



Timeout statt Burnout **Kraftquellen im Alltag**

Bildungstagung der SEV Frauen
18. November 2022, Hotel Bern

Shanti Wendel Diener
Psychologin lic. phil, timeout-statt-burnout.ch



Inhalt

- Wie gelingt «Auftanken»
- Wie wir unseren Alltag «erholungsförderlich» gestalten
- Über die «Erholungsbrücke» gehen
- Kraftquellen
- Frauenspezifische Stolpersteine und Möglichkeiten

- Austausch
- Fragen

A person is relaxing on a wooden beach chair with a thatched umbrella. The person is wearing a red and white patterned shirt and shorts. The background shows a sandy beach and clear blue water. A yellow banner with red text is overlaid on the image.

Urlaubserholung verpufft in der
Regel **spätestens** nach 4 Wochen



Erholung funktioniert nicht nach dem Lichtschalter-Prinzip!

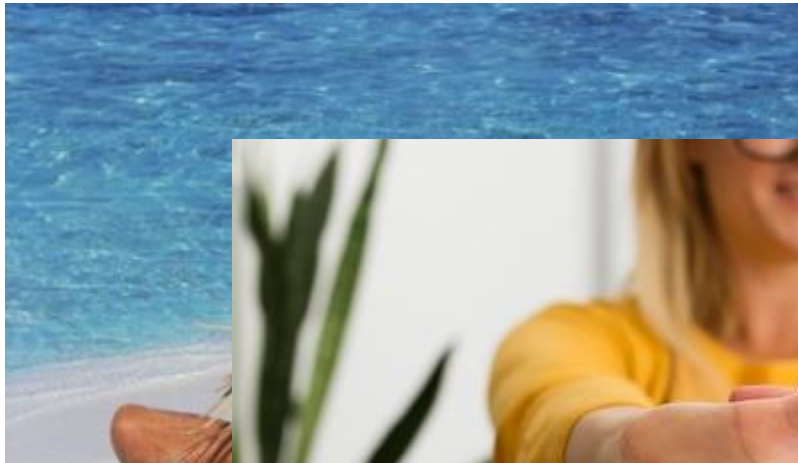


- Je länger wir ohne Pause beansprucht sind, desto länger brauchen wir, um uns zu erholen!
- Nonstop auf hohem Niveau arbeiten ist eine Illusion
- Je höher der Druck/Stress, desto grösser der Deaktivierungsbedarf



Tipp Nr. 1:

Für Erholung im Alltag und für Pausen sorgen





Nutze den Tag – auch für dich

Erholungsinseln, stärkende Momente, Atempausen

- ✓ **Zwischen Aufstehen und Aufbrechen**
- ✓ Gestaltung des Arbeitswegs
- ✓ Morgen
- ✓ **Mittagszeit**
- ✓ Nachmittag
- ✓ Zwischen Arbeitsschluss und Zuhause
- ✓ Zuhause
- ✓ **Zeit vor dem Schlafen**

- ✓ Am Wochenende





Vom Stress in die Entspannung finden



Stress



Entspannung



Vom Stress in die Entspannung finden

Der Weg über die Erholungsbrücke





Weg über die Erholungsbrücke gehen

Anregungen

- **Distanz zur Arbeit herstellen**
Arbeit abschliessen, Arbeitsweg nutzen (z.B. Velo fahren, etwas Schönes lesen im Zug, singen im Auto), Übergang bewusst gestalten (Rituale helfen, z.B. sich umziehen)
- **Spannung abbauen**
Körperliche Anspannung über Bewegung, Sport, Gartenarbeit;
Emotionale Probleme: Sorgen mitteilen oder niederschreiben;
Herausforderungen anpacken
- **Bewusst «positiven Zustand» aktivieren**
Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen; weitere Anregungen auf Blatt «Anregen von Entspannung, Kraft und Freude»
- **Loslassen**
z.B. sich innerlich **erlauben**, eine Tätigkeit nicht länger verfolgen zu müssen oder sich etwas zu widmen, was einem Freude bereitet

