

Home-Office!?

*Gut starten und erfolgreich betreiben
Arbeiten - Kinder - Familie - Schule - Paar sein*

Erstellt am 24.03.20

Das Home-Office-Manual UnternehmerInnen und ihre MitarbeiterInnen

Der Berufsgruppe der psychologischen BeraterInnen
und der ErnährungsberaterInnen in der
Wirtschaftskammer Tirol

Erstellt von:

Training&Beratung GbR

www.training-beratung.at

Doris Andreatta; MSc

Robert Schmid, MAS

und

Paar- und Sexualberatung Tirol

www.paarberatung-tirol.at

Bernhard Moritz; MSc

Liebe UnternehmerIn
Lieber Unternehmer

Als Fachgruppenobmann der Personenberater und Personenbetreuer, zu der die Berufsgruppe der psychologischen BeraterInnen, die sportwissenschaftlichen BeraterInnen und die ErnährungsberaterInnen gehören, darf ich Ihnen zuerst einmal Mut, Kreativität und vor allem Zuversicht wünschen.

Für viele von euch war Home-Office bisher vielleicht unbekannt, für andere war es eher so ein „Zwischendurch einmal von zuhause aus was machen und es ist ganz angenehm, nicht ins Büro müssen“.

Jetzt wird Homeoffice für viele von euch zur Normalität.

Damit entstehen mit der Zeit Fragen:

- Wie schaffe ich mir ein arbeitsfreundliches Umfeld
- Wie schaffe ich es zwischen Privatleben und Arbeitsplatz einen guten Abstand zu halten, wenn das Büro „nur einen Tisch weiter ist“.
- Wie schaffe ich für mich selber eine Struktur zu schaffen, damit ich produktiv bleibe und trotzdem gut mit mir und meinen persönlichen Bedürfnissen in Balance bin.
- Wie organisiere ich Familie
- Wie organisiere ich Homelearning
- Wie schütze ich meine Paarbeziehung

Der kleine Leitfaden soll Ihnen helfen, dass sie sich persönlich auf eine längere Phase von Homeoffice einstellen können. Nehmen Sie für sich das heraus, was Ihnen nützlich und hilfreich erscheint.

Für persönliche Fragen, Anregungen und Feedbacks stehe ich Ihnen als Fachgruppenobmann jederzeit zur Verfügung.

Mailadresse: fowk127@outlook.at



Bernhard Moritz; MSc
FO Personenberatung und Personenbetreuung

Homeoffice - Überlegungen und Haltung

Viele erleben Corona als Gratwanderung zwischen Angst und Vertrauen - beides ist da und beides möchte auch berücksichtigt werden.

Wenn du selbst gut in Kraft und Balance bleibst, kannst du auch für andere nützlich sein.

Klarheit und Struktur sind unterstützende Werte.

