



SELBST-CHECK

Wie erholt
bin ich?

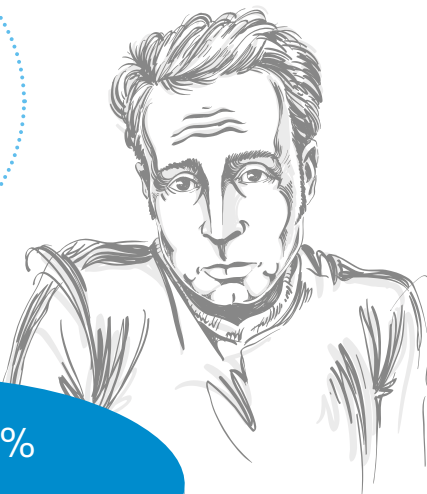
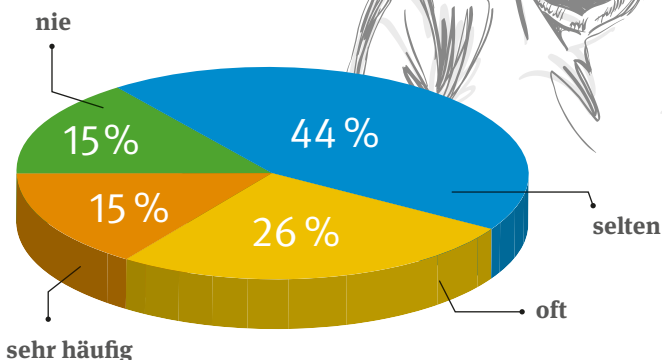
Test auf LIA NRW
 t1p.de/e5ns

„Auch die
Pause
gehört zur Musik.“

(Stefan Zweig)

Arbeitsbedingte Erschöpfung –
so beurteilen die Beschäftigten bundesweit ihre Lage

»Wie häufig
kommt es vor, dass
Sie nach der Arbeit zu erschöpft sind, um sich noch
um private oder familiäre
Angelegenheiten zu
kümmern?«



© Institut DGB-Index Gute Arbeit

Quelle: Repräsentativumfrage zum DGB-Index Gute Arbeit 2017

imblick



5 Tipps zur besseren Erholung

- 1 **„Richtig“ arbeiten:** Gestalten Sie das Arbeiten so stressfrei wie möglich. Dazu müssen Sie Ihre Grenzen kennen. Arbeitszeiten sollten möglichst eingehalten und die Arbeit nicht mit nach Hause genommen werden.
- 2 **Pausen nehmen:** Nehmen Sie sich Zeit und tun Sie etwas, das Ausgleich verschafft: Ob das bedeutet, ein Buch zu lesen oder eine Mountainbike-Tour zu machen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Auch in den Arbeitsalltag sollten möglichst aktive Pausen integriert werden.
- 3 **Achtsamkeit:** Achten Sie auf sich und Ihr Umfeld, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse aktiv wahr und handeln Sie danach. Das ist in der Hektik des Alltags nicht leicht, aber erlernbar, zum Beispiel in speziellen Kursen.
- 4 **Den Feierabend auch wirklich als Feierabend sehen:** Machen Sie das Diensthandy aus, gehen Sie einem Hobby nach, mit dem Sie den Kopf frei bekommen, und strukturieren Sie auch Ihre privaten Verpflichtungen so, dass Sie Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse haben.
- 5 **Schlaf:** Ein gesunder Schlaf ist die natürlichste Erholungsquelle. Dafür muss aber einiges erfüllt sein: Ruhe im Kopf, eine angenehme, störungsfreie Umgebung usw. Wenn Sie Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, ist es wichtig, hier anzusetzen, denn ausgeschlafen können Sie auch andere „Baustellen“ deutlich besser angehen. Wenn Ihre Einschlafprobleme anhalten, sollten Sie diese mit einem Arzt oder einer Ärztin besprechen.

Foto und Illustrationen: iStock/Getty Images Plus/Liupco; Mirifada; NK08gerd; Sylvierarts