

Mag.a.Ingrid Bammer

Psychotherapeutin

Konzentративе Bewegungstherapie



## **Mentale Gesundheit im Homeoffice**

### **1. Strukturieren Sie ihren Tag!**

Was brauche ich um den Tag gut zu beginnen? Um welche Uhrzeit starte ich? Welche Vorbereitungen sind hilfreich? Wie lange kann ich gut und konzentriert dabei bleiben? Was habe ich an diesem Tag noch zu tun?

### **2. Machen Sie Pausen!**

Verlassen sie den Arbeitsplatz! Bewegen sie sich, strecken sie sich, öffnen sie ein Fenster und atmen sie ein paar Mal tief durch. Gehen sie in ein anderes Zimmer, oder außer Haus.

### **3. Trinken und Essen Sie ausreichend!**

### **4. Überlegen Sie was Ihnen gut tut!**

Was tut mir gut zu sehen, zu riechen, zu hören, zu fühlen?

### **5. Überlegen Sie was Sie gerne unternehmen!**

Was mache ich gerne, wenn ich alleine bin? Mit anderen zusammen?

### **6. Probieren Sie etwas Neues aus!**

Was interessiert mich? Macht mich neugierig?

### **7. Versuchen Sie Gefühle die unangenehm sind den entsprechenden Situationen zuzuordnen! Unterscheiden Sie ihre Gefühle!**