

Abschalten lernen

Peter Derntl, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS): „Vielen fällt es schwer, nach Feierabend oder am Wochenende abzuschalten. Die ständige Verfügbarkeit durch neue Medien trägt dazu bei. Zudem wird in Zeiten von Homeoffice die Trennung von Privatem und Arbeit schwieriger. Wenn Ihnen das Abschalten auch nicht richtig gelingen möchte, helfen Ihnen folgende Tipps:

- Die Freizeit mit einem kleinen Ritual einläuten – einem heißen Bad, einem Spaziergang, Kaffee trinken, bewusst zu Hause ankommen.
- Innerlich ‚Stopp!‘ sagen, sobald Gedanken an



Foto: Petra Härtl-Prinz

Peter Derntl, ÖVS

die Arbeit aufkommen. Je nach Umgebung können Sie es auch laut sagen. So setzen Sie eine Grenze! Sollte der Gedanke aber wichtig sein, schreiben Sie ihn auf.

- Soziale Kontakte pflegen – das ist sowieso wichtig, aber gerade im Gespräch mit guten Zuhörerinnen und Zuhörern können Sie Frust über die Arbeit entladen und bleiben nicht alleine mit Ihren Gedanken.“