

8 einfache Tipps für stressfreieres Arbeiten

1. Lächeln

=> Lächle jedem Menschen in Deiner Nähe zu und spüre, wie gut es tut!

2. frische Luft atmen

=> Stehe mindestens einmal pro Stunde auf und atme frische Luft!

3. Bilder anschauen / Imagination

=> Stelle Dir ein Bild (Urlaub / Wunsch / etc.) auf Deinen Schreibtisch oder hänge eins an Deinem Arbeitsplatz auf, um Dir bewusst zu machen, wofür Du arbeitest!

4. Entspannen

=> Nehme Dir Zeit zum Entspannen! Führe z.B. eine Atementspannung durch!

5. Adrenalin abbauen

=> Baue Adrenalin ab, indem Du Deine Muskeln arbeiten lässt! - z.B. mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung.

6. keine Prokrastination!

=> Schiebe (lästige) Aufgaben nicht vor Dir her und arbeite am besten mit To-do-Listen, um die Aufgaben besser abarbeiten zu können!

7. Arbeitsplatz aufräumen

=> Sorge für einen aufgeräumten Arbeitsplatz und schaffe Dir dadurch ein entspannteres Arbeitsumfeld!

8. Augen bewegen

=> Bewege gelegentlich aktiv Deine Augen, um Deine Nackenmuskulatur zu entspannen!