

1 RELATIVIERE UND DISTANZIERE

Blicke nach vorne und stelle dir vor, wie vergleichsweise kurz die momentane Phase sein wird, wenn du 1-2 Jahre später darauf blickst.

2 Blicke auf das Positive, auf Chancen

Mache dir die Chancen des Arbeitens im Homeoffice gegenüber dem normalen Alltag bewusst:

Du musst nicht zur Arbeit pendeln und hast mehr Zeit für Privates.

Du kannst Dich mehr als sonst um deine Familie bzw. um andere Menschen kümmern und ihnen helfen. Die Arbeitsroutine wird durchbrochen und kann deine Kreativität steigern.

3 Orientiere dich an eigenen Stärken

Blicke auf das zurück, was du in dieser schwierigen Zeit bereits bewältigt hast.

Denke an das, was du noch alles bewältigen wirst.

HOW TO

HOMEOFFICE!

stressfrei & gelassen

#7

VDES
Sport der Bahn