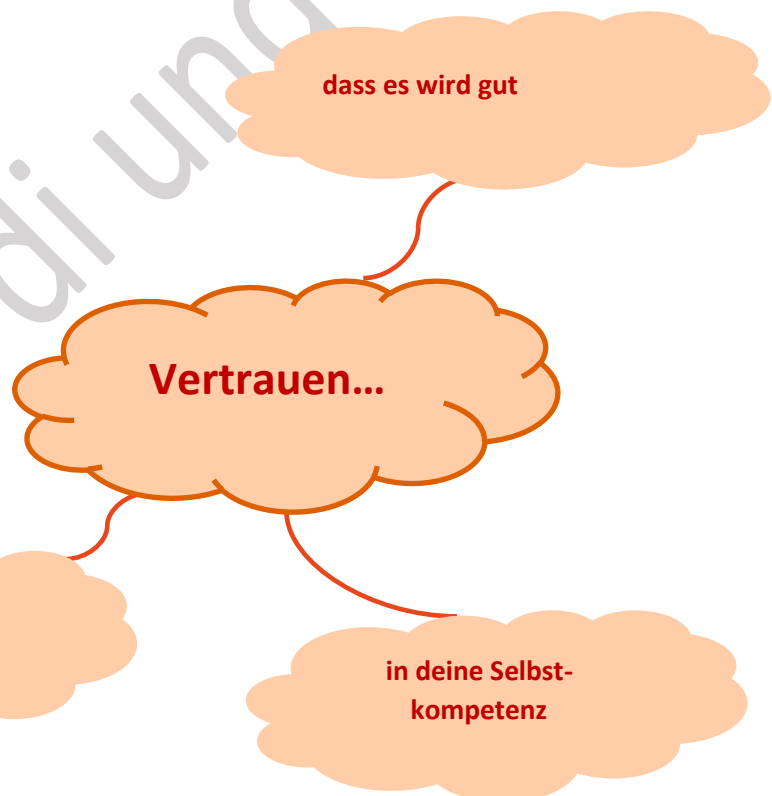
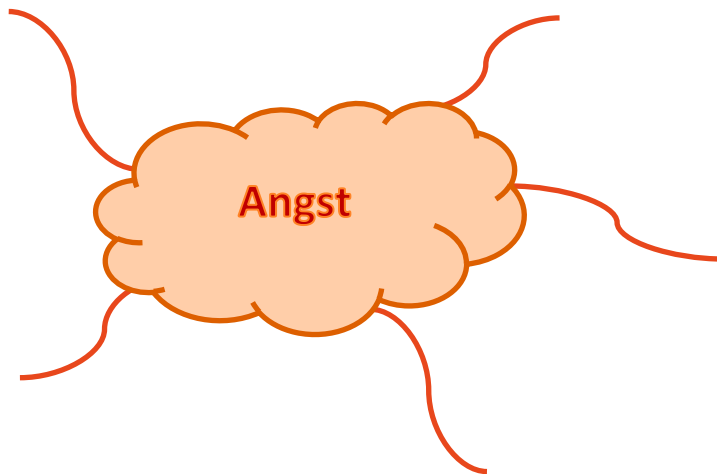
Angst ist eine Botschaft. Sie will durch Akzeptanz und bewusstes Handeln bedient werden; das gilt auch für Vertrauen...

Du brauchst jetzt eine Stunde, die du ganz bewusst und trotz aller Umgebungsprobleme dir und deiner Selbstorganisation widmest.

Wenn du magst, kannst du gleich einsteigen, Zeit läuft, die Stunde hat begonnen.

- Schreib auf, was dir zu den beiden Begriffen einfällt und mach das solange, bis nichts mehr kommt.
- Beginne mit dem Angst Begriff, stehe danach auf und bewege dich im Raum - nun gehe ins Vertrauen:
- Was genau bringst du an Selbstkompetenz mit? Was sind deine absoluten Stärken?
- Wer kann dich unterstützen? Was solltest du dir an Wissen aneignen, um mit der Situation gut umgehen zu können. Nun schreibe dazu alles auf.
- Woher nimmst du sonst deine Kraft und das Vertrauen, dass „es“ gut wird?

Dann starte jetzt folgender Übung:



... und mach's dann konkret.

Organisation aktiv planen und starten

bewusst.gelassen.tun

Lage beurteilen

Kennst du für dich selber die übergeordneten Konzepte deiner Organisation, weißt du über Ziele und Prioritäten Bescheid?

Sind die Rahmenbedingungen für dich selber klar und für dich nachvollziehbar?

Sind für die Prioritäten und Ziele so klar, dass du für dich genau sagen kannst, was von dir im Home Office erwartet wird?

Durchführung planen

Wesentliche Blickwinkel findest du mit ein paar (hoffentlich) nützlichen Hinweisen auf den Folgeseiten.

Die MindMap wird dir bei der Darstellung helfen.

Arbeite dich gezielt von der Oberfläche in die Tiefe, um dein Konzept in der Folge in Prioritäten und Zielen ausdrücken zu können.

