

MEIN RESILIENZ-COACH. FREIRÄUME SCHAFFEN. RITUALE SCHAFFEN

GESTALTEN SIE
IHRE PAUSE,
DEN WEG NACH HAUSE,
DAS ZU HAUSE ANKOMMEN,
DAS EINLEITEN DES FEIERABENDS
IM HOME OFFICE
WIE
EIN
RITUAL



Mit Hilfe der Übung Rituale schaffen lernen Sie bewusst Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen. Sie erleichtert es Ihnen von der Arbeit abzuschalten und schneller in die Freizeit zu starten. Diese Übung dauert ca. 5 Minuten.

Ein Ritual entsteht dann, wenn wir bestimmte **Verhaltensweisen und Symbole** mit positiven Gedanken und Gefühlen fest verknüpfen. So kann z.B. das Schließen der Bürotür oder das Anzünden einer Kerze zum **Signal** für unser Gehirn werden: „**Jetzt ist Zeit zum Abschalten**“ oder „**Jetzt beginnt der Feierabend**“. Das hilft uns, in einen Modus der Entspannung und des Abschaltens überzugehen.

Der Unterschied zur Gewohnheit ist, dass Gewohnheiten nicht mit positiven Gefühlen oder Gedanken einhergehen. Wir führen sie einfach regelmäßig durch, aber Sie haben keine Bedeutung für uns. Rituale hingegen sind etwas Besonderes und haben auch eine bestimmte Bedeutung, wenn wir sie durchführen.

Sie können so mit einer kleinen Handlung Ihre Energiereserven „aufladen“ und kurzzeitig Abstand zu Ihrer Tätigkeit finden. Sie werden sehen, wie Sie bei wiederholter Durchführung Ihres Rituals aktiv Entspannung herbeiführen und Stress hinter sich lassen können.

Im Folgenden sehen Sie verschiedenen Beispiele wie Sie Ihre Pause, den Weg nach Hause, das Zuhause ankommen oder das Einleiten des Feierabends im Home-Office wie ein Ritual gestalten können:

- Als Pausenritual nehmen Sie sich beispielsweise eine spezielle Tasse, aus der Sie nur trinken, wenn Sie gerade Pause machen.
- Die Pause dauert dann solange, bis Ihre Tasse leer ist.
- Am besten verlassen Sie dafür auch kurz Ihren Arbeitsplatz, um auch eine räumliche Distanz aufzubauen.
- Wählen Sie sich für den Heimweg von der Arbeit eine Musik aus, die für Sie den Feierabend bzw. Freizeit symbolisiert.
- Das kann z.B. ganz ruhige Musik sein, die Sie entspannen lässt oder aber fröhliche, schnelle Musik, die Ihnen ein Gefühl von Freiheit gibt und gute Laune verbreitet.
- Die Hauptsache ist, dass Sie diese Musik nun ganz bewusst mit dem Feierabend verknüpfen und mit einem Gefühl, dass Sie die Arbeit hinter sich lassen.
- Das Hören dieser Musik kann für Sie zum Ritual werden, um den Feierabend einzuläuten und arbeitsbezogene Gedanken abzuschalten.
- Um Gedanken an die Arbeit hinter sich zu lassen, kann es hilfreich sein, sie buchstäblich zusammen mit der Jacke nach Feierabend an den Haken zu hängen.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie Gedanken, Sorgen und Grübeleien über Ihre Arbeit mit der Jacke zusammen ausziehen und an die Garderobe hängen. Dort lassen Sie sie einfach hängen, bis zum nächsten Arbeitstag
- Wenn Sie im Home-Office arbeiten, dann ist es oft hilfreich, ganz bewusst etwas zu verändern, damit Sie den Beginn des Feierabends einleiten können.
- Beispielsweise können Sie ganz bewusst Ihre Arbeitslampe ausschalten und damit auch symbolisch den Ausschalter für Ihre Arbeit bedienen. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Arbeit nun im Dunkeln belassen, bis Sie wieder Ihre Arbeitslampe einschalten und damit auch den Einschalter für Ihre Arbeitsaufgaben bedienen. Vollziehen Sie diese Wechsel ganz bewusst schaffen sich so ein Ritual, das Ihnen hilft, die Arbeit für den Tag hinter sich zu lassen und den Feierabend einzuleiten.

GESTALTEN SIE
IHRE PAUSE,
DEN WEG NACH HAUSE,
DAS ZU HAUSE ANKOMMEN,
DAS EINLEITEN DES FEIERABENDS
IM HOME OFFICE
WIE
EIN
RITUAL



Finden Sie nun Ihr eigenes Ritual.