



# Happy im Home Office

## SO BLEIBEN SIE AUSGEGLICHEN UND PRODUKTIV

Wenn Sie momentan von Zuhause arbeiten, haben wir ein paar hilfreiche Tipps, um vital und ausgeglichen zu bleiben, für Sie:

### 1. BLEIBEN SIE AKTIV

Sitzen wir zu lange in einer Position, womöglich sogar vorneübergebeugt vor dem Laptop, werden wir schnell steif und unsere Muskeln beginnen zu schmerzen.

Stehen Sie daher in regelmäßigen Abständen auf, bewegen sich im Zimmer oder nutzen Sie die Zeit des Wasserkochens für ein paar Dehnübungen. Es kann auch helfen, einen Timer zu stellen, welcher immer wieder an eine kleine Bewegungspause erinnert.

### 2. FINDEN SIE ROUTINEN

Ein konstanter Ablauf hilft, Stress und Angstgefühle unter Kontrolle zu halten. Versuchen Sie dafür, jeden Tag um etwa dieselbe Zeit aufzustehen und Ihren Geist mit ein paar Minuten Meditation aufzuwecken. Planen Sie für jeden Arbeitstag, welche Aufgaben Sie erledigen möchten. Bleiben Sie dabei realistisch und planen Sie auch Pausen ein – so erscheint der Tag überschaubar und Sie können kleine Zwischenerfolge feiern. Am Ende jedes Arbeitstages hilft ein kleines Ritual, um die Arbeits- und Freizeit abzugrenzen. Am besten räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf und packen den Laptop weg, insbesondere, wenn er im Schlaf- oder Wohnzimmer steht.

### 3. SCHLAFEN SIE AUSREICHEND

Versuchen Sie trotz der momentanen Veränderungen eine regelmäßige Schlafroutine zu finden und zu denselben Zeiten einzuschlafen und aufzuwachen. Abends sollten Sie sich genügend Zeit vor dem Schlafengehen nehmen, um sich zu entspannen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

Vermeiden Sie große Mahlzeiten am Abend, die Ihren Körper vom Schlafen abhalten. Schalten Sie Fernseher, Handy und andere elektronische Geräte ab und nehmen Sie stattdessen ein Buch zur Hand, hören Musik oder schreiben Tagebuch.

### 4. BLEIBEN SIE FOKUSSIERT

Im Homeoffice sitzen wir noch häufiger vor dem Bildschirm, da wir auch für Meetings und Kollegengespräche unsere Augen nicht vom Laptop lösen. Kleine Mikropausen helfen, konzentriert zu bleiben und das Stresslevel gering zu halten.

### 5. HALTEN SIE IHRE VERDAUUNG IN SCHWUNG

Unsere Verdauung hat einen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. So sitzen z. B. 70 bis 80 % unserer Immunzellen im Verdauungstrakt. Die natürliche Bakteriengemeinschaft im Darm hilft uns bei der Verdauung, bekämpft Krankheitserreger und trainiert das Immunsystem. Indem wir also unseren Verdauungstrakt stärken, unterstützen wir auch unsere Abwehrkräfte.