



18.11.2019

Themenreihe „Selbstschutz“

Plane DEINE Zeit - achte auf dich!

Wer kennt das nicht?

Du fühlst dich müde, abgespannt, reizbar, vergesslich, überfordert – einfach unzufrieden mit dir und deiner Umwelt.

Da ist dieses Gefühl, die Welt um dich herum würde zusammenbrechen im Zeitalter der Informationsflut, Arbeitsverdichtung, Personaleinsparungen, Erhöhung des Durchschnittsalters unserer Stammbeslegschaft – und vielleicht auch durch Freizeitstress...?

Vorgegebene Rahmenbedingungen und Arbeitsabläufe, Informations- und Weisungsflut - das Leben in einer beschleunigten Zeit... das alles lässt den Selbstschutz meist ganz unbewusst in den Hintergrund treten.

Unser Tipp:

Hinterfrage dich selbst!

Beispiele:

- **Nehme ich tatsächlich die mir zustehenden Pausen?**
Oder lasse ich das Kundenaufkommen darüber entscheiden?
- **Ist nach der vertraglich geschuldeten Arbeitszeit wirklich Feierabend?**
Oder arbeite ich „ausgestempelt“ weiter?
- **Halte ich die Höchstarbeitszeit bzw. den Arbeitszeitrahmen tatsächlich ein?**
Oder schenke ich zugunsten eines Arbeitsauftrages meinem Arbeitgeber meine Zeit?
- **Lasse ich mein Diensthandy/MAP nach Dienstschluss/ im Urlaub/ am Wochenende aus?**
Oder bin ich jederzeit erreichbar, recherchiere auch neben dem Fernsehprogramm dienstliche Belange?
- **Muss ich freiwillige Überstunden tatsächlich mitmachen?**
Oder bin ich dafür eigentlich zu erschöpft?
- **Ist mobiles Arbeiten wirklich das Richtige für mich?**
Oder arbeite ich dann doch eher viel länger als geplant?





Unterschätze nicht die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigung durch die Folgen deiner persönlichen Stressfaktoren - Lebenszeit ist ein kostbares Gut!

Reduziere deinen Stress durch eine bewusstere Zeitplanung und gewinne die Kontrolle über deinen Alltag zurück.

Arbeitszeit + Freizeit = Lebenszeit!



Fragen zu diesem Themenkomplex? Ansprechpartner/innen der vbba vor Ort und die Grundsatzkommission 2 (www.vbba.de) sind für Sie da

