

Reizüberflutung am Arbeitsplatz – wenn alles gleichzeitig zu viel wird

Das Telefon klingelt, neue E-Mails treffen ein, Nachrichten warten auf eine Antwort – unser Arbeitsalltag ist geprägt von ständiger Erreichbarkeit und einer Vielzahl gleichzeitiger Eindrücke. Besonders nach den Ferien kann der Wiedereinstieg intensiv wirken. Was für viele bereits zum Alltag gehört, kann schnell zu einer Überforderung führen – zur sogenannten Reizüberflutung.



Sina Halter
Co-Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

Gerade in Grossraumbüros ist diese Herausforderung spürbar. Gespräche, Geräusche, visuelle Eindrücke und digitale Reize wirken gleichzeitig auf uns ein und fordern unser Gehirn permanent. Die Folge: Wir fühlen uns schneller erschöpft, unkonzentriert und innerlich angespannt.

Was bedeutet Reizüberflutung?

Reizüberflutung entsteht, wenn über unsere Sinne mehr Informationen auf uns einströmen, als unser Gehirn verarbeiten kann. Diese Überlastung kann sowohl körperliche als auch psychische Reaktionen auslösen – von leichter Unruhe bis zu starker Erschöpfung.

Wie zeigt sich Reizüberflutung?

Reizüberflutung kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. Häufig treten mehrere Anzeichen gleichzeitig auf. Typische Hinweise sind:

- **Gereiztheit oder innere Unruhe:** Schon kleine Auslöser können schneller stressen oder emotional belasten. Betroffene fühlen sich oft angespannt oder «unter Strom».
- **Konzentrationsschwierigkeiten:** Es fällt schwer, bei einer Aufgabe zu bleiben, Gedanken zu ordnen oder Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.
- **Das Gefühl, überfordert oder «überdreht» zu sein:** Alles wird plötzlich zu viel – selbst alltägliche Anforderungen können anstrengend wirken.
- **Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Reizen:** Geräusche, Gespräche, Licht oder viele Eindrücke gleichzeitig werden intensiver wahrgenommen und schneller als belastend empfunden.

Was hilft im Umgang mit Reizüberflutung?

Wenn alles gleichzeitig zu viel wird, kann es hilfreich sein, bewusst kleine Ruheinseln im Alltag zu schaffen. Die folgenden Tipps können dabei helfen, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und bewusste Entlastung zu schaffen.

Auslöser erkennen

Beobachten Sie bewusst, in welchen Situationen Sie sich überfordert fühlen. Wenn Sie Ihre persönlichen Auslöser kennen, können Sie gezielter darauf reagieren und Veränderungen vornehmen.

Digitale Reize reduzieren

Reduzieren Sie unnötige Unterbrechungen durch Benachrichtigungen und schaffen Sie sich bewusst Zeiten ohne digitale Ablenkung. Weniger Input bedeutet oft mehr Fokus. Lassen Sie beispielsweise morgens Ihr Handy während der ersten Stunde im Flugmodus, bevor Sie Nachrichten beantworten. Auch eine bewusst handyfreie Zeit auf dem Arbeitsweg kann helfen, ruhiger und fokussierter in den Tag zu starten.

Pausen einplanen

Regelmässige Pausen helfen Ihrem Nervensystem, sich zu erholen. Besonders wirksam sind kurze Auszeiten an der frischen Luft: Ein Spaziergang, bewusstes Durchatmen oder ein paar ruhige Minuten draussen helfen, Abstand zu gewinnen und neue Energie zu tanken.

Arbeitsumgebung anpassen

In einem lebhaften Umfeld können bereits kleine Anpassungen viel bewirken. Noise-Cancelling-Kopfhörer oder ein ruhiger Arbeitsplatz helfen, störende Reize zu reduzieren und die Konzentration zu fördern. Auch Möglichkeiten für einen kurzen Rückzug oder eine aufgeräumte Umgebung wirken entlastend und können Überforderung vorbeugen.

Stress aktiv regulieren

Ein bewusster Umgang mit Stress, zum Beispiel durch Atemübungen, kurze Entspannungseinheiten oder klare Strukturen im Arbeitsalltag, unterstützt die innere Balance. Kleine Rituale wie bewusstes Durchatmen zwischen Terminen oder realistische Tagesplanungen helfen, das Stressniveau zu senken und das Nervensystem zu entlasten.

Fazit

Reizüberflutung gehört für viele zum modernen Arbeitsalltag. Umso wichtiger ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und aktiv für Ausgleich zu sorgen. Mit kleinen, bewussten Anpassungen lässt sich die Reizbelastung reduzieren – für mehr Ruhe, Fokus und Wohlbefinden im Alltag.

Forum BGM Aargau

Möchten Sie die Gesundheit in Ihrem Unternehmen fördern? Das Forum BGM Aargau bietet Unterstützung bei diversen Gesundheitsthemen – für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz und nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Unsere diesjährige Kantonale BGM-Tagung unter dem Titel «Zu viel. Zu laut. Zu schnell – Wege aus der Reizüberflutung» widmet sich der Frage, wie in einer schnellen und reizintensiven Arbeitswelt Regeneration gefördert werden kann. **Datum: 28. Oktober, Kultur- und Kongresshaus Aarau**



Weitere Informationen