

Besser Schlafen: Arbeits- & Freizeit trennen

Nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit, die folgenden Fragen zu beantworten.

1. Was können Sie konkret tun, um den Abend schlafförderlicher zu gestalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kurz regelmäßige Pausen (5–10 min. alle 50–55 min.) fördern die Balance und die Leistungsfähigkeit. Welche Dinge (Bewegung, Entspannung, Dehnen, Strecken, Musik, Tee trinken, etc.) können Sie in Ihre Pausengestaltung einbauen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Zum Abschalten nach Feierabend eignen sich besonders Tätigkeiten, die den alltäglichen (beruflichen) Tätigkeiten entgegenstehen. Was können Sie (regelmäßig) nach Feierabend tun, um einen klaren Schnitt zwischen Arbeits- und Freizeit vorzunehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....