

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

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

3. Was können Sie konkret tun, um Arbeits- und Wohnbereich voneinander zu trennen?

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

4. Den alltäglichen Verrichtungen entgegenstehende Tätigkeiten (z.B. Bildschirmarbeit und Kochen) eignen sich besonders gut, um nach Feierabend abzuschalten. Was können Sie (regelmäßig) nach Feierabend tun, um einen klaren Cut zwischen Arbeits- und Freizeit vorzunehmen?

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