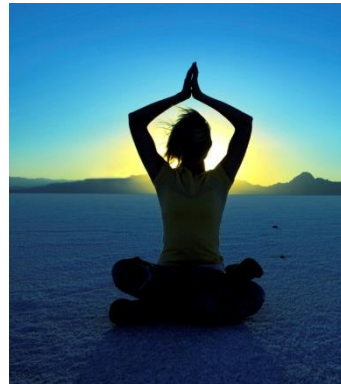
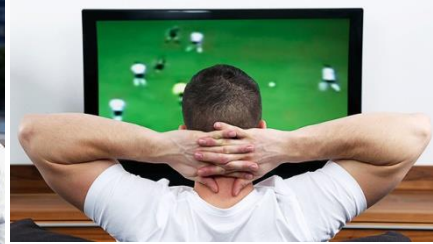




Kraftquellen

- Genügend **Schlaf**
- Zeit für Hobbys und **persönliche Interessen**
- **Soziale Kontakte** (wohltuende!)
- Zufriedenheitserlebnisse, Erfolgserlebnisse
- Für **Ausgleich** sorgen
- **Kreatives Gestalten**
- **Natur** erleben
- Gesunde Ernährung (einigermassen)
- Nicht instrumentalisierte Zeiten



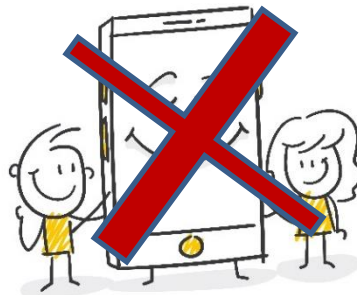




Erholsame Freizeit

Was wir nicht tun sollten

- In der Freizeit **weiterarbeiten**
- **Ständig** für die Arbeit **erreichbar sein** und Emails checken
- Über die Arbeit **nachgrübeln**
- In der Freizeit ähnlichen Tätigkeiten mit ähnlichen Anforderungen wie bei der Arbeit nachgehen
- **Konstant im «Pflichterfüllungsmodus» bleiben**
- Erholung immer auf später / nur auf die Ferien verschieben



Frauenspezifisches

Stolpersteine und Möglichkeiten



- **Realistische Zeitplanung**, Multitasking abbauen
- Klare Ziele und Prioritäten
- „Ich überlege mir, wie ich mein privates Umfeld besser strukturieren kann und stelle Forderungen klar und ohne versteckte Botschaften meiner Familie gegenüber“*
- Sensible Wahrnehmungsfähigkeit auch für sich selber nutzen:
Eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen wahrnehmen und dafür einstehen

*Quelle: Do's and don'ts für Frauen mit Karriere Wünschen, alliance F, Bund Schweizerischer Frauenorganisationen



Um was es geht





Zusammenfassung

- **Selbstverantwortlich für Momente und Phasen der Erholung sorgen**
- Erholung in den Alltag integrieren
- Regelmässig Pausen einbauen
- Herausfinden, wie man über die Erholungsbrücke gehen kann – und dies dann auch umsetzen
- Orientierung an Freude, Spass, Wohlbefinden, etc.

ANHANG



Sich regelmässig Pausen gönnen

Tipps für kurze Erfrischungs-Pausen

- Frische Luft
- Gähnen, sich strecken
- Grimassen schneiden
- Schultern hochziehen und fallen lassen
- Angespannte Muskeln entspannen
- Bewusst(er) atmen
- Einige Schritte gehen
- Singen
- Etwas trinken
- Jonglieren
- Aktives Dösen
- Ferienfoto anschauen
- Sich fragen: Was brauche ich, was tut mir gut?

Eigene Ideen:

~~✗~~ _____

~~✗~~ _____

~~✗~~ _____

