



„Beruflicher Alltag und Gesundes Leben: eine Herausforderung“

Die richtige Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen zu finden, ist nicht immer leicht, jedoch die Voraussetzung für ein glückliches, zufriedenes und gesundes Leben.

Selbstanalyse:

- Verteilung einzelner Lebensbereiche Gegenwart-Zukunft
- Konkrete Schritte für mehr Balance in der Zukunft

Bewusstes Abschalten

nach der Arbeit ist wichtig für die psychische und physische Gesundheit. Verbrauchte Kräfte werden zurückgewonnen und die eigene Leistungsfähigkeit wiederhergestellt.

Wichtig dabei ist sowohl die körperliche als auch mentale Erholung.

- Bewusstes Abschalten aktiv gestalten (den Arbeitstag richtig beenden, Feierabendritual schaffen, Gegenpole zum Arbeitstag finden, ...)

Bewusstes Abschalten nach der Arbeit heißt auch bewusstes Abschalten der Technik.

- Bewusstes Schaffen digitaler Freiräume - das Abschalten der Technik ist die Basis zum gedanklichen Abschalten.
- Muss ständige Erreichbarkeit (durch Diensthandy) tatsächlich gegeben sein?

Erholsame Pausen

Regelmäßige Pausen sind notwendig für den Erhalt der Leistungsfähigkeit.

- Regelmäßige kurze Pausen in den Alltag integrieren (bewusstes Trinken, Tennisballübung, Augenentspannung, ...)
- Gesunde Pausengestaltung (Achtsamkeit, Entspannung, Genuss, ...)

Urlaubsplanung

Regelmäßige Auszeit vom Arbeitsalltag dient zur Entspannung. Zudem erhöht Urlaub die Lebenszufriedenheit und wirkt gesundheitsfördernd.

- Zeitgerechte Urlaubsplanung
- Klärung eigener Bedürfnisse für einen erholsamen Urlaub
- Ausgewogenheit zwischen aktiver und passiver Erholung