



CHALLENGE



WORK-LIFE-BALANCE

LAPTOP, SMARTPHONES UND HOME OFFICE SIND TOLLE ERRUNGENSCHAFTEN UND ERMÖGLICHEN UNS MEHR FLEXIBILITÄT. DIE KEHRSEITE IST DIE STÄNDIGE VERFÜGBARKEIT, EINE VERMISCHUNG VON ARBEIT UND FREIZEIT, WAS OFT ZU MEHR STRESS FÜHRT.

Wir brauchen Ruhepausen und Freizeit, um langfristig motiviert und leistungsfähig zu bleiben. Es braucht etwas Disziplin, um Arbeit und Freizeit klar zu trennen damit du genügend Erholung bekommst. Vor allem wenn du dich oft gestresst fühlst und abends spät noch an deinen To Do's arbeitest, ist die Lösung oftmals nicht die, noch mehr zu arbeiten, sondern vielmehr klare Grenzen zu ziehen und ganz bewusste Zeiträume ohne Arbeit einzuplanen. Du könntest dir zum Beispiel vornehmen:

1. Morgens frühestens auf dem Weg zur Arbeit oder im Office die Mails zu checken
2. An drei Abenden pro Woche die Arbeit aussen vor zu lassen
3. Jeweils Vormittags oder Nachmittags 5 Minuten bewusste Pause einzuräumen

mehr unter www.mycoach.ch