

Achtsamkeit & Selbstfürsorge im Business

Reflektion zum Arbeitstag

Wenn du dich nach der Arbeit häufig gestresst oder ausgebrannt fühlst, kannst du mithilfe dieses Arbeitsblattes möglichen Stressoren auf die Schliche kommen. Außerdem entwickelst du Lösungsvorschläge und Alternativen, um deinen Arbeitsalltag zu entschleunigen und mehr Fokus auf dein Wohlbefinden zu legen.

Warum ist das so wichtig?

Beim Arbeiten entwickeln wir oft einen Tunnelblick. Wir sind fokussiert auf unsere Aufgaben und nehmen unsere Umwelt und auch die Vorgänge in unserem Körper kaum noch wahr. Vielleicht sitzen wir verkrampft, oder spannen die ganze Zeit unseren Kiefer an, spüren Stresssymptome nicht und denken nur an die zu erledigenden Aufgaben des Tages. Das führt dazu, dass wir müde werden und uns nicht mehr so gut konzentrieren können. Am Ende des Tages bist du vielleicht ausgebrannt und müde, oder fühlst dich total gestresst und kannst nicht abschalten. So entwickelt sich schnell ein Teufelskreis, der sich negativ auf deine familiären und freundschaftlichen Beziehungen auswirken oder dich sogar krank machen kann.

Deshalb ist es wichtig, sich am Ende des Arbeitstages ein paar Minuten Zeit zu nehmen, und über die folgenden Fragen zu reflektieren.

1. Spürst du Verspannungen im Körper? Wenn ja, wo? Wie genau fühlen sie sich an? Was fühlst du noch in deinem Körper? Wie geht es dir? Wie ist dein Wohlbefinden? Was könntest du jetzt tun, um deine Verspannungen zu lösen und den Rest deines Tages entspannter und leichter zu absolvieren? Wenn du dich bewegen, strecken oder sportliche Übungen machen möchtest, dann tu das jetzt.

2. Hast du dich heute gestresst gefühlt? Woran genau lag das? (z.b. zu viele Termine, Zeit falsch eingeschätzt, Störungen zwischendurch, technische Probleme, gesundheitliche Probleme, ...) Schreibe alle Stressoren auf.

Was könntest du tun, um morgen einen weniger stressigen Tag zu haben? Wie kannst du deine Stressoren minimieren? Welche Aufgaben kannst du verschieben, auslagern oder sogar streichen? Schreibe auf, wie du deinen morgigen Arbeitstag strukturieren willst, so dass er entspannt ist und du mit Freude ans Werk schreitest:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Nimm am Abend eine leichte, gesunde Mahlzeit zu dir. Iss deine Mahlzeit entspannt und ohne Hast. Genieße jeden Bissen und versuche, die einzelnen Zutaten und Gewürze einzeln herauszuschmecken. Bedanke dich innerlich, dass du heute dieses Essen zu dir nehmen kannst – denn das ist nicht selbstverständlich. Spüre die Dankbarkeit für diese Mahlzeit in deinem gesamten Körper. Spüre, wie dein Abendessen dir gut tut und dich stärkt.

4. Nach dem Essen kannst du noch ein paar Übungen zur Reflektion und zur Entspannung deines Tages machen:

- Hast du heute Freude bei der Arbeit gespürt? Macht dir deine aktuelle Tätigkeit Spaß?

.....
.....
.....
.....

- Falls nein: Was könntest du ändern, damit es dir mehr Spaß macht? Wie müssten deine Tätigkeit bzw. dein Arbeitstag sein, damit du Freude und Leichtigkeit verspürst?

.....
.....
.....
.....

- Bist du gedanklich zu 100% bei der Arbeit, oder schweifst du oft ab und denkst bereits an die weiteren Aufgaben des Tages, den Feierabend oder das Wochenende, Konflikte zuhause? Was könntest du ändern, damit du 100%ig im Jetzt sein kannst während der Arbeit – und ganz fokussiert arbeiten kannst?

.....
.....
.....
.....

- Hast du heute auf dein Bauchgefühl gehört? Wann hast du es ignoriert? Ging es dir gut mit dieser Entscheidung entgegen deiner Intuition? Was könntest du in Zukunft anders machen?

.....
.....
.....
.....

- Wo und wie kannst du am besten abschalten? Wie kannst du diese Tätigkeit häufiger in deinen Tagesablauf integrieren?

.....
.....
.....
.....