Umsetzen und laufend überprüfen

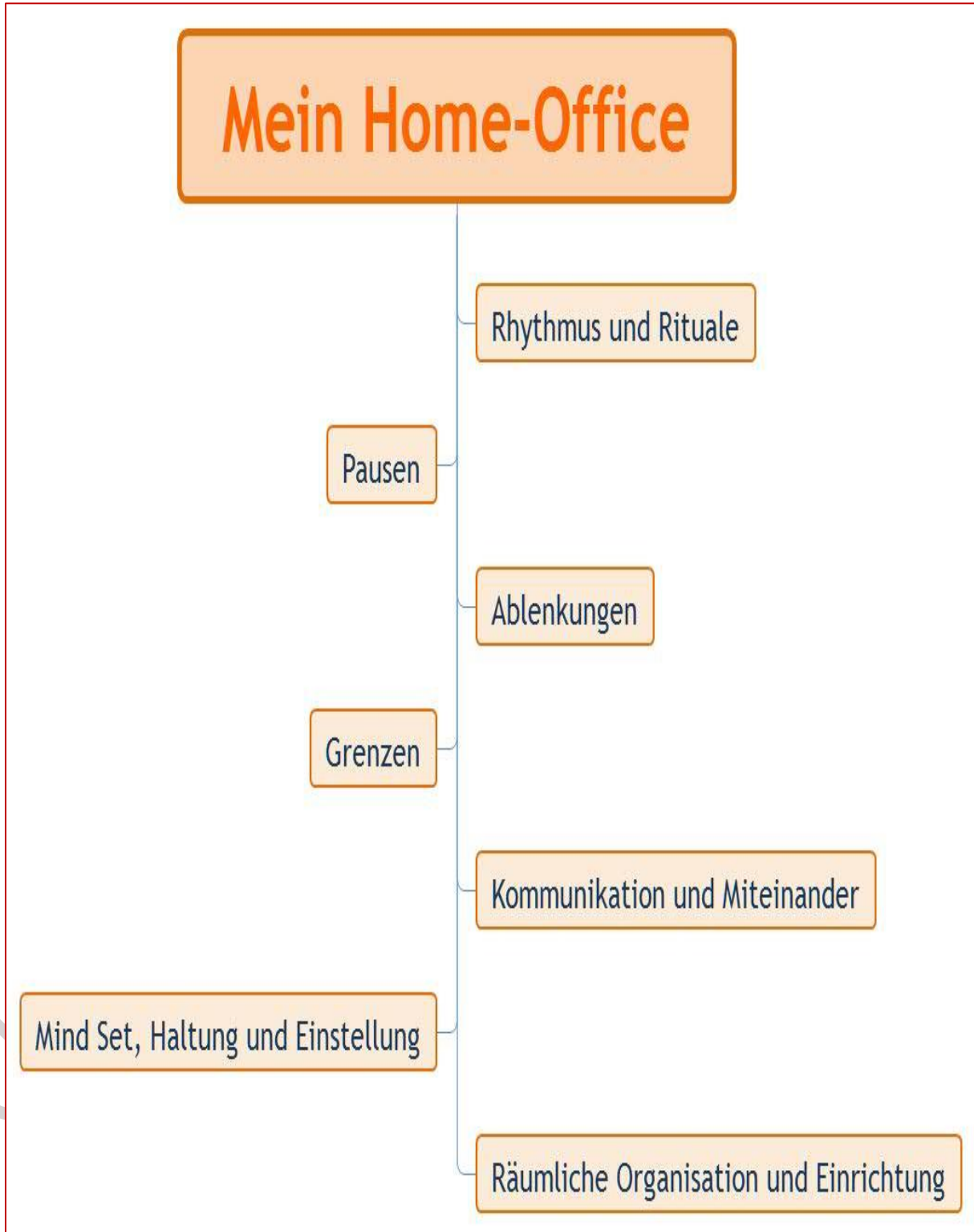
Pläne in überschaubaren Zeiteinheiten (Wochenrhythmus?).

Wenn du in der ersten Runde mit einem guten Gefühl durch bist, lass es einfach anlaufen.

Du kannst jederzeit korrigieren, wenn du für dich klare Erfolgsfaktoren abgeleitet hast.

Deine MindMap, einfach dazu schreiben...

Die wesentlichen Punkte auf einer Seite darstellen
bewusst.gelassen.tun



Tipps und Blickwinkel

Räumliche Organisation und Einrichtung

Ein fixer Platz für dich, die Technik und deine Ablage...

Das hängt stark von den Gegebenheiten vor Ort ab.

Idealerweise hast du eine eigene Zone zur Verfügung, einen Raum, eine Nische...

Was ist da mit vernünftigen Aufwand sinnvoll machbar?

Für wie lange planst du dein Home-Office?

Wo genau wird sich das Ganze abspielen?

Welche Technik hast du zur Verfügung?

Wo wirst du Arbeitsunterlagen griffbereit aufbewahren?

Abgedeckt sind idealerweise die Bereiche:

Kommunikation intern wie extern
Aufgabenmanagement bzw. Projekttool
Zusammenarbeitspakete wie Office
Dateiablage, Dropbox, Word, Excel
Zentrale Administration für die IT

Rhythmus und Rituale

Du bist in gewisser Weise rhythmisiert, wenn du deinen Arbeitsplatz im Betrieb gewohnt bist.

Auch haben sich zahlreiche Rituale eher unbewusst eingespielt.

Schaff dir neue Rhythmen und Rituale...

Entgrenzung der Arbeit beschreibt in der Arbeits-, Wirtschafts- und Industriesoziologie die zunehmende Auflösung von zeitlichen, räumlichen und sachlichen Strukturen der Erwerbsarbeit. Im engeren Sinne ist damit oft die Auflösung von Grenzen zwischen Erwerbsarbeit und Privatleben gemeint.

Wie genau sind deine Arbeitsphasen abgestimmt mit den Bedürfnissen der PartnerIn/deiner Familie (siehe dazu das Thema Familienkonferenz im Anhang)

Wie kannst du deine produktiven Phasen morgens gut einleiten und abends bewusst abschließen?

Wie genau kannst du Entgrenzungen vermeiden?

Wie organisierst du deine Arbeit überhaupt - zum Ausprobieren: Pomodoro-Technik?

Ziele und Erfolgskriterien

Pausen

Auch dieses Thema ist in den meisten Organisationen einfach organisiert.

Jetzt bist du dafür zuständig, dich um zeitliche und inhaltliche Rahmen zu kümmern, damit du nicht „hängen“ bleibst

Wahrscheinlich bietet dir dein Home-Office mehr Möglichkeiten dazu als dein fester Arbeitsplatz in der Firma.

Wie entspannst du gut (Bewegung, Atmung, Achtsamkeit usw.)?

Was genau machst du während der kleinen Pausen?

Wann startest du, wann ist Mittagspause und wie lange arbeitest du am Abend?

Ablenkungen

Für dich ist es vielleicht ein herausfordernder, Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokus zu halten, wenn du ein Solo im Home-Office hinlegst.

Du bist vielleicht nicht allein, eher umgeben von den Deinen. Dann hast du Koordinations- und Kommunikationsbedarf.

Was bei dir als Ablenkung ankommt, ist von der anderen Seite her betrachtet wohl eher das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Interaktion.

Wie steuerst du deine Informationskanäle (Social Media, Mails usw.) so, dass du nicht von ihnen gesteuert wirst?

Wie kannst du die Deinen von deiner Flexibilität im Home-Office profitieren lassen (in Pausen integrieren, ihnen fixe Zeiten widmen usw.)?

Kommunikation und Miteinandersein

Auch das funktioniert in der Firma wie von selbst, im Home-Office ist es weg.

Es geht hier darum, das Gefühl von gemeinsam verbunden sein nicht zu verlieren.

Handy-Kommunikation ist zwar rasch organisiert, auf Dauer aber eher unbefriedigend, auch weil das Office-Feeling fehlt.

Wie bist du technisch mit deinen KollegInnen und Vorgesetzten in Verbindung?

Gibt es eine Online-Regelkommunikation?

Achtet die Moderation dabei darauf, dass neben dem fachlich-sachlichen Fokus auch der psychosozialen Seite Zeit und Raum gegeben wird?

Werden einfache Moderationstechniken wie Check-in und Check-out eingesetzt?

Ziele und Erfolgskriterien

Grenzen

Entgrenzung schleicht sich leicht ein, wenn du nicht klare Grenzen für dich festlegst.

Es geht darum, dass du eine für dich nachvollziehbare Grenzziehung zwischen deiner Arbeits- und Privatrolle schaffst, auch zwischen Spannung und Entspannung.

Mind Set, Haltung und Einstellung

Corona wird Überzeugungen kippen und Glaubenssätze aushebeln und das in vielen Bereichen.

Arbeitsmodelle und -formen werden sich wahrscheinlich verschieben.

Dass agilere, flexiblere und eher dezentralisierte Organisationsformen im Vorteil sind, siehst du auch an den aktuellen Aktionskursen.

Wenn es eine Home-Office-Kompetenz gibt, kannst du sie jetzt lernen bzw. verbessern - in Zukunft wird sie wahrscheinlich ziemlich gefragt sein.

Wie kommst du zu präzisen Zeitplänen?

Wie ist deine Verfügbarkeit am Wochenende?

Woran machst du fest, dass du abgegrenzt bist?

Wie kannst du Handy und Laptop ganz bewusst zur Seite legen?

Was genau hält dich in Kraft und Balance (Gedanken, Bilder, Konzepte, Pläne...)?

Welche positiven und Ressource vollen Aspekte hast du für deine Arbeit im Home-Office gefunden trotz aller Probleme, Hindernisse und Schwierigkeiten?

Welche Entwicklungsfelder leitest du konkret für dich ab und wie wirst du sie ausfüllen können?

Ziele und Erfolgskriterien

Familienorganisation

Jetzt gilt es innerhalb der Familie klare und stabile Strukturen zu schaffen, die deinen Kindern Stabilität und Vertrauen vermitteln. Dazu setzt euch als Paar zusammen - wenn eure Kinder im Bett liegen - und überlegt, was ihr innerhalb eurer Familie jetzt regeln müsst.

Dabei gilt es 3 Punkte zu überlegen:

1. Was müssen wir / muss ich gut organisieren - welche Aufgaben gilt es zu erledigen und wie teilen wir diese auf?
2. Welche Regeln vereinbaren wir, z.B. in Bezug auf Ruhezeiten, Arbeitszeiten, Fernsehzeiten, Gesprächszeiten, usw.?
3. Worauf freuen wir uns? Was können wir gemeinsam tun?

Versucht als Familie konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen.

Organisiert euch auch bezüglich Zuständigkeiten und teilt euch als Eltern die Rollen und Zeiten klar auf.

Je stabiler ihr als Elternpaar die Regeln- und Rahmenbedingungen festlegt, umso klarer wird es für die Kinder und umso leichter ist es auch, diese Regeln durchzusetzen.

Bei größeren Kindern kann man die Regeln auf gemeinsam vereinbaren.

Du lebst alleine?

Dann setze die Impulse mit deinen Sozialkontakten (Familienmitgliedern, FreundInnen etc.) angewandelt um und besprich das mit ihnen im Rahmen einer Telefon- oder Skype-Konferenz. Die Themen sind letztlich dieselben wie im Familienverbund.

Wochenplanung:

Wer übernimmt innerhalb der nächsten Tage welche Tätigkeiten?

Ein Wochenplan kann euch dabei unterstützen:

Was	Wer	Wann
Frühstück herrichten		
Aufräumen		
Mittagessen herrichten		
Aufräumen		
Müll ausleeren		
Aufräumen		
Zimmer aufräumen		
Wäsche		
Einkaufen		
Um Haustiere kümmern		

Welche Regeln brauchen wir:

Vereinbart Regeln, damit eine Struktur, Abwechslung und Stabilität entstehen:

UNSERE WAS?	WANN?	VEREINBARUNG DAZU
Zeit für Hausübungen		
Arbeitszeit Mama		
Arbeitszeit Papa		
Spielzeit mit kleineren Geschwistern		
Paarzeit ohne Kindern		
Fernsehzeiten (Kinder)		
Handyzeiten (Kinder)		
PC-Zeiten (Kinder)		
Spazieren/Garten		
Kontakt zu FreundInnen der Kinder		
Kontakt zu Großeltern		

Ideen für gemeinsame Familienzeiten:

Worauf freuen wir uns und was tun wir Gutes für uns?

