



Tipps zur Gestaltung der mobilen Arbeit – Sorgen Sie für Ihre Gesundheit

- ☯ Halten Sie Ihre Arbeitszeiten strikt ein, indem Sie diese festlegen. Vermeiden Sie, Berufliches und Privates zu mischen.
- ☯ Trennen Sie auch räumlich Ihren Arbeitsplatz von Ihrer privaten Umgebung. Richten Sie sich ein Arbeitszimmer ein, notfalls tut es auch ein Raumteiler. So können Sie Ihren Arbeitsbereich bewusst betreten und verlassen.
- ☯ Achten Sie auf Ihren Bewegungsradius - der Weg vom Schreibtisch zum Kühlschrank ist mit Sicherheit kürzer als der zur Kantine. Welche Wege haben Sie normalerweise vom Parkplatz zum Büro, vom Büro zur Kantine oder Besprechungsraum zurückzulegen. Nehmen Sie Gehzeit oder Strecke und planen Sie auf dieser Grundlage kleine Spaziergänge ein.
- ☯ Pflegen Sie das soziale Miteinander zu Ihren Kollegen, indem Sie sich zu gemeinsamen Mittagspausen online treffen.
- ☯ Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild nicht. Tragen Sie bewusst Arbeitskleidung und erst am Abend die Jogginghose.
- ☯ Einseitiges Sitzen schädigt nachweislich Ihre Gesundheit. Achten Sie darauf, die Sitzposition häufig zu wechseln, arbeiten Sie auch mal im Stehen. Bürogymnastik hilft bei Verspannungen. Überprüfen Sie Ihre Arbeitsplatzergonomie!
- ☯ Bildschirmarbeit macht die Augen träge und müde. Fokussieren Sie wann immer es geht einen Punkt in der Ferne, indem Sie aus dem Fenster schauen. Halten Sie auch mal Ihre Augen für eine Minute geschlossen. Blinzeln Sie oder lassen Sie Ihre Augen kreisen.
- ☯ Regelmäßige Mahlzeiten beugen Fressattacken vor. Essen Sie leichte, ballast- und vitalstoffreiche Kost. Versuchen Sie sich auf basenreiche Kost umzustellen. Trinken Sie genügend Wasser, 40 ml pro Kg Körpergewicht!
- ☯ Planen Sie Ihre Freizeit um für Abwechslung zu sorgen, z.B. Spieleabende mit Ihren Kindern oder Online mit Freunden, gemeinsames Kochen mit Ihrem Partner/rin, Wellness für zu Hause: basische Voll oder Fußbäder, Spaziergänge, kleine Wanderungen, Besuch des Wochenmarktes oder Sie nehmen sich endlich mal die Zeit alte Freunde anzurufen und auf diese Weise nette Kontakte zu pflegen. Es gibt vieles was wir tun können!
- ☯ Hinterfragen Sie regelmäßig Ihre persönliche Stresssituation. Finden Sie heraus, welche Bedürfnisse Sie haben und sorgen Sie gut für sich! Um körperlich und seelisch zu entspannen machen Sie Achtsamkeitsübungen, Ausdauersport und Atementspannung. Bleiben Sie im Gespräch mit Familie oder Freunden. Wenn der seelische Druck zu groß sein sollte, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Seelsorge oder einen ausgebildeten Therapeuten. Stärken Sie Ihre Zuversicht und Ihr Vertrauen in die Zukunft, indem Sie sich ein realistisches Ziel setzen, malen Sie es sich gedanklich detailliert und bunt aus. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst und legen Sie Ihren Fokus auf das Positive!

Bleiben Sie im Miteinander! Bleiben Sie gesund!