Weitere Tipps

finden Sie unter:
aok.de/fk/gesunde-pausen

Am Ball bleiben
Konzentriert arbeiten

Dranbleiben an dem, was zu tun ist.
Fünf Tipps für alle, die konzentrierter arbeiten wollen.

Unterbrechungen verhindern

Das E-Mail-Fenster und den Chat schließen, beim Smartphone den Flugmodus einschalten oder nach Vereinbarung das Telefon umstellen: Teams können in Absprache mit Führungskräften eine störungsfreie Zeit organisieren.

Rechtzeitig pausieren

Regelmäßig Pausen machen, auch dann, wenn man am liebsten weiterarbeiten würde. Dann fällt die Rückkehr zur Arbeit leichter. Auch kurze Pausen verbessern die Konzentrationsfähigkeit enorm und reduzieren das Stresslevel.

Ein großes Glas Wasser trinken

Bereits geringer Wasserverlust führt schnell zu Konzentrationsstörungen oder sogar Kopfschmerzen. Am besten immer wieder mal ein großes Glas mit Wasser füllen und in kleinen Schlucken trinken. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft empfiehlt Erwachsenen, im Durchschnitt 1,5 Liter täglich zu trinken. Deutlich höher sollte die Trinkmenge bei trockener Luft und Hitze sein.

Powernap machen

Ein Powernap ist ein Energienickerchen von maximal 30 Minuten. Er kann Stress reduzieren, die Kreativität steigern und Gedächtnisleistung sowie Immunabwehr verbessern. So geht's: Mit einem Schlüsselbund in der Hand hinlegen oder hinsetzen, die Augen schließen. Fällt der Schlüsselbund herunter, war man eingeschlafen – und ist nun wieder wach und erfrischt.

Kurz entspannen

Auf einen Stuhl setzen, die Handrücken auf die Oberschenkel oder Knie legen. Die Handfläche ist entspannt geöffnet, Daumen und Zeigefinger berühren sich. Blicken Sie auf einen Gegenstand im Raum oder schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nach drei bis fünf Minuten aufstehen, Arme und Beine strecken und wieder an die Arbeit gehen.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

gesundes unternehmen *aktiv!*