

10 Schritte für Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Viele Arbeitnehmende sind im Moment gezwungen von Zuhause zu arbeiten. Schon unter normalen Umständen kann Homeoffice seine Tücken bereithalten. In der aktuellen Ausnahmesituation ist es noch wichtiger ein Augenmerk auf die psychische Gesundheit bei der Arbeit zu legen. Hier finden Sie die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit, adaptiert für die Arbeitswelt innerhalb der eigenen vier Wände.

Mit Arbeitskolleginnen und Kollegen in Kontakt bleiben

Bleiben Sie aus der Distanz in Kontakt und tauschen Sie sich weiterhin aus. Es muss sich dabei nicht nur um das Berufliche drehen. Weshalb verabreden Sie sich nicht über Skype für einen Afterwork-Drink?

Sich nicht aufgeben

Auch wer zu Hause arbeitet, tut gut daran sich zu strukturieren. Setzen Sie sich Zeitpläne und Tagesziele und machen Sie klar abgegrenzte Pausen zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Bleiben Sie fokussiert und vernachlässigen Sie die vitalen Rhythmen Ernährung, Atmung, Schlaf und Bewegung nicht.

Sich selbst annehmen

Krisensituationen ermöglichen auch immer wieder einen Blick hinter die eigene Kulisse. Ergreifen Sie diese Zeit auch als Chance, um die eigene Entwicklung zu reflektieren. Was ist Ihnen in den letzten Jahren oder Monaten bei der Arbeit besonders gut gelungen? Auf was sind Sie stolz? Wo möchten Sie in der Zukunft hin?

Etwas Kreatives tun

Wenn Sie von der Arbeit nicht abschalten können, so füllen Sie den Kopf mit etwas anderem. Am besten mit einer Tätigkeit, von der Sie wissen, dass sie Ihre Aufmerksamkeit fesselt. Lassen Sie dabei neue Kreativität zu.

Sich entspannen

Damit Sie sich entspannen können müssen Sie die Entschleunigung zuerst annehmen. Wenn Ihnen das aus dem aktuellen Geschehen heraus nicht gelingt, dann reduzieren Sie die Dauerberieselung mit Neuigkeiten und entscheiden Sie sich für bestimmte Informationsquellen > lieber 1-2 Dienste und die nur 1-2 Mal am Tag checken.

Neues lernen

Gibt es etwas was Sie schon lange „on the job“ lernen wollten? (z.B. ein neues Präsentationsprogramm ausprobieren, eine neue Software installieren, Tutorials zu diversen Themen anschauen, Französische Korrespondenz auffrischen). Jetzt ist die Zeit dafür!

Aktiv bleiben

Ist die Angst total präsent? Schaffen Sie dem körperlichen Stresszustand Abhilfe und gehen Sie eine Runde joggen oder zügig spazieren, machen Sie Atemübungen oder Poweryoga. Körperliche Bewegung ist ein notwendiger Gegenpol zur Überreizung durch Information.

Sich beteiligen

Nehmen Sie Nicht-Veränderbares an und lenken Sie den Fokus auf das, was getan werden kann; auf sich selbst achten, anderen in ihrem Berufsumfeld aushelfen oder beistehen. Fragen Sie aktiv nach, was Sie in Ihrem Betrieb an Hilfe beitragen können.

Darüber reden

Wenn Sie Ängste haben, sollten Sie diese bewusst zulassen und zu Ende denken; was macht Ihnen genau Angst, was können Sie tun, auf wen können Sie zählen, welche rationalen Informationen stehen Ihnen zur Verfügung? Suchen Sie sich jemanden (ev. bewusst nicht im privaten Umfeld) mit dem Sie diese Gedanken teilen können.

Um Hilfe fragen

Sie können davon ausgehen, dass Sie nicht alleine mit Ihrer Situation sind. Um Hilfe zu fragen und anzunehmen ist auch immer ein Akt der Stärke. Sie finden hier Anlaufstellen in Zeiten der Corona-Krise: [Der Aargau hilft](#)