



Struktur schaffen "ora et labora"

Ein Wechsel von konzentrierten Arbeitseinheiten zu geplanten Pausen-Zeiten hilft, die Produktivität zu steigern. Eine Pause bevor der Akku leer ist, lässt uns schneller regenerieren und den Fokus aufs Wesentliche richten.

Pausen zelebrieren: mit allen Sinnen

Mit genussvollen Pausen gelingt uns effektives und effizientes Arbeiten, ohne zu erschöpfen. Durch Bewegung tanken wir auf und gehen mit neuer Energie und Klarheit in den Alltag zurück. Wechseln Sie bewusst den Sinneskanal: Augen zu! Was hören und riechen Sie? Eine frisch gebrühte Tasse Tee oder Kaffee sind wunderbare Übungsmaterialien.



Kommunikation fördern

Führungskräfte sind Mundwerker, sie führen durch das Wort. Ein professioneller Umgang mit Sprache ist ein Erfolgsfaktor. Wenn wir über digitale Medien Kontakt pflegen, bleiben alle auf dem Laufenden. Termine und Arbeitsschritte werden transparent und das Miteinander gestärkt. Extra-Tipp: Rufen Sie einfach mal jemanden an, wenn etwas gut lief und sagen Sie "Danke".

Emotionen managen: Jammern / Dankbar sein

Wenn wir bewusst wahrnehmen, was wir gerade fühlen, schaffen wir uns die Möglichkeit uns ganz zu erleben. Dabei hilft es auch negative Emotionen, wie z.B. unsere Wut zu zulassen und den eigenen Sorgen Raum zu geben. So können wir dankbar sein für die Vielfalt in uns und uns frei entscheiden, welche Haltung wir einnehmen.



Alles hat seinen Raum: Arbeitsplatz räumlich trennen

Eine räumliche Trennung von Arbeit und Freizeit hilft uns dabei, Ablenkungen zu vermeiden und produktiver zu sein. Pausenplätze können wir gut an der frischen Luft einplanen.

Berufliche Werte beibehalten

Kleider machen Leute. Pflegen Sie sich: Gönnen Sie sich auch im Homeoffice ein schönes Kleidungsstück. Schuhe zu tragen kann ebenfalls im Alltag halt geben. Probieren Sie es aus...

