

# Mentalcoach Heidrun Link erklärt: So gelingt es, den Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren

„Ich kann mich nicht mehr richtig konzentrieren und schaffe meine Aufgaben kaum noch“ – das hört die Expertin oft. Und hat eine Lösung dafür entwickelt. Deshalb sollte man ihren Vortrag kommende Woche Dienstag nicht verpassen.

Von Melissa Wienzek

Dauernd plöpft eine neue Nachricht im Gruppenchat auf, das Smartphone klingelt, gleichzeitig das Festnetz, Pushnachrichten verkünden Facebookanfragen, und dann muss der Auftrag auch noch bis 12 Uhr raus sein – Stress im Arbeitsalltag, wer kennt das nicht?

Dabei in der heutigen digitalen und schnelllebigen Zeit nicht unterzugehen, ist die Kunst. „Denn eigentlich sind wir dafür gar nicht gemacht“, sagt Heidrun Link, Coach, Autorin und Keynote-Speakerin aus Stuttgart.

Im Interview mit unserer Zeitung erklärt die Expertin, wie das gelingt, warum wir Stress aber auch brauchen und was Arbeitgeber tun können.

## Bergisches Wissensforum

**Frau Link, woran merke ich, dass mein Stresslevel dauerhaft zu hoch ist?**

**Heidrun Link:** Unser Körper zeigt es uns. Wenn ich mich sehr leicht ablenken lasse, wenn ich mich oft verzettle, wenn ich Denkblockaden habe, kann das ein Zeichen dafür sein, dass ich dauerhaft im Stress bin. Der präfrontale Lappen im Gehirn wird dann nicht mehr richtig durchblutet – und dort sitzt unser Arbeitsgedächtnis.

**Ab wann ist es bedenklich und man sollte besser zum Arzt gehen?**

**Link:** Wenn jemand massive Schlafstörungen, Herzrasen, einen hohen Puls, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden oder Fressattacken hat, könn-



Heidrun Link ist Keynote-Speakerin, Coach, Autorin und Entwicklerin der „Link Moves“-Methode. Seit 15 Jahren unterstützt sie Führungskräfte und Teams dabei, Stress zu reduzieren, mentale Stärke aufzubauen und Veränderung mit Leichtigkeit zu gestalten. Foto: Thomas Starke

te das ein Anzeichen für Burn-out sein. Viele Menschen gehen auch in den Urlaub und werden dann krank. Das zeigt, dass das Stresslevel, also der Cortisolspiegel, vorher dauerhaft zu hoch war. Dass es gar nicht erst so weit kommt – dafür tromme ich seit 15 Jahren.

## „Klatschen Sie sich im Team ruhig mal ab!“

**Hat sich das Stresslevel im Arbeitsalltag mit der Zeit verändert?**

**Link:** Ja. Das digitale Zeitalter und die KI bringen viele Vorteile heute mit sich – aber für den sogenannten „Technostress“ heutzutage und die vielen digitalen Bilder ist unser Gehirn nicht gemacht. Wir kommen nicht mehr richtig zur Regeneration. Und alles geht ganz schnell. Wir sind reizüberfluteter als noch vor zehn oder 15 Jahren. Die WHO (Weltge-

sundheitsorganisation, Anm. d. Red.) stuft diese Reizüberflutung übrigens als großes Gesundheitsrisiko ein. Dennoch möchte ich die Panik rausnehmen und betone: Stress ist auch positiv. Stress ist Energie. Ohne ihn könnten wir nicht überleben.

**Haben Sie einen ganz praktischen Tipp, was ich zur Stressprävention tun kann?**

**Link:** Dinge in den Alltag integrieren, die einem guttun. Denn immer, wenn Glückshormone aktiv sind, hat Stress keine Chance. Das kann durchaus anstrengend sein. Denn wir sind so faul. Einmal klick machen – und weg ist das Problem, wäre vielen recht. Aber es lohnt sich, in sich und seine Gesundheit zu investieren!

Ich selbst brühe mir zum Beispiel morgens immer meinen Kaffee von Hand auf. In meinen Seminaren ermutige ich die Teilnehmenden, mal einen Teig von Hand selbst zu kneten statt den Thermomix anzuwerfen. Das

Entschleunigen, die Dinge langsamer anzugehen, ist extrem gut für die Regeneration. Ich höre schon viele, die jetzt sagen: Dafür habe ich keine Zeit.

**Hat Stressbewältigung also auch etwas mit Prioritäten setzen und Neinsagen zu tun?**

**Link:** Ja. Stressbewältigung ist eine Frage der Priorisierung. Es hat viel mit Selbstdisziplin zu tun. Und dazu gehört auch, nein zu sagen.

**Kann man so etwas lernen?**

**Link:** Ja. Ich habe dazu meine „Link-Moves-Methode“ entwickelt. In meinem Vortrag zeige ich das. Und mache mit den Gästen drei, vier praktische Übungen, die man auch am Arbeitsplatz durchführen kann. Wir haben dazu eine Studie erstellen lassen: Diese Übungen helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und Tagestiefs zu überstehen, ohne die Laufschuhe anziehen zu müssen. Wobei Sport im Allgemeinen auch

ein ganz wichtiger Punkt der mentalen Fitness ist.

**Was können Arbeitgeber und was Arbeitnehmer in puncto Stressreduktion tun?**

**Link:** Erst einmal müssen Arbeitgeber das Bewusstsein schaffen, dass Menschen immer noch die wichtigste Ressource sind, nicht die KI. Sie sollten ihren Mitarbeitenden genehmigen, eine Übung am

Arbeitsplatz, eine bewegte Pause zu machen oder mal zehn Minuten aus dem Fenster zu starren. Erhebungen zeigen, dass das unserem Gehirn enorm hilft. In Skandinavien ist das übrigens völlig normal.

Und es muss nachhaltig sein – nur einmal im Jahr einen Gesundheitstag machen bringt nichts. Mitarbeitende gemacht bekommen und an ihre Stressprävention erinnert werden.

Man muss wissen: Wenn wir Druck und negative Kritik bekommen, ist die Angstzentrale aktiv. Dann können wir nicht mehr leisten. Aber wenn wir lachen, springt unsere Gedächtniszentrale an! Wir brauchen daher einen gemeinsamen Spirit, wir brauchen Spaß, es muss gelacht werden auf der Arbeit und wir brauchen ein gemeinsames Ziel. Studien haben ergeben: Teams, die sich abklatschen, sind erfolgreicher. Also tun Sie das ruhig mal, klatschen Sie sich ab!

## Der Termin

Heidrun Link ist am kommenden Dienstag, 20. Januar, 19.30 Uhr, mit ihrem Vortrag „Gehirn an – Stress aus, Stressprävention mal anders!“ in der Sparkasse Solingen, Am Neumarkt 15, zu Gast. Karten für 49 Euro für das „Bergische Wissensforum“ in Präsenz oder online gibt es hier: [sprecherhaus.de/produkt/heidrun-link-20-januar-2026](https://sprecherhaus.de/produkt/heidrun-link-20-januar-2026)