

Tipps für einen entspannten Arbeitsweg

Zur Rush-Hour durch zäh fließenden Verkehr in die Firma gelangen oder es mit der verspäteten Bahn gerade noch rechtzeitig zum Meeting schaffen? Viele Beschäftigte erleben Stress und Ärger, wenn sie zur Arbeit fahren. Dabei gibt es gute Möglichkeiten, den Arbeitsweg auch erholsam zu gestalten.

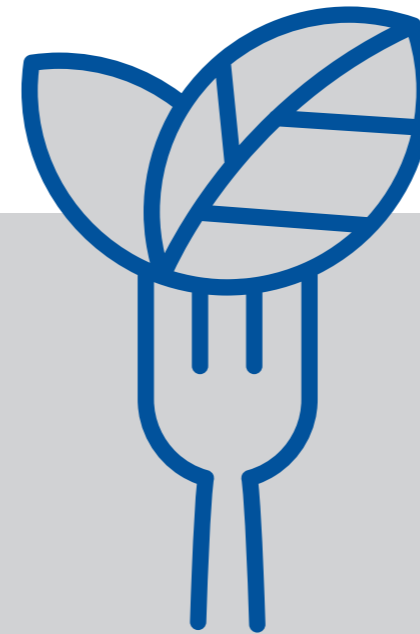
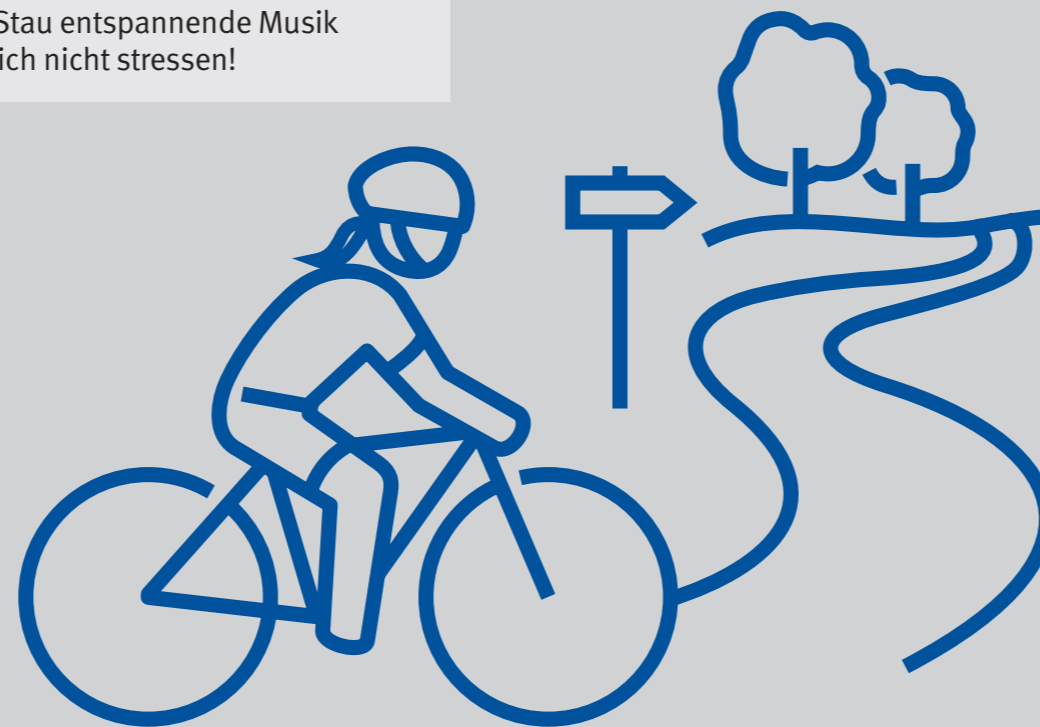


1 Einfach mal abschalten

Egal, welches Verkehrsmittel Sie nutzen: Lassen Sie die Seele baumeln. Ob Sie in der S-Bahn ein Buch lesen oder im Stau entspannende Musik hören – lassen Sie sich nicht stressen!

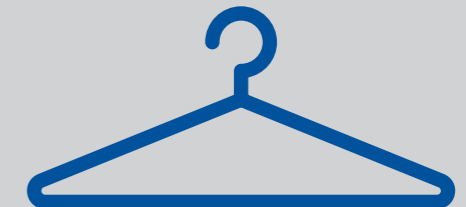
2 Für Bewegung sorgen

Bewegung und frische Luft sind mit das Beste, was Sie für Körper und Seele tun können. Wenn Ihr Arbeitsweg es zulässt, versuchen Sie, möglichst oft mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit zu gelangen.



3 Sich gesund ernähren

Greifen auch Sie auf dem Arbeitsweg schnell in der Bäckerei oder am Imbissstand zu süßem oder fettigem Essen? Packen Sie lieber zu Hause etwas Gesundes als Wegzehrung ein.



4 Die richtige Kleidung tragen

Haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer Arbeitsstätte Kleidung aufzubewahren und sich umzuziehen? Nutzen Sie dies, um schon auf dem Nachhauseweg in den Freizeitmodus zu schalten.

Generell gilt:

Machen Sie das Beste aus Ihrem Arbeitsweg: Nutzen Sie ihn für Dinge, die Ihnen guttun. E-Mails und Anrufe können in der Regel auch warten, bis Sie am Arbeitsplatz sind.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

aug.dguv.de