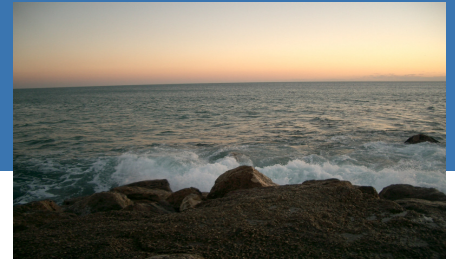


Abschalten lernen – aber richtig!

Eine Materialie von Dr. Anne Katrin Matyssek – do care!



Selbsttest: Können Sie gut abschalten?

Wachen Sie manchmal nachts auf und haben sofort Szenen aus der Arbeit im Kopf?

Gehen Ihnen am Wochenende öfter als 3mal Gedanken an die Arbeit durch den Kopf?

Müssen Sie im Urlaub oft an die Arbeit denken?

Träumen Sie im Urlaub auch nach einer Woche noch von der Arbeit?

Beeinträchtigen die Gedanken an die Arbeit nach Feierabend Ihr Privatleben?

Grübeln Sie, sobald Sie im Bett liegen, auch über Dinge aus dem Arbeitsleben?

Denken Sie auch nach Feierabend noch über die Arbeit nach?

Wenn ja: Stört Sie das?

Bekommen Sie von Ihrem Umfeld zu hören: "Kannst Du auch über was anderes reden?"

Glauben Sie, dass Sie mehr leisten könnten, wenn Sie besser abschalten könnten?

Wenn Sie öfter als zweimal gedanklich "ja" gesagt haben, sollten Sie etwas tun.

Denn wer nicht gut abschalten kann, kann sich auch nicht gut erholen.

Eine gute Erholungsfähigkeit ist aber wichtig, um gute Leistungen zu erbringen.

Die gute Nachricht: Abschalten kann man lernen!

Das geht nicht von heute auf morgen, und es erfordert einiges an Disziplin (vor allem im Kopf) und ca. 10 Minuten Zeit (nach einer Eingewöhnungsphase), aber es lohnt sich! Denn wer nicht abschalten kann, kann irgendwann nicht mehr gut arbeiten. Ihre Erholungsfähigkeit sollte es Ihnen wert sein ...