



CHECKLISTE: EIN GELUNGENER START INS NEUE JAHR

Die Arbeit kann oft ermüdend und kräftezehrend sein. Um nicht die Motivation und vor allem die Lust an der Arbeit zu verlieren ist es wichtig, eine gesunde Balance zu finden und diese zu halten.

1	Unterscheiden Sie zwischen Privatem und Arbeit. Wenn einem die Arbeit zu viel wird und auf einen einschlägt, sollte eine gesunde Distanz aufgebaut werden. Denken Sie an einen schönen Moment im Urlaub zurück, oder an einen netten Abend mit Freunden, um bewusst dagegen anzusteuern.
2	Wenn Ihnen die Arbeit zu viel wird, oder Sie die Aufgaben der Anderen nicht zusätzlich übernehmen möchten, dann lerne klar und deutlich nein zu sagen. Es ist zwar wichtig, dass man sich untereinander hilft, dennoch sollte jeder im Team eine gewisse Anzahl an Aufgaben erledigen.
3	Richten Sie sich Ruhepausen während der Arbeit ein. Es ist wichtig, auch mal für 2-3 Minuten abzuschalten. Hierfür reicht es auch schon aus, wenn Sie sich eine ruhige Ecke suchen und tief ein und ausatmen. Kurzzeitige Entspannungsübungen wie Arme kreisen oder sich strecken, entspannen den Körper zusätzlich.
4	Viel Bewegung ist das A und O! Nicht nur für die Kinder ist viel Bewegung gut. Auch einem selbst hilft Bewegung. Nicht nur für die Entspannung, sondern auch für die Gesundheit. Bewegung lässt sich zudem gut in den Arbeitsalltag einbauen.
5	Niemand ist perfekt. Dasselbe gilt auch für die Arbeit. Jeder macht Fehler und macht nicht immer alles perfekt. Sich das einzugestehen erspart einem viel Stress und Unmut. Überlegen Sie sich genau, wofür Sie Verantwortung tragen und wofür Sie nicht verantwortlich sind.
6	Machen Sie sich selbst eine kleine Freude am Tag. Selbst wenn es nur etwas Kleines ist, dass Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Allein das reicht aus, um sich auf den Tag zu freuen.
7	Reflektieren Sie am Abend die Geschehnisse des Tages. Was war gut, was war nicht so gut? Schreiben Sie auf (in ein kleines Tagebuch, Notizblock, ...) und machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie selbst verbessern wollen und können. Für Dinge die Ihnen gut gelungen sind, dürfen Sie sich selbst auf die Schulter klopfen. Das tut gut und steigert Ihren Selbstwert.
8	Bereiten Sie sich am Morgen auf den nächsten Arbeitstag vor. Gehen Sie in Ruhe Ihren Ablauf und Ihr Vorhaben durch. Setzen Sie sich Ziele und versuchen Sie, diese den Tag über abzuarbeiten. Das bringt Struktur mit und hilft Ihnen, einem roten Faden zu folgen. Und wenn etwas nicht so läuft wie geplant - der nächste Tag wird mit Sicherheit besser!