



Bild von Freepik.de

Abschalten nach Feierabend

Zum Anhören klicken Sie auf das Symbol oder scannen Sie den QR-Code. Zur Anmeldung können Sie gerne Ihre dienstliche Mailadresse verwenden.



PODCAST



Studien zeigen, dass nur 26 % der Beschäftigten nach Feierabend wirklich abschalten. Gerade mobiles Arbeiten erschwert die Erholung. So hat jeder dritte Probleme, den Kopf nach der Arbeit frei zu bekommen. Dabei ist es entscheidend, gedanklich abzuschalten, sonst kann keine echte Erholung stattfinden, was langfristig das Wohlbefinden und die Gesundheit gefährdet.

Warum fällt das Abschalten so schwer?

- Dauernde Erreichbarkeit: Smartphone und Mails machen echten Feierabend schwer.
- Kopfkino: Gedanken an offene Aufgaben halten das Gehirn aktiv.
- Stresshormone: Wer tagsüber unter Strom steht, braucht Zeit, um runterzufahren.

Was kann das langfristig bedeuten?

Langfristig führt es zu schlechtem Schlaf, Energiemangel und Gereiztheit. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für stressbedingte Erkrankungen.

Abschalten ist keine Faulheit, sondern Pflege für Körper und Seele!

Was hilft, besser abzuschalten?

- Rituale schaffen: z. B. bewusst nach der Arbeit 10 Minuten spazieren gehen, Musik hören oder direkt die Kleidung wechseln – vom Arbeits-Outfit zur Wohlfühl-Hose.
- Gedanken parken: To-Do-Liste für den nächsten Tag schreiben, um gedanklich abzuschließen.
- Digitale Grenzen setzen: Push-Nachrichten ausschalten, Firmenhandy weglegen, feste Offline-Zeiten einführen. Mit **Digital-Detox** beschäftigt sich der Tipp im nächsten Monat.
- Mentales Abschalten üben: Meditation, Atemübungen oder bewusst zur Ruhe kommen. Schon 5–10 Minuten bewusste Entspannung können den Cortisol-Spiegel senken und helfen, abends besser abzuschalten.
- Mastery erleben: Sich neuen, positiven Herausforderungen widmen – z. B. ein neues Rezept, ein Musikstück oder ein Rätsel.
- Kontrolle zurückholen: Selbst entscheiden, wie man den Feierabend verbringt und mit wem.
- Genussmomente schaffen: Bad, Serie, Tee oder Buch – kleine Dinge bewusst genießen.

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn