



Reha-Zentrum
Bad Hofgastein

Coming Home

Vom Arbeits- in den Freizeit-Modus

Stand: Jänner 2025

www.rz-badhofgastein.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Jänner 2025 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/MundusImages

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Der Weg nach Hause	4
Zu Hause ankommen	5
Doppelt „abschalten“ – Handy und PC aus	6
Neue Freizeit- und Abendroutinen	6
Selbstwirksamkeit & Selbstregulation	8

Liebe Kolleg*innen

Wer von uns kennt das nicht: Man kommt von der Arbeit nach Hause und kann gedanklich trotzdem nicht abschalten. Was kann ich tun, um meine Gewohnheiten einem Update zu unterziehen und meinen Bedürfnissen anzupassen? Wie komme ich gut vom Arbeits- in den Freizeitmodus? Und was kann ich tun, um mein Glücksgefühl zu stärken?

In diesem Folder finden Sie einige einfache und praxistaugliche Tipps. Aber das Wichtigste: Sie müssen mit sich selbst in einen inneren Dialog treten und sich über sich selbst bewusst(er) werden.

Viel Motivation Freude und Erfolg beim Umsetzen!

BGF-Bewegt-Gesund-Fit

Dein BGF-Team



Der Weg nach Hause

Fangen Sie schon beim Verlassen Ihres Arbeitsplatzes und auf dem Weg nach Hause damit an, die Arbeit hinter sich zu lassen.

- » Schieben Sie den Bürostuhl unter den Schreibtisch.
- » Stellen Sie sich beim Verlassen des Arbeitsplatzes unter den Türstock und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, eine Dusche rinnt auf Sie herunter und Sie gehen frisch geduscht und ohne Ballast nach Hause.
- » Denken Sie an schöne oder wertvolle Begegnungen oder Begebenheiten im Dienst.
- » Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- » Sofern möglich speichern Sie sich Ihre Lieblingsmusik auf einem USB-Stick und spielen diese laut ab bzw. singen Sie mit oder nehmen Sie sich ein Buch bzw. eine Zeitschrift zum Lesen.
- » Planen Sie Bewegung/Sport am Weg von der Arbeit nach Hause ein (wer einmal zu Hause auf der Couch sitzt, der „pickt“).

Zu Hause ankommen: Licht ab, Augen und Ohren zuklappen

Kommen Sie in Ruhe zu Hause an, bevor Sie in die Freizeit starten.

- » Begrüßen Sie Partner*in, Kinder, Haustiere und ziehen Sie sich dann noch ca. 15 Minuten zum „Ankommen“ zurück.
- » Überlegen Sie sich ein Ritual zum „Heimkommen“ (z. B. Barfußgehen, in bequeme Kleidung wechseln, Blumen gießen und riechen).
- » Machen Sie Entspannungsübungen und begeben Sie sich auf Gedankenreisen: Übungen zum Einschlafen, Abschalten und Energietanken finden Sie kostenlos auf YouTube von Veit Lindau.
- » Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.
- » Setzen Sie Ihren Lieblingsduft oder Aromaöl aktiv ein.

Doppelt „abschalten“ – Handy und PC aus

Versuchen Sie Berufliches und Privates bewusst zu trennen.

- » Schalten Sie Handy, Laptop, Tablet ab.
- » Führen Sie keine beruflichen Telefonate.
- » Lesen Sie keine WhatsApp-Nachrichten oder E-Mails.

Neue Freizeit- und Abendroutinen

Um alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen, hilft es, sich bewusst neue Aktivitäten zu suchen und neue Abläufe zu entwickeln.

- » Flow-Zustand: Suchen Sie sich 1×/Woche eine Aktivität, bei der Sie für eine gewisse Zeit alles rundherum vergessen (Kreatives, Musik, Bewegung, Soziale Arbeit, Kultur- oder Gesellschaftsarbeit).
- » Pflegen Sie soziale Kontakte, gehen Sie z. B. zum Plaudern zu den Nachbarn.

- » Nehmen Sie sich Zeit für sich: Lassen Sie den Tag Revue passieren. Was hat mir heute Freude gemacht? Wofür bin ich dankbar? Schreiben Sie Ihre Gedanken in ein Tagebuch und tragen Sie diese guten Momente regelmäßig ein (z. B. www.gesundheitskasse.at/momentefuermich).
- » Überlegen Sie sich eine neue Abendroutine: z. B. ca. 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen, keinen Alkohol oder aktivierenden Sport. Oder ein täglich wiederkehrendes
- » Ritual wie z. B. Tee trinken, Kerzen anzünden, Fußbad, Buch lesen, Aromadüfte nützen, in den Garten/auf den Balkon gehen, in den Himmel schauen etc.

Notizen

Datum:

Selbstwirksamkeit & Selbstregulation

Das Wichtigste ist, dass Sie an sich selbst glauben und nicht mit dem Schicksal hadern. Entscheiden Sie sich bewusst für Ihr Glück. Sie allein sind für Ihr Glücksgefühl verantwortlich. Sie meistern schwierige und herausfordernde Situationen gut und aus eigener Kraft. Haben Sie Selbstvertrauen in und zu sich selbst und glauben Sie daran, dass Sie vieles selbst beeinflussen können und es nicht von anderen abhängt. Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele und sehen Sie bewusst den Erfolg, wenn Sie diese Ziele, so klein sie auch sein mögen, erreicht haben.



www.pv.at

Wer kennt es nicht: Man kommt nach Hause, doch die Gedanken an die Arbeit kreisen weiter. In dieser Broschüre finden Sie praktische und leicht umsetzbare Tipps, die Ihnen helfen, schneller vom Arbeits- in den Freizeitmodus zu wechseln.

Mit kleinen Routinen und Entspannungsübungen können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und neue Energie tanken.

Viel Freude beim „Abschalten“.

Viele weitere Informationen finden Sie auf www.pv.at.