

Gut gelaunt im Home Office:

Tipps & Tricks für das Wohlbefinden

Wie geht es Euch nach einigen Wochen im Home Office? Die anfängliche Freude über die gewonnene Zeit, durch Wegfall der Fahrtzeit, ist zur Normalität geworden. Doch gleichzeitig fehlen die Kollegen und der Informationsfluss ist mühseliger als im Büro.

Die Gefahr zuzunehmen ist groß, weil der gut gefüllte Kühlschrank lockt. Anfangs hat man sich gefreut, in Jogginghose arbeiten zu können. Nun hat man keine Lust mehr auf „Freizeit-Look“.

Um die gute Laune im Home Office zu behalten, kommen hier einige Tipps, die als Einladungen und Möglichkeiten zu verstehen sind. Probiert das aus, was Euch anspricht und was ihr mit Freude tun könnt.

Sorgen loslassen – durch Ankommen im JETZT

Mache Dir klar, dass der Vorgang des „Sich-Sorgens“ keinen Nutzen bringt. Er verändert die Situation nicht, sorgt für unangenehme Gefühle und schwächt Dich. Egal worüber Du Dich sorgst: Deine eigene Gesundheit, die Gesundheit Deiner Eltern, etwas im Zusammenhang mit den Kindern, Finanzen oder die weitere Entwicklung in Sachen Corona – diese Gedanken bringen Dich in eine Negativ-Spirale.

Wenn Du bemerkst, dass Du Dir Sorgen machst, richte Deine Aufmerksamkeit auf das JETZT.

Beobachte offen und neugierig, ohne zu bewerten.

Lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er wie von selbst ein- und ausströmt. Beobachte Deinen Atem. Spüre den Kontakt der Füße mit dem Boden.

Spüre in Deinen Körper hinein. Alles darf so sein, wie es gerade ist. Es ist weder gut noch schlecht.

Nach einigen Atemzügen wirst Du feststellen, dass Du innerlich ruhiger und entspannter wirst.

Durch dieses bewusste Ankommen im JETZT und Atmen stärkst Du Dich enorm. Auch wenn Du an einem Tag nur einmal daran denkst, ist das besser als keinmal. Übe das Ankommen im JETZT, indem Du Dich z.B. durch einen Zettel erinnerst: JETZT.

Jetzt

Wie geht es mir jetzt?
Atmen & spüren | offen und neugierig
beobachten, ohne zu bewerten

Wohlwollende, freundliche innere Haltung

Achte darauf, dass Du Dich selbst nicht unter Druck setzt. Druck schadet Deiner Gesundheit. Niemand verlangt von Dir mehr zu tun, als Du in Ruhe tun kannst. Diejenigen, die Kinder zu Hause betreuen, müssen die Ansprüche an die eigene Arbeit und auch an die Kinderbetreuung realistisch einschätzen, wissend, dass sie jederzeit Ihr Bestes geben. Sei freundlich zu Dir!

Körper spüren, atmen und Bewegung

Spüre mindestens einmal stündlich in den Körper und frage dich:
Wie geht es mir gerade?

Atme 3 x tief durch und lasse bei jedem Ausatmen bewusst die Anspannung im Körper los. Sage Dir innerlich: „entspannen“ oder „loslassen“ und spüre in die Schultern, den Rücken und die Augen.

Mache alle Bewegungen, die Dein Körper gerade braucht z.B. Dehnübungen oder Lockerungsübungen: recken und strecken zu allen Seiten, drehen der Schultern nach hinten.

Stelle dich hin und schüttele die Arme und Beine aus. Mit dem Ausschütteln lässt Du alle Anspannung los. Gebe Dir selbst eine Ohrmassage. Eine Ohrmassage erfrischt den Körper, da sich in den Ohren Akkupressurpunkte mit Bezug auf den ganzen Körper befinden. Gehe mittags spazieren. Bewegung ist lebenswichtig und der Abstand zur Arbeit fördert die Regeneration.



Spielerisch Kontakt zu Kollegen

Um die fehlenden zufälligen Begegnungen in der Firma auszugleichen, die sonst in der Küche oder im Vorbeigehen stattfinden, kannst Du wie folgt vorgehen:
Suche aus der Telefonliste einen beliebigen Namen oder eine Telefonnummer aus

(rein zufällig) und rufe diesen Kollegen an. Tauscht Euch darüber aus, wie es Euch beiden geht. Oder wie die Arbeit gerade läuft, oder plaudert einfach nur ein wenig.

Diese Telefonate stärken das eigene Wohlbefinden und die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit. Ja, zu dieser Übung gehört etwas Mut. Trau Dich – es lohnt sich.

Dosiertes Informieren

Informiere Dich einmal täglich ganz gezielt, anstatt Dich dauernd mit Nachrichten berieseln zu lassen. Die permanenten Informationen erzeugen unbewusst Anspannung und ein Gefühl des Bedrückt-Seins. Erlaube Dir Abstand zum Thema: „Corona“ und lenke Deine Aufmerksamkeit auf andere Themen.



