



## IPOS-Juli-Impuls

### Gekonnt abschalten – gut erholt starten

#### **Problem: Schlecht abschalten können**

Je höher die Aufgabenkomplexität, das zu bewältigende Arbeitspensum und je mehr Aufgaben an einem Arbeitstag nicht zu schaffen sind bzw. sich über einen langen Prozess erstrecken, der viele Gedanken, Emotionen und Interaktionen mit anderen Menschen erfordert, desto mehr klagen Führungskräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darüber nicht oder nur sehr schlecht abschalten zu können.

Gleichzeitig ist bekannt – und moderne biochemische Forschungsergebnisse bestätigen dies –, dass hohe Leistungen dauerhaft nur dann erbracht werden können, wenn Menschen ausreichend Zeit, Gelegenheit und Fähigkeit zur Erholung haben.

#### **Lösung: Rituale für einen erholsamen Feierabend**

##### **Box-Technik**

Verwendung für sich selbst:

- Hierzu stellen Sie sich zunächst bildlich eine Schachtel vor – oder verwenden eine reale Box aus Karton, Plastik etc.
- Wenn Sie mögen, wählen Sie für den Deckel oder die Seite eine Aufschrift wie z.B. „Das bleibt bis morgen im Büro“.
- Dann stellen Sie sich vor, dass Sie alles Unerledigte, an dem Sie am nächsten oder einem anderen Tag weiterarbeiten oder weiterdenken wollen in diese vorgestellte Schachtel legen oder das Unerledigte in Stichworten auf Kärtchen schreiben und in die reale Box aus Karton oder Plastik geben.
- Als nächstes schließen Sie den Deckel mit einem Satz zur Bekräftigung, der sich für Sie gut anfühlt, z.B. „Das bleibt hier bis morgen“ oder „damit mache ich Montag weiter“ oder „und jetzt ist Feierabend und das bleibt hier“ ... Wichtig ist, dass sich der von Ihnen gewählte Ausspruch abschließend und abgrenzend anfühlt.
- Zum Schluss deponieren Sie die Box in Ihrer Vorstellung oder real dort wo Sie möchten – auf dem Schreibtisch, in einer Schublade ...
- Genießen Sie dann das gute Gefühl für heute fertig zu sein.

Verwendung im Team:

- Hierzu können Sie im Team über die allgemeine Abschaltproblematik in der heutigen Arbeitswelt berichten und als Ziel die Unterstützung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für einen erholsamen Feierabend nennen (damit kommen Sie Ihrer Fürsorgerolle und der Gesundheitsförderung in Ihrer Organisation nach) und als präventive Lösung dafür die Box-Technik vorstellen.
- Wenn Sie mögen und dies räumlich passt können Sie auch an einem zentral verfügbaren Ort eine reale Box oder alternativ einen „Briefkasten“ platzieren, in den man symbolisch beim Verlassen des Büros ein leeres Kärtchen einwerfen kann.
- Um dieses System zum Laufen zu bringen, ist es wichtig, dass Sie dabei selbst mit gutem Vorbild vorangehen. Sie zeigen damit, dass Erholung wichtig ist und von Ihnen unterstützt und gutgeheißen wird. Ein unterstützendes Signal für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Symbol-Technik

Hierbei wählen Sie ein Symbol, dem Sie die Bedeutung verleihen „Jetzt ist Feierabend!“

- Dies kann ein visuelles (sichtbares) Zeichen sein – z.B. sobald ich mein Haus sehe,
- ein auditives (hörbares) – z.B. wenn ich höre, wie die Bürotür sich schließt oder
- ein kinästhetisches (fühlbares) wenn ich mich ins Auto setze oder wenn ich mich Zuhause umgezogen habe.

### Wichtig:

Manche Menschen möchten mit dem Verlassen des Büros/Arbeitsplatzes abschalten andere bevorzugen es erst noch den Heimweg zum „allmählich runterkommen“ zu nutzen und dann ein Symbol zu wählen.

Auch diese Technik können Sie – ebenso wie die folgende - in einer Teamsitzung oder in einem Einzelgespräch bei Bedarf, als bewährt, empfehlen.

## Stopp-Technik

- Diese Technik zielt auf das Unterbrechen von Gedankenmustern ab. Hierzu rufen Sie laut oder in Gedanken „stopp“ sobald störende Gedanken an die Arbeit am Feierabend/im Wochenende oder Urlaub auftauchen.
- Wenn Sie mögen können Sie diese Technik mit der „Box-Technik“ verbinden und die störenden Gedanken in Ihrer Vorstellung in die Box „verbannen“.

### Ausblick:

Für stark belastende Situationen, in denen Sie auch mit diesen vielfach bewährten Techniken keine Entlastung finden, empfiehlt es sich die aktuelle Arbeitssituation näher zu analysieren. Anregungen dazu erhalten Sie in unserem August-impuls.