

METTMANN · ERKRATH WÜLFRATH

WÜLFRATH

Stressfalle Homeoffice - ein Coach gibt Tipps Seite D 3

RHEINISCHEPOST

INTERVIEW FRANKA MEINERTZHAGEN

Stressfalle Homeoffice

Die Wülfratherin ist IT-Trainerin und Achtsamkeitscoach. Mit unserer Redaktion spricht sie über das „größte Heimarbeits-Experiment aller Zeiten“.

Frau Meinertzhagen, im Moment arbeiten viele Menschen zu Hause. Was sind die Vorteile?

MEINERTZHAGEN Viele haben mehr Zeit. Sie müssen keinen Weg zur Arbeit absolvieren, bei dem sie vielleicht im Stau stehen, sie müssen sich kein Lunch-Paket für die Mittagspause vorbereiten, weil sie bei Bedarf in der Küche schnell etwas zubereiten können. Auch der Kleidungsstil ist weniger förmlich.

Wo lauern Gefahren?

MEINERTZHAGEN Das Thema Zeit ist auch hier ein wichtiger Punkt. Richte ich mich für Arbeitsabläufe fließend ein oder halte ich mich diszipliniert an Arbeitszeiten? Eine große

Gefahr ist die Fokussierung auf den Beruf, also auch nach dem nominellen Feierabend am Computer zu sitzen, um Mails zu checken. Viele finden dann einfach kein Ende.

Wie schütze ich mich?

MEINERTZHAGEN Durch eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatem. Ist Feierabend, sollte der Laptop zusammen geklappt oder der Bildschirm abgedeckt werden. Hilfreich sind Rituale, um klar den Beruf vom Privatleben abzukoppeln, beispielsweise legt man mit dem Ablegen der Arbeitskleidung die Gedanken zum Thema Arbeit in einer Schublade ab. So wie die Kleidung ausgezogen wird, kann einmal



Franka Meinertzhagen gibt Tipps gegen die Stressfalle Homeoffice.

der Körper geschüttelt werden, um sozusagen den Job abzuschütteln und den Körper zu lockern.

Wie gehe ich klug mit meinem Potenzial um?

MEINERTZHAGEN Indem ich die Fähigkeit der Selbstfürsorge entwickle. Bei der Arbeit haben die meisten einen Tunnelblick, bei dem alles andere ausgeblendet wird. Die Körpersignale werden unterschwellig wahrgenommen, aber verschoben, beispielsweise Durst. Werden die Gereiztheit stärker oder die Laune schlechter, sind das deutliche Zeichen, dass eine Pause dringend notwendig ist. Auf Dauer über seine Grenzen zu gehen, ist nicht nur ungesund, es macht krank. Kein Mensch besitzt etwas Wertvolles – außer seiner Gesundheit.

Wie wichtig ist die „Nein“-Abgrenzung?

MEINERTZHAGEN Sehr wichtig, um langfristig gut mit seinem Potenzial zu haushalten. Und gesund zu bleiben. Wächst Arbeit über den Kopf, ist das „Nein“ zum Bittsteller ein „Ja“ zu sich selbst und reiner Selbstschutz.

Wie lerne ich, „Nein“ zu sagen?

MEINERTZHAGEN Indem ich die Entscheidung treffe, ab sofort gut für mich zu sorgen und mich nicht mehr zu überfordern, um anderen gefallen zu wollen.

Warum ist Achtsamkeit mehr als Schnickschnack?

MEINERTZHAGEN Achtsamkeit ist gesundheitsfördernd, das ist wissen-

schaftlich nachgewiesen. Ein tiefes Durchatmen beispielsweise in der Pause versorgt Hirn und Körper gut mit Sauerstoff. Dieses bewusste tiefe Atmen ist eine kostenlose Medizin, die jedem jederzeit zur Verfügung steht.

Wie lässt sich Achtsamkeit lernen?

MEINERTZHAGEN Mit Ankern als Erinnerungshelfern. Also einem Bild oder Gegenstand, also etwas, das mich darin erinnert, inne zu halten und durchzuatmen. Jeder kann das tun. Das ist keine Esoterik, das ist Selbstfürsorge.

VALESKA VON DOLEGA FÜHRTE DAS GESPRÄCH