Nach Feierabend richtig abschalten

Fünf Tipps, wie Sie den Arbeitstag bewusst abschließen

Mehr zum Thema
finden Sie unter:
achtsamkeit.vigo.de

Übergangsrituale schaffen

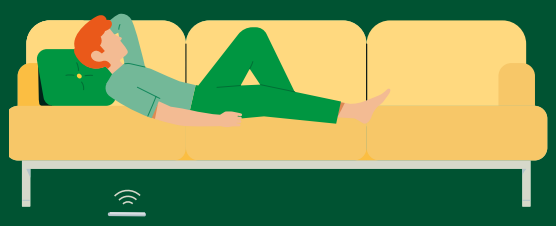
Rituale am Arbeitsplatz helfen dabei, den Arbeitstag bewusst abzuschließen: ein kurzer Spaziergang, Meditation oder eine Entspannungsübung. Solche Routinen ermöglichen einen fließenden Übergang in den Feierabend. Am besten probieren Sie einfach Verschiedenes aus, bis Sie ein passendes Ritual finden.

Arbeitsumgebung wechseln

Vor allem im Homeoffice ist es wichtig, nach Feierabend den Arbeitsbereich zu verlassen oder zu verändern. Wenn Sie im Homeoffice kein separates Arbeitszimmer nutzen, stellen Sie den Laptop weg und einen besonderen Gegenstand hin. Der zeigt an: Jetzt wird hier gewohnt und sich erholt.

To-do-Listen schreiben

Kurz vor Feierabend eine Liste für den nächsten Tag erstellen. Das räumt den Kopf von unerledigten Aufgaben frei und erleichtert zugleich das Abschalten. Denn dann ist klar, was am kommenden Tag ansteht.



Erreichbarkeit begrenzen

Nach der Arbeit am besten alle beruflichen Benachrichtigungen auf dem Smartphone ausschalten. Feierabend bedeutet: keine dienstlichen Nachrichten lesen. Um hier Sicherheit zu haben, sollte im Team und mit den Führungskräften besprochen werden, wie der Umgang mit Erreichbarkeit in der freien Zeit aussehen kann – falls es mal nötig ist.

Der Weg ist das Ziel

Die einfachste Möglichkeit, den Kopf wieder freizubekommen, ist der Heimweg. Nutzen Sie die Strecke für eine Bewegungseinheit: Machen Sie einen kleinen Spaziergang zur Haltestelle oder zu Ihrem Parkplatz oder – noch besser – steigen Sie auf Ihr Fahrrad. Atmen Sie tief durch und genießen Sie die frische Luft. Schon wenige achtsame Momente helfen Ihnen abzuspannen.
Unser Tipp: Machen Sie mit bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, dann tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und haben die Chance auf einen der vielen Preise.
→ **mdrza.de**

AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.

gesundes unternehmen *aktiv!*