

1 SCHAFFE DIR NEUE ROUTINEN

Dein Arbeitsweg fällt weg. Die neu gewonnene Zeit solltest du mit neuen Routinen besetzen, um zu vermeiden dich direkt vom Bett aus an den Schreibtisch zu setzen.

2 STELLE DIR DEINEN WECKER

Stehe jeden Morgen zur gleichen Uhrzeit auf und bekleide dich entsprechend. Das hilft dir dabei den Tag fokussiert zu starten und dich mental darauf vorzubereiten.

3 ERSTELLE DIR REALISTISCHE PLÄNE

Lege dir mit Monats-, Wochen- und Tagespläne eine eigene Struktur fest und schaffe dir somit eine Marschroute für jeden einzelnen Tag.

4 SCHAFFE GRENZEN:

Verabschiede dich am Abend mental von der Arbeit und plane dir ausreichend Erholungszeit zwischen Feierabend und dem zu Bett gehen ein.

HOW TO

HOMEOFFICE!

routiniert & fokussiert

#3

VDES
Sport der Bahn