

Ganz bei sich und der Sache

Im Arbeitsalltag geht es oft hektisch zu. Achtsamer Umgang mit sich selbst und mit der Umgebung trägt dazu bei, Stress zu reduzieren sowie die Sicherheit und Gesundheit zu fördern. Diese Tipps zeigen, wie Achtsamkeit im Job gelingen kann.

1

Tief durchatmen

Bevor Sie sich den Aufgaben des Tages widmen, nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, um anzukommen und Ihre Gedanken zu sammeln.



2

Schritt für Schritt

Setzen Sie sich für jeden Tag erreichbare Ziele. Überlegen Sie, wie Sie ausgewählte Aufgaben des Alltags achtsam angehen können.



3

Bewusst bewegen

Gönnen Sie sich eine Auszeit an der frischen Luft. Wenn Sie einen Spaziergang machen, konzentrieren Sie sich nur auf diesen.



4

Automatische Reaktionen hinterfragen

Wenn Sie merken, dass Sie in bestimmten Situationen automatisch mit Stress oder Ablehnung reagieren, machen Sie sich dies bewusst und versuchen Sie, den Automatismus zu durchbrechen.



5

Weniger reden, mehr zuhören

Konzentrieren Sie sich im Gespräch auf Ihr Gegenüber. Lassen Sie andere Menschen ausreden, hören Sie aufmerksam und mit Akzeptanz zu.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

aug.dguv.de