



Selbstfürsorge im Home Office

Die aktuelle Situation und die von außen bestimmte Gestaltung des Arbeitsumfelds im Home Office ist für viele ein Ausnahmezustand.

Gerade in solchen besonderen Zeiten und Momenten, greift unsere Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Daher werfen wir einen Blick auf einige Resilienzfaktoren und schauen, wie Sie selbst gut für sich sorgen können.



Seien Sie wohlwollend mit sich und tun Sie sich selbst aktiv etwas Gutes. Nutzen Sie z.B. die Zeit für Atemübungen, Yoga oder einen wohltuenden Tee. Gönnen Sie sich ganz bewusst kleinere oder größere Wohlfühlmomente.

© B·A·D GmbH, 03/2020

Selbstreflexion:

- Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse bewusst wahr und vor allem ernst
- Essen und trinken Sie regelmäßig
- Besinnen Sie sich regelmäßig, z.B. bei kurzen Atemübungen, indem Sie den Atem nutzen, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sich in wohlthuende Ruhe zu bringen

Atementspannung

- Entspannte Sitzhaltung einnehmen / Augen schließen
- Die Hände gerne auf den Bauch legen
- Die Aufmerksamkeit ganz auf den Atem richten
- Einige Male tief ein- und ausatmen

Lösungsorientierung & Optimismus:

- Nachdem Sie die aktuelle Lage und Umstellung, im Home Office zu arbeiten, akzeptieren konnten:
- Richten Sie aktiv und bewusst den Fokus auf Lösungen und neue Handlungsoptionen
- Seien Sie zuversichtlich gut durch die Situation zu kommen

Fokusverschiebung

- Reflektieren Sie zum Abschluss des Tages, was alles gut geklappt hat
- Erstellen Sie eine Liste, mit den drei Dingen, für die Sie am Tag dankbar waren

Soziale Beziehungen:

- Qualitative soziale Bindungen sind besonders wertvoll für unser Wohlbefinden

Soziale Kontakte aufrechterhalten und herstellen

- Notieren Sie auf einem Blatt Papier namentlich Personen, bei denen Sie Gefühle haben, wie
 - „Schade, wir verlieren uns aus den Augen“
 - „Ich weiß gar nicht mehr, wie es ihm/ihr so geht“
- Wählen Sie aus dieser Liste einen Namen aus und nehmen Sie innerhalb der nächsten zwei Tage Kontakt auf