Dies kann man mit den Kindern gemeinsam besprechen und planen:

- 1x pro Woche Spielabend
- Gemeinsamer Filmabend wie im Kino
- Gemeinsam Musik hören
- Gemeinsam musizieren

Legt eine Ideensammlung an und versucht die Kinder dabei einzubeziehen.

Und dann eine Pinnwand mit der Frage:

Was planen wir, wenn wir das alles geschafft haben?

Ideen sammeln, was ihr als Familie gerne miteinander erleben möchtet, wenn die Quarantäne-Zeit vorbei ist. Jeder darf mitmachen und Wunschzettel schreiben.....

Kinder und neue Medien:

Internetangebote für Kinder:

<https://www-de.scoyo.com/eltern/kinder-und-medien/die-besten-kinderinternetseiten>

<https://www.saferinternet.at/>

<https://www.klicksafe.de/>

Erklärvideo zum Thema Corona für Kinder:

https://youtu.be/_kU4oCmRFTw

Home learning

Zu Hause sein und keine Ferien - das stellt Erwachsene und Kinder vor große Herausforderungen.

Jetzt gilt es, mit den Kindern einen klaren Tagesablauf von Montag bis Freitag festzulegen - dazu gibt es Tipps in der Familienkonferenz.

Auf den nächsten Seiten gibt es Anleitungen, zur Gestaltung der „Schulaufgaben“.

4 Punkte sind dabei besonders wichtig:

- **Arbeitsauftrag:** Welche Übungen/ Aufgaben stehen an? Wie sieht ein Wochenplan/ Tagesplan aus? Was kann ihr Kind allein bewältigen und wobei braucht es Unterstützung?
- **Arbeitsplatz:** Wenn ihr Kind keinen eigenen Schreibtisch hat, kann es auch am Küchentisch arbeiten - dieser muss jedoch für die Arbeitszeit ausschließlich dafür genutzt werden.
- **Arbeitszeit:** einen „Stundenplan“ für zu Hause schreiben, nach dem Frühstück etwas Bequemes anziehen und los geht's!
Auch ihre Kinder erleben eine vollkommen neue Situation und können daher nicht 4 und mehr Stunden daheim allein üben - ihnen fehlen die Abwechslung vom Zuhören und selbständigem Arbeiten, der Austausch mit Freunden, unterschiedliche Lernformen, und vieles mehr.

Daher empfehle ich für Volksschulkinder ca. 2 Stunden für schulische Übungen zu verwenden, die 10 - 14jährigen schaffen meist drei Stunden.

- **In Verbindung sein:** richten sie für ihr Kind eine Verbindung zu Freunden während der Lernzeit ein - skype oder zoom oder...
Schaffen sie für ihr Kind eine entspannte Atmosphäre. Geben sie immer wieder Rückmeldung zum Lernstoff an die jeweilige Lehrpersonen, bitte auch an positives Feedback denken!!

Was zählt und worauf es ankommt:

- Zusammenstehen &
- In Verbindung sein.
- Reden hilft!
- Und eine Außensicht kann entlasten.
- Wann immer eine Frage für dich auftaucht, du erreichst mich unter 0676/5570601 oder per E-Mail unter: doris@training-beratung.at

Wochenplan für Volksschule

Trage hier alle Aufgaben für die kommende Woche ein?

Beispiel für Deutsch: einen Aufsatz schreiben, Wortarten lernen, 10 Seiten lesen

Alles was du auf einen Wochentag übertragen hast, kannst du im Wochenplan abhaken.

Woche:

Datum:

Fach	Was?	Wann?
Deutsch		
Mathematik		
Sachunterricht		
Sonstiges		

Wochenplan für NMS/ Unterstufe Gymnasium

Trage hier alle Aufgaben für die kommende Woche ein?

Beispiel für Englisch: Vokabeln Lektion 3 wiederholen, 1 Seite unregelmäßige Verben, einen Aufsatz schreiben, Übungsblatt simple passt

Alles was du auf einen Wochentag übertragen hast, kannst du im Wochenplan abhaken.

