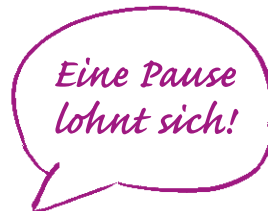


Heute schon... entspannt?

Mach mal Pause

Durch unseren Beruf und auch im privaten Alltag werden wir stark beansprucht. Je höher die Belastung, desto wichtiger werden Pausen. Sie schaffen Konzentration, fördern den Stressabbau, bieten Erholung und machen den Kopf frei für die nächsten Aufgaben.



Durchatmen

Auch wenn gerade nicht alles klappt oder Sie schon längst fertig sein wollten: Atmen Sie erst einmal tief durch und machen Sie erst dann weiter. Setzen oder Stellen Sie sich gerade aber entspannt hin. Atmen Sie tief in den Bauch ein und wieder aus. Legen Sie sich dabei Ihre Hand auf den Bauch, wenn Sie mögen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal und starten Sie wieder durch.

Aus dem Fenster schauen

Bei der stundenlangen Arbeit vor dem Bildschirm, an technischen Geräten, Maschinen und im Labor sind die Augen stark belastet. Nutzen Sie auch die Fenster an Ihrem Arbeitsplatz und werfen Sie auch mal einen Blick nach draußen in die Ferne. Dies ist nicht nur entspannend, es ist auch gut für Ihre Augengesundheit.

Aufstehen und auflockern

Wann sind Sie das letzte Mal aufgestanden? Nutzen Sie Gelegenheiten bei denen Sie Ihren Stuhl verlassen können. Wie wäre es z.B. im Stehen zu telefonieren? Und wenn Sie im Stehen arbeiten: Versuchen Sie auch hier, einseitige Belastungen zu vermeiden und nutzen Sie eine kurze Pause, um ein paar Schritte zu gehen, die Beine auszuschütteln oder sich kurz hinzusetzen.

Raus an die frische Luft

Ein bisschen frische Luft und vielleicht ein kleiner Spaziergang macht den Kopf frei. Und auch Stress wird bei einem kleinen Ausflug nach draußen abgebaut. Außerdem verschwinden automatisch Stressfaktoren wie z.B. das klingelnde Telefon. Verlassen Sie in Pausen Ihren Arbeitsplatz!

Schalten Sie ab

Nehmen Sie sich bewusst Zeiten am Tag heraus, in denen Sie für andere nicht erreichbar sind, um konzentriert zu arbeiten. Ziehen Sie dabei eine klare Grenze und machen Sie keine Ausnahmen. Teilen Sie diese Zeit Ihren Kollegen mit und schalten Sie ggf. ihr Handy aus.

Machen Sie Feierabend, wenn Sie Feierabend haben!

Abschalten gilt auch für die Mittagspause – machen Sie Pause und lesen nicht nebenbei Ihre E-Mails oder besprechen Dienstliches mit Ihren Kollegen*Innen.








Gönnen Sie sich mal was

Zwischen den Massen an Aufgaben, die Sie über den Tag erledigen, muss auch mal Zeit sein, sich selbst zu belohnen und sich etwas Gutes zu tun. Das kann z.B. ein gut gekühltes Glas Apfelschorle zwischendurch oder die Joggingrunde am Abend sein. Nehmen Sie sich bewusst auch Dinge für den Tag vor, die Ihnen persönlich guttun und ergänzen Sie Ihre To-Do-Liste mit Dingen, die Sie für sich selbst und nicht für andere tun. Nehmen Sie diese auch wichtig.

Dies können Dinge sein, die nur Minuten dauern oder mehrere Stunden. Überlegen Sie sich, was Sie vielleicht noch heute und in den nächsten Tagen in Ihren Alltag integrieren können.

Notieren Sie sich doch einfach mal ein paar Dinge, die Ihnen Spaß machen, Sie entspannen und Ihnen einfach guttun?!

Entspannen Sie sich: Machen Sie mal Pause!

Pausenwunschliste:		Lieblingsmusik hören	Spaziergang an der Förde
	-		ein Buch lesen
	-	Sauna	Picknick im Park
	-	Schwimmen gehen	ein Bad nehmen
	-		Lieblingsessen kochen
	-		
	-		
	-		
	-		
	-		
	-		