Bringe Dich sich selber zum Lächeln:

Durch witzige Accessoires auf dem Schreibtisch, ein Smiley am Spiegel, ein Foto von einem schönen Ereignis (z.B. Geburtstagsfeier, Freunde, Urlaub) oder einen netter Spruch

Lachen stärkt nachweislich das Immunsystem und baut Stress ab. Der Körper schüttet beim Lachen Glückshormone aus. Die ausgeschütteten Endorphine wirken entzündungshemmend und schmerzstillend. Jedes Lächeln ist ein direkter Erfolg!

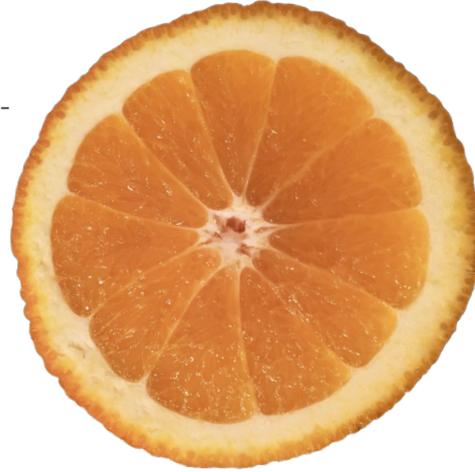


Frage Dich „wofür bin ich heute dankbar“?

Wenn Du Deinen Fokus auf das richtest, wofür Du dankbar bist, stellen sich automatisch angenehme Gefühle ein. Es gibt vieles für das wir dankbar sein können: für ein nettes Telefongespräch mit einem Kunden oder Kollegen, für eine schöne Idee, für leckeres Essen, für eine unerwartete Begegnung, für das schöne Wetter, dafür, dass wir uns draußen bewegen können ...

Stärke Deine Abwehrkräfte

Ernähre Dich gesund und starte den Tag z.B. mit einer frisch gepressten Orange. Nimm Dir Zeit den Duft der Orange wahrzunehmen und genieße den Orangensaft, in dem Wissen, Dir etwas Gutes zu tun. Der Duft der Orange (auch Zitrone) wirkt stimmungsaufhellend.



Schaffe eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privat

Durch das Fehlen der Fahrt zur Arbeit und dem Arbeitsplatz zu Hause kann es sein, dass die Trennung zwischen Arbeit und Privat nicht deutlich genug zu spüren ist.

Meine Empfehlung ist, schafft einen klar abgegrenzten Arbeitsplatz, der gut vom privaten Bereich getrennt ist.

Sollte das aus Platzgründen nicht möglich sein, packt den Arbeitsplatz abends ein oder deckt ihn mit einem Tuch ab, um dem Gehirn „Feierabend“ zu signalisieren. Ziehe Dich an, so als ob Du zur Arbeit gehst und halte die Arbeitszeiten ein.

Durch das Tragen von Arbeitskleidung schaffst Du eine Trennung zwischen Arbeit und Privat. Dein Partner oder die Kinder erkennen dadurch, dass Du Dich im Arbeitsmodus befindest. Und wenn Du Dich nach Feierabend umziehst, legst Du mit der Kleidung die Gedanken an die Arbeit ab und entlastet Dich somit.

HomeOffice Arbeit verführt zu Mehrarbeit, weil alle Arbeitsmittel ständig verfügbar sind. Wenn Dir etwas einfällt, schalte nicht noch mal den Computer ein, sondern mache Dir eine Notiz, um Dich daran zu erinnern.

Haltung und Bewegung am Arbeitsplatz

Nimm Dir die Zeit Deinen Bürostuhl bestmöglich einzustellen und zu prüfen, ob an den Einstellungen etwas verbessert werden kann. Sitze gerade vor Deinem Bildschirm.

Im HomeOffice ist Improvisationstalent gefragt: baue mit einer Kiste oder Karton einen „Steharbeitsplatz“ Telefoniere im Stehen. Wechsele die Sitzgelegenheit – nimm einen Sitzball oder einen anderen Stuhl / Hocker. Es geht hier um den Wechsel der Haltungen. Unser Körper mag das Verharren in einer Position nicht. Lasse Dich mit Hilfe einer App an einen Positionswechsel erinnern, spätestens nach einer Stunde.



Diese Aktivitäten erzeugen gute Laune

- in der Natur sein / wandern / joggen
- Blumen ansehen
- Zeit mit Tieren verbringen
- Spielen / Quatsch machen
- Singen / Musik machen
- Springen / hüpfen
- Musik hören / tanzen
- kreativ sein: schreiben, malen, werkeln, nähen ...
- lesen
- etwas Leckeres genießen
- Bewegung / Körperübungen / Yoga

Kommt gut durch diese Zeit. Meine besten Wünsche begleiten Euch

Franka Meinertzhagen



Franka Meinertzhagen ist Inhaberin der beiden Firmen:

Computer Company SAM GmbH

Sonnborner Str. 71-73

42327 Wuppertal

Tel: 0202 / 258916 80

fm@cc-sam.de

<http://www.cc-sam.de>

Wertschätzung Mensch, Ideen für bewusstes Arbeiten

- Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung -

Franka Meinertzhagen

Sonnborner Str. 71-73

42327 Wuppertal

Tel. 0202 / 258916 25

fm@wertschaetzung-mensch.de

<http://www.wertschaetzung-mensch.de>