Woche:

Datum:

Fach	Was?	Wann?
Deutsch		
Mathematik		
Englisch		
Fremd- sprache 2		
Geografie		
Physik		
Biologie		
Geschichte		
Chemie		
Informatik		

Tagesplan

Du kannst dich auch an deinem realen Stundenplan orientieren.

Wichtig sind auch die **Pausen** - überlege dir, was du in der Pause machen möchtest. Manchmal genügt eine Pause von 15 Minuten - manchmal machst du eine längere Pause.

Datum:

Fach	Aufgabe/ Stichwort	von - bis
Pause:		
Pause:		
Pause:		

Die Paarbeziehung schützen

Die Basis einer guten Paar- und Liebesbeziehung besteht in der Balance zwischen Nähe und Distanz - Miteinander und Individualität - Zusammensein und Allein sein - Einladen und Abgrenzen - Für mich sein - mit Dir sein....

Wenn nun, wie derzeit, der Handlungs- und Freiraum eingeschränkt ist, dann entstehen naturgemäß Spannungen und es drohen Konflikte und Auseinandersetzungen und es kann so mancher Streit, der unter normalen Umständen gut gelöst werden kann, zu Eskalationen führen.

In Zeiten mit besonderen Herausforderungen braucht es besondere Verhaltensweisen, damit Wertschätzung, Respekt und Achtsamkeit gewahrt bleiben, Kränkungen vermieden werden und Probleme gut gelöst werden.

Hier ein paar Tipps und Ideen, wie Paare mit dem neuen Alltag umgehen können:

- Versucht euch das Alltagsmanagement gut zu organisieren und verteilt Aufgaben so, dass sie den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst sind.
- Wer braucht wann was?
 - Zeit für sich (Rückzug in einen anderen Raum, alleine rausgehen, Joggen, Yoga etc.)
 - Zeit für die Zeit zu zweit (Bewusste Zeit als Mann/Frau. Keine Eltern oder Alltagsorganisationsthemen besprechen)
- Schafft räumliche Abgrenzungen voneinander, denn aus dem Abstand kann wieder auch das Bedürfnis nach Nähe entstehen
- Erklärt (wenn ihr auch Eltern seid) euren Kindern, dass es auch Auszeiten von der Mama/Papa-Rolle braucht.
- Bietet euren Kindern exklusive Mama/Papa-Zeiten an, damit entlastet ihr euren Partner und er kann in dieser Zeit auch Zeit für sich haben. Das steigert auch wieder das Bedürfnis nach Zweisamkeit. (Abwechselnd spazieren gehen, nicht immer als Familie)
- Entwickelt Rituale, die Übergänge vom Partnermodus zum Liebespaarmodus ermöglichen und besprecht, was ihr dafür braucht.
- Pfllegt das Schlafzimmer als „Liebesnest“ und als Rückzugsort eurer Liebesbeziehung und schützt es auch vor den Kindern so gut es geht. Vielleicht ist es auch gut, wenn ihr das Schlafzimmer „entrümpelt“. Viele Sachen gehören da eigentlich nicht hin. Sie sind nur aus Bequemlichkeit dort. Gestaltet ein feines „Liebesnest“ für euch.
- Überfordert euren Partner nicht mit Liebes- und Nähe-Bedürftigkeit. Das ist im normalen Alltag oft auch nicht möglich. Besprecht wie ihr bisher mit euren Bedürfnissen umgegangen seid und versucht es auch in dieser Situation anzuwenden.

Wenn es zu Konflikten kommt:

- Vereinbart bewusst Zeiten, in denen ihr Probleme besprecht. Es macht keinen Sinn, wenn alles situativ bespricht, was vielleicht situativ nicht zu lösen ist.
- Diskutiert Probleme nur an einem Ort und an einem Raum und tragt Spannungen nicht durch alle Räume. Das „vergiftet“ das Miteinander.
- Nutzt einen Spaziergang, um über Probleme zu reden, damit könnt ihr vielleicht mit einer Lösungsidee wieder nach Hause kommen.
- Zeichnet auf einem Blatt Papier einen großen lachenden Smiley und schreibt dick „Auszeit“ darunter. Vereinbart, dass jeder von euch beiden den Smiley einsetzen darf, wenn er das Gefühl hat, es droht ein handfester Konflikt zu werden. Damit ist das Thema nicht vergessen, sondern es wird dann ein Zeitpunkt vereinbart, an dem ihr darüber ohne Spannung weiterreden könnt.

