



Den Kopf freimachen für die nächste Arbeitswoche

Machen Sie sich am Wochenende Sorgen über die Arbeit oder haben Sie Angst davor? Versuchen Sie, mit diesen Strategien Ihre Gedanken zu kontrollieren, damit Sie Ihre Freizeit genießen und die Woche mit einer positiven Einstellung beginnen können. Schreiben Sie in dieses Feld, wie Sie die Strategie anwenden werden.

Sorgen Sie für Erfolgserlebnisse

Werden Sie produktiv, Erledigen Sie kleine Aufgaben wie das Fegen des Küchenbodens oder unternehmen Sie längere Aktivitäten, wie ein Mittagessen mit einem Freund, den Sie schon immer wiedersehen wollten. Das ist eine gute Ablenkung von der Arbeit und ein Erfolgserlebnis. Eine Win-Win-Situation! Tipps für Erfolgserlebnisse

Verschönern Sie den Montag

Was könnten Sie tun, um Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz zu einem freudigen Ereignis zu machen? Möchten Sie sich in der Mittagspause mit einem netten Kollegen treffen? Oder planen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht, für das Ende des Tages ein, z. B. Ihren Lieblings-Fitnesskurs oder etwas Zeit für ein gutes Buch? Wie verschönern Sie sich den Montag?

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich gut fühlen

Körperliche Aktivität stimuliert die Wohlfühlchemikalien in Ihrem Körper und hebt die Stimmung. Schon 10 Minuten können einen Unterschied machen. Wie können Sie körperlich aktiv werden, um an freien Tagen Ihre Stimmung zu verbessern?

Ändern Sie Ihr Verhalten

Manchmal lohnt es sich, unsere Herangehensweise an die Arbeit und wie wir mit der Zeit umgehen, neu abzustimmen. Denken Sie über Ihren aktuellen Zeitplan und Ihre Routine nach. Gibt es Dinge, die Sie anders machen könnten, um Stress abzubauen?

Warten Sie bis zum Sonntagabend, um sich auf den Montagmorgen vorzubereiten? Könnten Sie stattdessen am Freitagnachmittag Zeit dafür einplanen? Stehen Sie 15 Minuten früher auf, damit Sie frühstücken oder eine kurze Yoga-Übung machen können, um den Ton für den Tag anzugeben? Welche Änderungen, und seien es kleine, könnten dazu beitragen, dass Ihre Tage reibungslos verlaufen?

Formulieren Sie Ihre Gedanken um

Wir können die Gedanken, die uns in den Sinn kommen nicht kontrollieren, aber wir können steuern, wie wir damit umgehen. Wir können üben, unsere Denkmuster zu verändern, dass sie für uns nützlich werden. Formulieren Sie negative Gedanken über Ihren Job aktiv neu. Beispiel:

- Anstatt: „Ich habe Angst, morgen zur Arbeit zu gehen.“ Sagen Sie: „Ich gehe morgen zur Arbeit und das ist in Ordnung.“
- Anstatt: „Wie soll ich das alles nächste Woche schaffen!?“ Sagen Sie: „Jeden Sonntag mache ich mir Gedanken darüber, ob in der nächsten Woche alles schaffen werden, obwohl ich es jede Woche schaffe.“

Welche wiederkehrenden Gedanken könnten Sie positiv umformulieren?

Freuen Sie sich auf etwas

Denken Sie bewusst darüber nach, worauf Sie sich in der nächsten Woche freuen und wofür Sie dankbar sind. So werden Sie die düsteren Gefühle hinter sich lassen und behalten das Gute in Ihrem Leben im Blick. Worauf freuen Sie sich? Wofür sind Sie dankbar?

Ziehen Sie Grenzen

Manchmal ist es sinnvoll, sich an freien Tagen Zeit für die Arbeit zu nehmen. Etwa eine halbe Stunde, um ungelesene E-Mails durchzugehen und E-Mails hervorzuheben, die Sie am Montag beantworten müssen. Oder um die Prioritäten der Woche aufzuschreiben. Wie viel Zeit benötigen Sie mindestens, um sich zu organisieren und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Verbesserungen vornehmen

Wie könnten Sie Ihre Arbeit verbessern und dafür sorgen, dass Sie engagierter und zufriedener sind? (Ihre Rolle besser auf Ihre Qualifikationen ausrichten, mehr Work-Life-Balance und weniger Reisen, neue Technologien zur Rationalisierung von Prozessen, etwas anderes?)

Treten Sie für sich selbst ein

Wäre es möglich, mit Ihrem Vorgesetzten über diese Änderungen sprechen? Vergessen Sie nicht, dass Ihr Vorgesetzter Ihre Gedanken nicht lesen kann. Und in der Regel ist es im Interesse Ihres Arbeitgebers, in Ihre Weiterbeschäftigung zu investieren, anstatt einen neuen Mitarbeiter einzustellen. Sobald er weiß, wie es Ihnen geht und was Sie vorhaben, kann er Ihnen helfen. Wenn er dies nicht tut oder nicht kann, können Sie eine fundierte Entscheidung treffen, was zu tun ist.

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten

Vieles hängt natürlich von Ihren persönlichen Umständen ab, und nicht jede Stelle ist geeignet. Wenn Sie wegen Ihrer Stelle regelmäßig niedergeschlagen, gestresst oder besorgt sind, ist es vielleicht an der Zeit, etwas zu ändern. Was für eine Stelle wollen Sie? Und was können Sie tun, um damit zu beginnen? (Kontakte in Ihrem Netzwerk knüpfen, Ihren Lebenslauf/CV aktualisieren, Ihr Studium abschließen, etwas anderes?)



Holen Sie sich Unterstützung für Ihr emotionales Wohlbefinden

Manchmal wissen wir nicht, warum wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen, oder wie wir im Moment oder auf lange Sicht damit umgehen sollen. Wenn Sie anhaltend oder wiederkehrend ängstliche Gedanken haben und sich häufiger als sonst niedergeschlagen fühlen, sollten Sie Unterstützung bei einem Psychologen suchen. Er wird Ihnen helfen, herauszufinden, was Ihren Gefühlen zugrunde liegt, und Sie dabei unterstützen, Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu bewältigen.

Quellen

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Zuletzt abgerufen am 17.02.2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Zuletzt abgerufen am 17.02.2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Zuletzt abgerufen am 17.02.2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Zuletzt abgerufen am 17.02.2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Zuletzt abgerufen am 17.02.2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF12834910 143607-022024