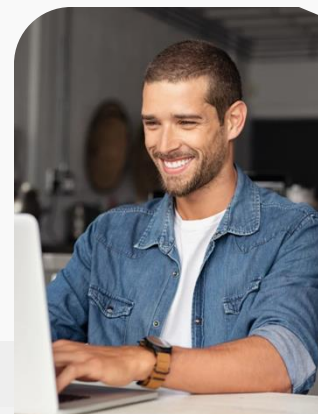
Du lernst, kulturelle Reflexe wie „Alles muss noch dieses Jahr fertig werden“ zu hinterfragen.

03 Höhere Selbstwirksamkeit

Kleine, abschließbare Schritte geben Dopamin-Schübe und stärken das Gefühl von Kontrolle.

04 Besserer Schlaf und Erholung

Stressabbau wirkt direkt auf Regeneration und Energielevel.



Die Gründe für den Stress am Jahresende

Gerade am Jahresende summieren sich berufliche Deadlines, private Verpflichtungen und psychologische Stressoren – oft mit spürbaren emotionalen und gesundheitlichen Folgen. Die Übersicht zeigt die häufigsten Ursachen und typische Auswirkungen.

Berufliche Themen

- 01 **Höhere Arbeitslast** durch Deadlines am Jahresende
- 02 **Druck**, die Jahresziele noch zu erreichen
- 03 **Mehrarbeit** durch Urlaubs-Vertretungen

Private Ursachen

- 01 **Organisation** der Feiertage
- 02 Zunahme an sozialen **Verpflichtungen** oder **soziale Isolation**
- 03 **Höhere finanzielle Belastung** durch Geschenke



Psychologische Gründe

- 01 Wahrgenommener **sozialer Druck** von Freunden und Familie
- 02 **Überhöhte Erwartungen** an uns selbst
- 03 **Zukunftsängste** um Job, Finanzen, Angehörige

Emotionale Folgen

- 01 **Angst**, innere Unruhe wegen unerledigter Aufgaben
- 02 **Sinkende Belastbarkeit**, **Gereiztheit** als Folge von Dauerstress und fehlenden Pausen
- 03 **Gefühl von Kontrollverlust** wenn Arbeitslast und Termine sich stetig stapeln
- 04 **Verlust der Motivation**, **Resignation** wenn Ziele unerreichbar wirken

Gesundheitliche Folgen

- 01 **Schlafmangel** und **chronische Erschöpfung**
- 02 **Kopfschmerzen**, **Muskelverspannungen**, **Verdauungsprobleme**
- 03 **Herz-Kreislauf-Belastung** (Blutdruck, Puls)
- 04 **Schwächung des Immunsystems**
- 05 **Ungesunde Gewohnheiten** (Alkohol, Zucker, Bewegungsmangel)



Stress am Jahresende ist kein individuelles Versagen, sondern ein verbreitetes Phänomen – und es gibt Wege, ihn zu reduzieren.

So entlastet Ihr **Eure** **Teams** am Jahresende

So unterstützt Ihr Eure Teams im Trubel

Stress betrifft nicht nur Einzelne – er wirkt sich auf Produktivität, Gesundheit und Dynamik im Team aus. Mit diesen Maßnahmen schafft Ihr Entlastung und zeigt Fürsorge, bevor die Belastung zu groß wird.

Für berufliche Entlastung

01 Frühzeitige Planung

Deadlines und Jahresabschlussarbeiten bereits im Herbst klar kommunizieren, um Last-Minute-Druck zu vermeiden.

02 Priorisierung statt Perfektion

Teams helfen, die wichtigsten Aufgaben zu identifizieren und weniger dringende Themen ins neue Jahr zu verschieben.

03 Vertretungsregelungen optimieren

Frühzeitig Urlaubspläne abstimmen und klare Verantwortlichkeiten festlegen, um Mehrarbeit zu reduzieren.

Für private Entspannung

01 Flexible Arbeitszeiten

Ermöglichen Sie Homeoffice oder flexible Arbeitszeiten, damit Mitarbeitende Arbeit und private Verpflichtungen stressfreier unter einen Hut bekommen.

02 Sensibilisierung für Einsamkeit

HR kann virtuelle oder hybride Team-Events anbieten, um soziale Isolation zu verringern. Bewährt haben sich z.B.

- kurze Coffee & Connect-Sessions
- kleine Team-Adventschallenges
- Open Zoom Room

Für realistische Erwartungen

01 Realistische Erwartungen setzen

Keine „Last-Minute-Ziele“ setzen und klar kommunizieren, was nicht perfekt sein darf.

02 Offene Gespräche fördern

Regelmäßige Check-ins für Sorgen und Ängste bei der Arbeit. Auf Ressourcen zur Unterstützung hinweisen.

04 Zugang zu externer Hilfe schaffen

Mit EAPs wie DearEmployee Care können Beschäftigte anonym Support bei emotionaler Belastung, finanziellen Sorgen oder akuten Krisen erhalten.

Für mehr Gesundheit

01 Pausenkultur stärken

Erinnerungen an kurze Pausen und Bewegung, z. B. durch interne Kampagnen oder Micro-Breaks.

