

LÖSUNGSANSÄTZE IM ALLTAG

SPÜRE ICH EIGENTLICH, WANN ICH EINE PAUSE BRAUCHE?

Die Körpersignale sind eigentlich deutlich: müde, matt, nachlassende Konzentration, Kopfschmerzen und vieles mehr. Dennoch fällt es schwer, sich bewusst für eine Pause zu entscheiden. Ein wichtiger Anruf kommt dazwischen, die Kollegin will noch rasch etwas wissen, ein wichtiger Kunde erwartet meine Stellungnahme und /o oder vieles mehr.

Was kann ich konkret tun, um meinem Körper und Geist ihre Erholungsphasen zu geben?

MICH SELBST MANAGEN

Pausenwecker

Spätestens nach 55 min gönne ich mir eine kurze Unterbrechung

Ich lenke den Blick von meiner derzeitigen Aufgabe ab, stehe auf, atme bewusst ein und aus

Pause von Mails und Telefonaten

Um kontinuierlich ohne Unterbrechungen an einer Aufgabe zu arbeiten, schalte ich das Telefon sowie Signaltöne meines Mailsystems oder sonstige Hinweistöne ab, die mich von meiner eigentlichen Aufgabe ablenken könnten.

Bewusste Unterbrechungen einlegen

Ich genieße bewusst eine Tasse Tee / Kaffee, den Ausblick aus dem Fenster, ein Bild, von dem ich weiss, das es für mich einen Ruhepol darstellt.

ZIELSETZUNG

Finden Sie heraus, welche Gewohnheiten sich bei Ihnen im Alltag eingeschlichen haben, und wie Sie wieder positiv darauf Einfluss nehmen können.



E-Mails



Telefonate



Unterbrechungen

Link zu weiteren Eigenschaften online: Portfolio/Website/Blog



AlexanderTechnik in Unternehmen

INTERESSE AN MEHR?

Besuchen Sie uns unter:

[www. atiu.ch](http://www.atiu.ch) und kontaktieren uns