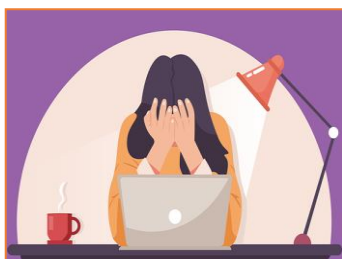


## Gedankliches Abschalten von der Arbeit



Wer kennt es nicht: Nach der Arbeit will man endlich entspannen, doch man kommt einfach nicht mit den Gedanken von der Arbeit weg. Im Kopf plant man das nächste Projekt oder beantwortet schon die Emails von morgen. Warum genau das für Ihre psychologische Gesundheit so schädlich ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in diesem Handout.

### Wenn die Arbeit in die Freizeit überschwappt



Einfach nicht abschalten können. Die Gedanken kreisen trotz Freizeit nur um die Arbeit. Vielen Menschen geht es so, doch nur die wenigsten wissen sich zu helfen. Unzählige Studien zeigen, wer sich nur körperlich von der Arbeit entfernt und die Gedanken am Arbeitsplatz kleben bleiben, muss über längere Zeit mit einem verschlechterten Wohlbefinden, emotionaler Erschöpfung bis hin zu Schlafproblemen rechnen.

Schafft man es jedoch sich in der Freizeit gedanklich von seiner Arbeit zu lösen, kann das zu besserer Stimmung am Ende des Abends führen. Je höher Arbeitsanforderungen und berufliche Belastungen sind, desto schwieriger ist es, gedanklich von der Arbeit abzuschalten, was wiederum Auswirkungen auf unser Wohlbefinden hat. Wie schafft man es aber nun, trotz eines stressigen Arbeitsalltags und Herausforderungen, gedanklich abzuschalten?



## Methoden für zu Hause



Finden Sie heraus, welche Aktivitäten Ihnen dabei helfen sich von Ihrer Arbeit zu lösen. Manche mögen es als Ausgleich Sport zu machen, andere verbringen Zeit mit Freunden und Familie, kochen gerne oder hören Musik. Achten Sie darauf, was Ihnen am meisten hilft und gehen Sie in dieser Sache vollkommen auf.

Richten Sie sich Routinen und Gewohnheiten ein, die Ihnen helfen abzuschalten. Möglicherweise hilft es Ihnen eine To-Do Liste am Ende des Arbeitstages zu schreiben und diese dann mit dem Terminkalender in die Schreibtischschublade zu schließen. Versuchen Sie in Ihrer Freizeit so gut es geht, keine arbeitsbezogenen Anrufe oder Emails entgegenzunehmen. Schalten Sie das Arbeitshandy aus und beobachten Sie, ob das einen Unterschied macht.



Ein Überleitungsritual könnte Ihnen ebenfalls helfen, die Gedanken an die Arbeit auch in der Arbeit zu lassen und in die Freizeit zu starten. Hören Sie beispielsweise einen bestimmten Song, wenn Sie von der Arbeit nach Hause fahren, um das Ende der Arbeit einzuläuten oder hören Sie während des Autofahrens Ihren Lieblingspodcast. Das Ziel dieser Methoden ist es, die Gedanken an die Arbeit beiseitezustellen, was vor allem im Home-Office besonders wichtig ist.

Auch wenn das Arbeitshandy selten läutet, das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit bleibt und wir können schwieriger abschalten. Reden Sie mit Ihren Kolleg\*innen und Vorgesetzten und vereinbaren Sie bestimmte Zeiten, in denen Sie komplett abschalten, um sich so vollkommen auf Ihre Freizeit zu fokussieren.

