

Ziehen Sie Grenzen

Jürgen Gerether, Vorstandsmitglied der **ÖVS**: „Eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Berufsleben ist wichtig, um den Stress zu reduzieren und damit die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Wenn Sie in der Freizeit wirklich abschalten und ihre Batterien aufladen, sind Sie folglich im Job konzentrierter und produktiver. Beenden Sie den Arbeitstag mit einem kleinen Ritual. Das kann ein Spaziergang sein oder das Zuklappen des Laptops. Wichtig ist, dass Sie ein klares Ende setzen und auch im Homeoffice Ihren Arbeitsplatz, also den Schreibtisch, verlassen. Wenn möglich, nutzen Sie sepa-



Foto: Beratungszone

Jürgen Gerether, ÖVS



rate Geräte für Arbeit und Freizeit. Und definieren Sie Arbeitszeiten, vor allem, wenn Sie remote arbeiten. Schalten Sie in der Freizeit tatsächlich den Beruf gedanklich ab und gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen persönlich guttun. Am besten finden Sie ein Hobby, das Ihre Perspektiven erweitert, Sie neue Dinge lernen lässt und damit Ihre persönliche Entwicklung unterstützt.“