02 Gesundheitsangebote aktiv bewerben

Zugang zu Stressmanagement-Programmen, Online-Coachings oder Entspannungsübungen.

03 Workload-Monitoring

Frühzeitig erkennen, wenn Mitarbeitende überlastet sind (z. B. durch Feedback-Tools oder HR-Analytics).

Kleine Schritte zählen: Wer jetzt handelt, stärkt mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vertrauen im Team.

Dein Fahrplan für Fokus am Jahresende

Dein persönlicher Fahrplan für mehr Gelassenheit

Jahresendstress lässt sich nicht komplett vermeiden - aber steuern. Diese Tipps helfen Dir, Prioritäten zu setzen, Erwartungen zu managen und Deine Energie zu bewahren.

Berufliche Themen

- 01 Frühzeitig Prioritäten setzen.** Erstelle eine klare Liste mit den wichtigsten To Dos und verschiebe den Rest ins neue Jahr.
- 02 Aktiv kommunizieren,** was Du bis Jahresende noch erreichen wirst – und was nicht. So vermeidest Du Überraschungen.

Private Ursachen

- 01 Bewusstes Planen** der Feiertage – gilt für Geschenke und Treffen.
- 02 Isolation bewusst vorbeugen,** durch geplante kurze Treffen oder Calls
- 03 Zeit ist das schönste Geschenk** und schont die Finanzen.

Psychologische Gründe

- 01 Soziale Vergleiche** bewusst vermeiden. Wichtig für Dich ist, was Du für wichtig hältst.
- 02 Perfektionismus** hilft niemand. Entspannte Gastgeber:innen und kleine Gesten freuen alle.
- 03 Zukunftsängste strukturieren.** Ängste aufschreiben und einen ersten Schritt definieren ist ein guter Anfang, Themen im neuen Jahr gezielt anzugehen.

Für die Gesundheit

- 01 Micro-Pausen einbauen.** Kurze Atemübungen oder Spaziergänge helfen, Gereiztheit und Überforderung zu reduzieren.
- 02 Die "Boring Basics" priorisieren.** Feste Schlafzeiten, wenig Bildschirmzeit, kurze Bewegungseinheiten und ausgewogene Mahlzeiten helfen, Stress körperlich auszugleichen.
- 03 Unterstützung suchen.** Nutze professionelle Angebote Deiner Firma, Coaching oder Apps. Oder sprich gezielt Freund:innen und Familie für vertrauliche Gespräche an.



Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit – für Dich und Dein Umfeld.

Checkliste: Wann Hilfe anbieten?

Nicht immer deuten die hier aufgeführten Anzeichen eindeutig auf eine psychische Belastung hin. Achte aber auf deutliche Veränderungen. Auch wenn Du mehrere der Anzeichen beobachtest, ist es Zeit, behutsam das Gespräch zu suchen.

Anzeichen psychischer Belastung

- Häufigere Fehler.** Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit und unzuverlässige Ergebnisse häufen sich.
- Verlangsamtes Arbeitstempo.** Aufgaben dauern deutlich länger, Termine werden nicht eingehalten.
- Überstunden ohne Mehrleistung.** Mitarbeitende:r leistet häufiger Überstunden und dies ohne mehr Ergebnisse.
- Verspätungen.** Mitarbeitende:r kommt immer öfter verspätet zur Arbeit.
- Rückzug.** Mitarbeitende:r zieht sich zunehmend zurück und wirkt gehemmt.
- Gereiztes Verhalten.** Reaktionen werden spürbar ungeduldig oder aggressiv.
- Negative Grundhaltung.** Alles wird pessimistisch bewertet, ohne Bereitschaft, an Lösungen mitzuwirken.
- Schmerzen.** Mitarbeitende berichten von anhaltenden körperlichen Problemen ohne konkrete Ursache (z.B. Kopfschmerzen).
- Müdigkeit.** Mitarbeitende:r wirkt erschöpft, antriebslos und möglicherweise etwas ungepflegt.
- Krankmeldung.** AU-Tage häufen sich ohne erkennlichen Grund.

Hinweis. Wähle einen ruhigen Moment, höre zu und zeig Verständnis.

Beachte. Es ist nicht die Aufgabe der Führungskraft, eine Diagnose zu stellen oder eine psychologische Beratung durchzuführen. Wenn Beschäftigte weitere Unterstützung benötigen, verweise sie an Eure:n Betriebsärzt:in, das EAP-Programm oder externe psychologische Beratung.

Mentale Gesundheit, für alle Monate des Jahres?

DearEmployee hilft Dir, die mentale Gesundheit Deiner Teams zu jeder Jahreszeit zu stärken.

Die DearEmployee Software bietet wertvolle Analysen, passende Handlungsempfehlungen und unterstützt Eure Führungskräfte bei der Daten-basierten Förderung ihrer Teams. Auf Wunsch pusht sie auch psychosoziale Unterstützung und Familienservice.

Die DearEmployee Expert:innen begleiten Euch und Eure Führungskräfte auf Eurem Weg.

Was braucht Ihr?

[Lasst uns sprechen!](#)

