

#wirbleibenGESUNDzuhause

Fokus im Alltag

Arbeitszeiten

Feste Arbeits- und Pausenzeiten

Auch für unsere Arbeit von zu Hause brauchen wir einen Rhythmus und natürlich auch eine **Trennung zwischen Arbeit und Privatleben**. Das Erstellen einer Aufgabenliste zum Arbeitsbeginn hilft Ihnen einen klaren Kopf zu behalten. In jedem Fall einplanen und halten. Die zufälligen Begegnungen fallen zwar weg, sie trotzdem mit ihnen auf einen virtuellen Karree oder Mittagessen.

Hierzu können Sie folgende Programme nutzen:



TIPPS

1. Notieren Sie sich hier Ihre Arbeitszeiten und halten Sie diese auch wirklich ein.
 - Arbeitsbeginn: _____
 - Feierabend: _____
2. Notieren Sie sich hier Ihre Pausenzeiten.
 - Mittagspause: _____
 - Kaffee-Pausen: _____
 - Kurze Bewegungspausen (im Betrieb laufen Sie ja auch ab und zu von einem Meeting zum nächsten): _____
3. Lade Sie Ihre Kollegen zu einer virtuellen Kaffee-/Mittagspause per Videokonferenz ein.



Gesund essen

Essen, wann SIE wollen

Gesundes Essen ist immer wichtig. Es besteht jedoch gerade aktuell die Gefahr, dass man sehr viel zusätzliche Langeweile snackt. Dagegen helfen klare und regelmäßige Zeiten, am besten zusammen mit den Kollegen. Die Zeit, die man zusammen mit den Kollegen



Zitate-Sammlung



#wirbleibenGESUNDzuhause

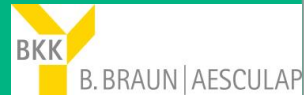


B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit Fit@B.Braun

Alles, was ich heute tue, ist wichtig, gebe ich
doch einen ganzen Tag meines Lebens dafür.

George Bernard Shaw
Eingesendet von Peter Berg

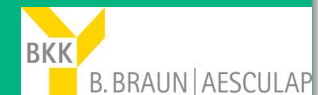


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Even the darkest night will end and the sun
will rise.

Aus dem Musical Les Miserables
Eingesendet von Janina Hamma

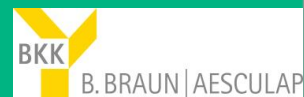


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Ich mag Unsinn, er weckt die grauen Zellen.
Fantasie ist eine wichtige Zutat des Lebens.

Theodor Seuss Geisel
Eingesendet von Elena Metzger

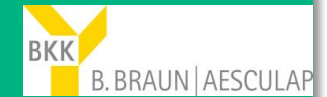


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Gib das was dir wichtig ist, nicht auf, nur weil
es nicht einfach ist.

Albert Einstein
Eingesendet von Manuela Wacker



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Tu es oder tu es nicht.
Es gibt kein Versuchen.

Yoda, Jedi Meister
Eingesendet von Thomas Steiert



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhaus

Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen
die einen Mauern und die anderen
Windmühlen.

Chinesisches Sprichwort
Eingesendet von Christoph Armbruster



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhaus

Lebe jeden Tag wie ein neues Leben.

unbekannt
Eingesendet von Sharon Riede

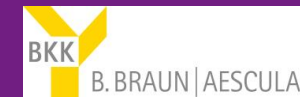


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhaus

Du kannst nicht negativ denken und positives
erwarten.

unbekannt
Eingesendet von Sara Grimm

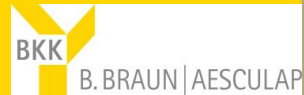


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhaus

Stillstand ist nutzlos. Es gibt eines oder das andere, entweder Fortschritt oder Nachlassen.

Lord Robert Baden-Powell
Eingesendet von Sara Grimm



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.

Albert Einstein
Eingesendet von Manuela Wacker



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Zusammenkommen ist ein Beginn,
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
zusammenarbeiten ist ein Erfolg.

Henry Ford

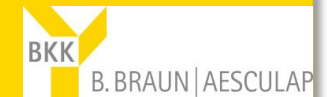


In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause

Knowledge will give you power, but character
respect.

Bruce Lee
Eingesendet von Thomas Steiert



In Kooperation mit Fit@B.Braun

#wirbleibenGESUNDzuhause