

8 Tipps für einen optimalen Work Life Balance



Stress ist völlig normal.

Solange er nur kurze Phasen andauert, z. B. bei einem außergewöhnlich dichten Arbeitstag. Danach muss aber Erholung folgen, die Sie sich bewusst nehmen sollten. Dauerstress hingegen führt zu physischer und seelischer Erschöpfung.

Essen Sie bewusst und ohne Stress.

Ein gutes Gespräch nebenbei wirkt entspannender als fernzusehen oder Zeitung zu lesen.

Zeit für Freunde.

Anstatt den Cocktailabend aus Zeitnot und Müdigkeit wieder zu verschieben, vereinbaren Sie von vornherein ein Treffen von 20 bis 22 Uhr. So kommen Sie zeitig nach Hause und hatten trotzdem einen netten Abend.

Teilen Sie Ihr Leben in vier Bereiche ein.

Arbeit, Körper/Gesundheit, Sinn/Selbstverwirklichung und Kontakte. Planen Sie jede Woche, wie viel Zeit Sie jedem Bereich widmen wollen und halten Sie dies auch ein.

Halten Sie Ordnung.

Jeden Tag fünf Minuten die Wohnung aufzuräumen fällt leichter, als am Wochenende vor dem kompletten Chaos zu stehen. Ein sauberer, leerer Schreibtisch hilft, effektiver und konzentrierter zu arbeiten.

Auch wenn es nach einem anstrengenden Tag schwer fällt: Bewegen Sie sich.

Ein leichter Dauerlauf nach der Arbeit macht den Kopf frei, löst Verspannungen und schüttet Glückshormone aus.

Vereinbaren Sie Termine mit sich selbst, in denen Sie Dinge machen, die Ihnen Spaß machen.

Wie wäre es ein gutes Buch zu lesen, ein Entspannungsbad zu nehmen oder alte Fotos anzusehen?

Leben Sie bewusst.

Reflektieren Sie die jeweils gegenwärtige Situation von Zeit zu Zeit, um Ihr Leben neu ausrichten zu können.

Mit einem Lächeln fällt vieles leichter.