

Homeoffice:

4 Tipps zur Vermeidung von Burnout

Vor fast einem Jahr hat uns die Pandemie aus den Büros und Hochschulen verjagt und immer noch ringen wir mit den neuen Bedingungen beim Arbeiten aus der Ferne: zu viel Bildschirmzeit, fehlende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, endlose Video-Calls, langweilige Aufbereitung von Vorlesungen und Seminaren und fehlende soziale Kontakte. Diese 4 Tipps können helfen, den stillen Burnout zu vermeiden:

1. Achte auf deine Rituale und Routinen: Für viele von uns sind die kleinen Pausen, die man in den Vorlesungs- oder Studientag eingebaut hatte – eine Tasse Kaffee trinken gehen oder ein Gespräch mit den Kommilitoninnen und Kommilitonen – seit Monaten weg. Diese kleinen Alltagsrituale dienen nicht nur der Beziehungspflege, sondern auch dem Auftanken von Energie. Suche dir daher unbedingt neue Rituale und Routinen, die dir helfen, Energie zu tanken und dich sozial zu vernetzen. So viel Selbstliebe muss sein, denn niemand weiß, wie lange der Lockdown noch dauern wird. Der Schutz deiner Energie hat oberste Priorität!

2. Denke in Leuchttürmen oder Ankerpunkten: Die pandemische Endlosschleife mit allen negativen Auswirkungen auf unser Sozialleben schlägt bei sehr vielen auf's Gemüt. Die psychischen Erkrankungen sind auf einem Höchststand. Es ist ganz wichtig, dass du dir mentale Ankerpunkte schaffst – wir nennen sie bei uns zu

Hause Leuchttürme. Das sind größere oder kleinere Tages-, Wochen- und Monatsziele, auf die wir hinarbeiten. Bereits morgens haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, diese Leuchttürme laut auszusprechen und mit einem „Tschakka“ an die Realisierung zu gehen.

3. Audio oder Video? Du hast nicht immer, aber oft die Wahl – also wähle! Wir sind nicht jeden Tag in der Lage, vor der Kamera ein freundliches Gesicht zu machen. Wenn es die telefonische Alternative gibt und sich diese für dich besser anfühlt, dann kommuniziere diesen Wunsch. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder bewusst machen: Jeder Video-Call ist ein Eindringen in unsere Privatsphäre – vor allem dann, wenn wir kein abgetrenntes Büro haben. Und wenn der Schutz deiner Privatsphäre an einem Tag besonders wichtig ist, dann ist das Telefon besser als eine abgeschaltete Kamera. Letztere impliziert Desinteresse und Unaufmerksamkeit. Das Telefon kennt nur die Audio-

schleife. Unterstellungen von Desinteresse oder Unaufmerksamkeit können gar nicht erst entstehen. Das entstresst alle Beteiligten!

4. Netflix ist keine Dauerlösung. Gerade weil der derzeitige Alltag wenig Abwechslung zulässt – Kinos, Restaurants, Kneipen, Cafés oder Diskotheken sind zu, Shoppingmeilen haben geschlossen – ist es wichtig, dass du dir andere Möglichkeiten der Abwechslung suchst. Netflix ist dabei keine Dauerlösung! Je länger wir in Einsamkeit und Social Distancing verharren, umso schwieriger wird der Weg zurück in die reale Welt mit realen Kontakten. Mach es dir daher zur Gewohnheit, in ganz regelmäßigen Abständen, mindestens aber einmal pro Woche, bewusst sozial zu interagieren. Ruf eine Freundin an und verabrede dich mit ihr zum Essen – persönliche Treffen sind nach wie vor erlaubt. Tritt Online-Netzwerken wie z. B. der SHERO.Community bei, wo sich Frauen aller Altersgruppen regelmäßig zu verschiedenen Veranstaltungen treffen, gehe spazieren, fahre mit dem Fahrrad. Mit anderen Worten: Bleibe körperlich und mental beweglich und sozial engagiert. Auch das beugt dem Burnout vor.

Weitere Tipps, um während und nach Corona mental fit zu bleiben, findest du im kostenlosen Studentinnen-Magazin CAMPUSdirect unter www.CAMPUS.direct. ■



Melanie Vogel

Melanie Vogel ist seit 1998 erfolgreiche Unternehmerin, Bestseller-Autorin, Wirtschaftsphilosophin und Initiatorin der women&work, Europas wichtigstem Karriere-Event für Frauen, der am 29. Mai zum ersten Mal GENIAL! DIGITAL. stattfindet. Weitere Infos unter www.womenandwork.de