



ABSCHALTEN NACH DER ARBEIT

Nicht jeder hat Nerven wie Drahtseile..



Feierabend - und doch kreisen die Gedanken immer wieder um die letzte Besprechung. Manchmal ist es schwierig, abzuschalten. Dann helfen Ansätze aus dem Autogenen Training.

Ein heftiger Wortwechsel mit dem Kollegen oder der Anruf eines unzufriedenen Kunden: Viele Beschäftigte denken dann auch noch am Abend darüber nach. Das verursacht Stress und schlechte Laune - im schlimmsten Fall schlafen Beschäftigte abends schlecht ein.

Gedanken einfach umlenken

"In solchen Fällen ist es wichtig, Abstand zu gewinnen", sagt die Diplom-Pädagogin Barbara Berckhan. Doch das ist oft gar nicht so leicht. Wenn die Gedanken auch nach Feierabend noch um den Job kreisen, sollte man sich zu Hause am besten ein paar Minuten Auszeit gönnen.

In dieser Zeit versuchen Berufstätige am besten, ihre ganze Konzentration auf das Hier und Jetzt zu richten. Was höre ich? Was schmecke ich? Was rieche ich? Nach ein paar Minuten hat sich der Geist in der Regel beruhigt.

Aktives Abschalten durch Bewegung

Wer sich sehr geärgert hat, bringt das Gedankenkarussell allein dadurch aber noch nicht zwingend zum Stillstand. Dann ist es am besten, Sport zu treiben, rät Berckhan. Durch die Wut staut sich viel Energie im Körper an. Laufen, Schwimmen oder ins Fitnessstudio gehen, helfe dabei, sie wieder loszuwerden.

Entspannen - Überkreuzübungen zum Ausprobieren

1. Das linke Bein anheben und mit der rechten Hand aufs Knie tippen. Dann das rechte Bein anheben und mit der linken Hand das Knie berühren. Ein paar Mal wiederholen.
2. Nun mit der flachen rechten Hand an die Stirn tippen, dann auf den Bauch und zuletzt die linke Ferse berühren – dazu das Bein anheben. Die Übung gegengleich wiederholen.
3. Zuletzt die erste Übung mit der zweiten abwechselnd ausführen. Die erste Übung (rechts – links/links – rechts), dann die zweite (rechts – links/links – rechts).

Gerne informieren wir Sie über weitere Möglichkeiten zum Thema Stressabbau oder bieten Unterstützung bei Fragen zur psychischen Belastung durch unseren Arbeitsmediziner.

https://www.haufe.de/arbeitsschutz/gesundheit-umwelt/stressabbau-tipps-fuers-abschalten-nach-der-arbeit_94_262138.html