

Feierabend Tipps

Schon auf der Heimfahrt entspannen

- **Fahren Sie einen Umweg**

Wenn Ihr Heimweg nicht allzu lang ist, kann ein Umweg viel zur Entspannung beitragen – auch, weil Sie so den üblichen Pendlerstau umfahren. So haben Sie bereits auf dem Weg Zeit, sich zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen.

Nehmen Sie sich dazu noch die Zeit und parken Sie kurz im Grünen und gehen einige Minuten spazieren oder entdecken Sie Neues in Ihrer Umgebung. Der Effekt ist erstaunlich: Sie können schneller abschalten und kommen deutlich entspannter zuhause an – worüber sich auch Ihr Partner und Ihre Familie freuen werden.

- **Hören Sie Musik**

Studien haben schon lange bewiesen, dass Musik große Effekte auf die Stimmung hat. So kann diese Ihnen auch dabei helfen, die Arbeit schneller hinter sich zu lassen und wirklich in den Feierabend zu starten.

Probieren Sie folgenden Tipp für einige Wochen aus: Stellen Sie sich eine Playlist mit Ihren bevorzugten Stücken zum Entspannen oder Ihrer Lieblingsmusik, die Ihnen gute Laune macht, zusammen. Hören Sie diese jeden Tag, sobald Sie das Büro verlassen.

So etablieren Sie eine neue Gewohnheit und nach einiger Zeit werden Sie mit diesen Liedern schneller abschalten können, weil Sie damit den Feierabend verbinden.

- **Sorgen Sie für Bewegung**

Wenn Ihr Arbeitsplatz nicht zu weit entfernt ist, könnten Sie ebenso das Fahrrad nehmen. Die körperliche Bewegung hilft beim Abschalten und spart womöglich sogar das Fitness-Center.

Noch wichtiger ist jedoch: Die frische Luft hilft dabei, den Kopf frei zu bekommen und schon auf dem Weg nach Hause neue Energie zu tanken.