

„Coming Home“

**Wie man gut aus dem  
Arbeits- in den Freizeit-  
Modus wechseln kann**

Mag. Iris Lackner

## Update fürs Nachhause-Kommen:

Höchste Zeit für ein Update Ihrer Gewohnheiten, sonst läuft es bald nicht mehr rund: alles bekommt ein Update oder Make-over und wird den **aktuellen Bedürfnissen angepasst**; nur wir arbeiten und kommen oft immer noch so nach Hause, als wären wir 18...

...von 100 auf 0 (auf`s Feierabendsofa)

;-)

mit Mag. Iris Lackner, Klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin (ÖGK) & Mitarbeiterin am Rauchfrei Telefon

## • Inhalte

- „Life-Work-Balance“: weil das Leben an 1. Stelle steht!
- Gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung
- Der Weg nach Hause
- Tipps und Übungen für neue Freizeitgestaltung
- Abendgestaltung: wieder gut einschlafen

# „Life-Work-Balance“

- Schon in der Arbeit auf einen Wechsel aus Anspannung und Entspannung achten.
- Regelmäßig Pausen machen, die im Gegensatz zur Arbeitstätigkeit stehen.
- In der Arbeit nicht so verausgaben, dass keine Energie mehr für Freizeit übrig bleibt
- Arbeiten soweit wie möglich anpassen an eigenen individuellen Energielevel
- Ab und zu mit KollegInnen Geburtstagsjause, gemeinsame Ausflüge machen und über Lustiges, Privates austauschen

- **Der Weg nach Hause**
- Mit jedem **Schritt raus aus Arbeit** und rein in Freizeitmodus („Leicht“ statt „leer“ nach Hause kommen)
- Berufliche Probleme bewusst hinter sich lassen
- **Musik hören**, evtl. laut mitsingen (wenn alleine)
- Zeitschrift/Buch **lesen**
- **Bewegung/Sport** am Weg von der Arbeit einbauen. (denn wer einmal zuhause am Sofa sitzt, der pickt ;-)
- **„Best-Practice“** Übung mit je 2 Personen, ca. 10 Min.
- 
- 
-

- **Wie können wir gut in unserer Freizeit „ankommen“**
- Licht ab, Augen & Ohren zuklappen: zu Hause ankommen
- Doppelt abschalten & Handy-Safe
- Neue Freizeit- & Abend- Routinen, neues Mindset
- Selbstwirksamkeit & Selbstregulation

## Licht ab, Augen & Ohren zuklappen: zu Hause ankommen

Nicht gleich mit **Reizüberflutung** in die Freizeit starten

Partner/Kinder/Haustiere nur begrüßen und dann noch ca. 15 Minuten zum „**Ankommen**“ zurückziehen (am besten an stillen Ort oder aufs stille Örtchen)

### **Doppelt abschalten & Handy-Safe**

Handy, Laptop, Tablet und Kopf abschalten, evtl. Safe für Handy

Job und Freizeit **strikt trennen**: keine berufl. Telefonate /Whats app oder e-mails!

**Ritual** zum „Heimkommen“ (z.B. barfuß gehen, in bequeme Kleidung wechseln, Lieblingsblumen/Kräuter gießen riechen, div. Schmuck, Uhr runter geben)

**Lieblingsduft** (Aromaöle) aktiv einsetzen: Aktivierende versus Entspannende Wirkung

## Neue Freizeit-Routinen, neues Mindset

- Wartezeiten als **Zeitgeschenke** annehmen
- **Flow-Zustand**: mind. 1x/Woche eine Tätigkeit ausführen (Kreatives, Musik, Bewegung) bei der man für eine gewisse Zeit alles rundherum vergessen kann.
- **Glückstraining**: „Glück im Glas“ selbstgemacht von: Name (das Glas wird mit einem „Glücksmoment“ für jeden der 5 Sinne gefüllt)
- **Momente für mich App oder Tagebuch**: den Tag Revue passieren lassen. Was hat mir heute Freude gemacht? Und diese guten Momente in die App oder ins Tagebuch eintragen.  
[www.gesundheitskasse.at/momentefuermich](http://www.gesundheitskasse.at/momentefuermich)



