

## Was ist Abschalten und durch was wird es erschwert?

**W**enn der Körper verspannt ist und sich die Gedanken im Kreis drehen, sind Einschlafen und Erholung insgesamt schwierig. Regenerieren kann nur, wer entspannt ist. Der Schlüssel zur Entspannung liegt im Abschalten, welches durch den innerlichen Abstand von Arbeitssituationen und Belastungen erreicht wird. Oftmals gestaltet sich dies jedoch schwierig, denn viele Faktoren erschweren uns das Abschalten. Arbeitsüberlastung, Durcharbeiten, Termin- und Zeitdruck, Stress, Konflikte und Sorgen sind einige dieser Faktoren. Auch das Weiterarbeiten in der Freizeit, die ständige Erreichbarkeit in Form von E-Mails und Anrufen, Grübeleien, zu hohe Anforderungen und Perfektionismus führen dazu, dass wir nicht abschalten können.

## Was ist hilfreich?

Regelmässige Pausen während der Arbeitszeit erlauben es uns, die tägliche Anspannung und Erschöpfung erfolgreich zu regulieren. Dies hat den Nebeneffekt, dass das Herunterfahren am Abend weniger Zeit in Anspruch nimmt. Ob man mehrere kurze Pausen den wenigen langen vorzieht, hängt von den eigenen Vorlieben ab. Auf jeden Fall braucht es eine Mittagspause, die diesen Namen auch verdient. Zudem ist es wichtig, die Pausen so zu verbringen, dass sie als erholsam erlebt werden.

Am Ende des Arbeitstages lohnt es sich, die Arbeit bewusst abzuschliessen, indem man zum Beispiel ein Teilziel erreicht, den Arbeitsplatz aufräumt, das Geleistete anerkennt oder sich notiert, was die wichtigsten Pendenzen für den nächsten Arbeitstag sind. Falls es unabdingbar ist, zu Hause weiterzuarbeiten, lohnt es sich, die Erreichbarkeit zu begrenzen und sich für anstehende Arbeiten Zeitlimits zu setzen.

## Tipps für Ihre Freizeit

- × Übergang zwischen Arbeit und Freizeit bewusst gestalten (Rituale helfen)
- × Heimreise nutzen: zum Beispiel Velo fahren, etwas Entspannendes im Zug lesen
- × Spannung abbauen, zum Beispiel durch Bewegung
- × Sich innerlich erlauben, eine Tätigkeit nicht länger verfolgen zu müssen
- × Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- × Wohltuende soziale Kontakte
- × Tätigkeiten, die einen interessieren und Freude bereiten
- × Alles, was hilft, zur Ruhe zu kommen
- × Und nicht zuletzt: Smartphone ausschalten hilft fürs eigene Abschalten.

Probieren Sie's aus! ■



**Shanti Wendel Diener**

Psychologin lic.phil.,  
[www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)