- **Bewusste „Mini“- Pausen zum Kraft tanken und Kopf freimachen:**
- **Selbstwirksamkeit & -regulation** ist der Schlüssel zu neuem Wohlbefinden!
- Folgende Übungen können nur Sie selbst für sich einbauen:
- **Kneippscher Espresso:** kaltes Wasser über Unterarme und Hände laufen lassen.
- **Warmes/kühles Wasser** bewusst trinken und „nachspüren“ wie es im Magen landet
- **Genusstraining:** einen Bissen Obst/Gemüse/Schokolade essen und mit geschlossenen Augen nachspüren, wie lange es dauert, bis man nichts mehr davon schmecken kann
- **PMR: Progressive Muskelentspannung in Kurzform:** Fäuste ballen, Arme anspannen und Schultern zu den Ohren hochziehen. Einatmen. Luft und Muskelspannung für ca. 30 Sek. halten. Ausatmen und gleichzeitig lockerlassen. Nachspüren. 3-4x wiederholen. Auslockern.

- **„Schulter klopfen“**: sich selbst ausgiebig auf die Schultern klopfen und umarmen
- **Körper** strecken, dehnen und gähnen
- **VWT- Übung**: Hände zu den Buchstaben V, W und T ausstrecken und je 30-60 Sekunden halten
- **Gymnastikball** sitzen und Becken kreisen
- **Gymnastikmatte** ausrollen und Plank oder Kerze machen (wenn möglich)
- **Achtsamkeit**: Übung: 5 Sinne – 3 Dinge
- **Aromatherapie**: Ätherische Öle zum Entspannen: z. B: Melisse, Lavendel, Rose, Kamille; zum Aktivieren: z. B.: Minze, Zitrone, Limette
- **Power Nap**, „Mittagsschläfchen“: ist aber auch bis ca. 18 Uhr möglich, da es nur 10-20 Minuten dauert und man vor dem Tiefschlaf wiedererwachen sollte (am besten durch aus Hand fallenden Kugelschreiber)
- **Anti-Ärger Übung**: zum „Abkühlen“ ein kaltes Glas Wasser trinken. Schultern hochziehen und Kopf kreisen. Zum Schluss tief einatmen, Kopf in den Nacken legen, kurz verweilen und beim Ausatmen Kopf geradestellen.

- **Neue Abendgestaltung: Gut einschlafen**
- **Juhu- statt To Do-Liste** für nächsten Tag:
  - nicht nur mit „Pflicht“-Terminen, sondern auch mit „Freu“-Terminen füllen!
- **Voll- oder Fußbad** (evtl. mit Meersalz): z.B.: während dem Fernsehen
- **Leichte** Fernseh- oder Hör-Buch **Kost**, auch Essen & Trinken mit Bedacht (Tee-Ritual statt Chips-Knabberei)
- **Humor** hilft immer! **Lach-Yoga oder Lächeln** vorm Einschlafen
- **Dankbarkeit** (Tagebuch)
-

- **Die neue „Life-Work-Balance“ bitte regelmäßig trainieren:**
- **denn ...nach der Arbeit soll nicht vor der Arbeit sein...**

### **Weiterführende Informationen und Links:**

- „Momente für mich“- Tagebuch, Ratgeber, Folder, App und Broschüren: [www.gesundheitskasse.at/momentefuermich](http://www.gesundheitskasse.at/momentefuermich)
- Kostenlos bestellbar unter: [momentefuermich@oegk.at](mailto:momentefuermich@oegk.at)
- Webinare, Videos und Tipps zur mentalen Gesundheit: [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

## Buchtipps:

- „Mein Weg in die Entspannung“ (Norman Schmid)
- „Erst der Spaß, dann das Vergnügen“ (Roman Szeliga)
- „Beweg´ dich und dein Gehirn sagt Danke“ (Manuela Macedonia)
- „Mein Glückstrainingsbuch“ (Heide Marie Smolka)
- „Momente für mich“- Tagebuch, Ratgeber, Folder & App:  
momentefuermich
- Webinare zur mentalen Gesundheit  
[www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse  
und  
wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der neuen Life-Work-  
Balance!

[Iris.Lackner@oegk.at](mailto:Iris.Lackner@oegk.at)