Versucht euren Wohnräumen „Bedeutung“ zu geben:

Was ist damit gemeint:

Familienleben, Berufsleben und Beziehungsleben in einer räumlich begrenzten Welt zu leben ist eine Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, dass man Räume für die jeweiligen Beziehungsformen widmet:

Ein Beispiel:

- Die Küche als Alltagsorganisationsraum. Dort findet das Alltagsmanagement statt.
- Das Wohnzimmer als Familienraum für Spiele und gemeinsames Zusammensein (wenn nötig jeden Tag bewusst auch herrichten und die Arbeitsunterlagen wegräumen).
- Die Kinderzimmer als Privatraum für die Kinder und als Rückzugsraum
- Das Schlafzimmer als Raum für die Liebesbeziehung

Versucht Rückzugsräume (Balkon, Garten aber auch das Schlafzimmer etc.) bewusst für das für sich sein wahrzunehmen. Gerade als Paar hat man das im Alltag oft nicht, weil die Kinder die ganze Wohnung belagern.

Für Paare, die durch die Quarantäne „getrennt“ sind beziehungsweise die Paarbeziehung noch „frisch“ ist:

Gerade wenn die Beziehung noch in der Verliebtheitsphase ist oder die Beziehung noch „jung“ ist, entsteht viel Sehnsucht und das Bedürfnis nach Nähe, die natürlich nicht erfüllt werden kann, ist es wichtig, dass ihr jetzt

- Wenn ihr derzeit getrennt seid, dann vereinbart bewusste Gesprächszeiten miteinander, Skype oder andere Videotechnologien helfen.
- Schafft euch auch für private Telefongespräche bzw. Skype-Gespräche einen virtuellen, privaten Raum.
- Vermeidet ein ständigen „Zwischendurch mal anrufen“. Was als „liebes Kümmern“ gemeint ist, kann gerade nicht passen und daraus können Missverständnisse entstehen. Besser sind das SM: Habt aber Verständnis, dass nicht sofort reagiert werden kann.

Frisch getrennt und Liebeskummer?

Wichtig für die Frage „Was tun gegen Liebeskummer“ ist in erster Linie, bleiben Sie bei sich und verlieren Sie sich nicht aus dem Augen. Oft passiert es bei der Trauer, dass wir uns fast ausschließlich auf den Schmerz konzentrieren und gelähmt sind für das, was uns gut tun könnte. Daher lassen Sie in diesem Trauerprozess alle Gefühle zu - auch die positiven:

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie noch liebende oder romantische Gefühle für Ihren Ex-Partner oder Ihre ehemalige Partnerin haben. Das ist nur natürlich, auch wenn die Beziehung vorbei ist.

Sie dürfen sich auch weiter nach ihm oder ihr sehnen - diese Gefühle spüren Sie, schließlich haben Sie sich ja seinerzeit aus guten Gründen in Ihren Partner verliebt.

Die meisten Menschen, die verlassen werden, empfinden auch Wut und Zorn, das ist Ausdruck Ihrer Verletzlichkeit. Sie sind verlassen worden, Sie fühlen sich zurückgewiesen, betrogen, verraten, unfair behandelt oder missbraucht. Gestehen Sie sich dies ein.

Schauen Sie auch darauf, was gut ist. Ja, es gibt etwas! Sie müssen es nur finden in der Frage Was tun gegen Liebeskummer. Sind Freunde für Sie da? Dann sind Sie nicht allein. Lassen Sie sich helfen und suchen Sie gemeinsam, nach Dingen, die Ihnen helfen, positiver zu denken.

Alle diese Gefühle müssen Sie zulassen und verarbeiten, um über den Partner hinwegzukommen. Auch wenn das schmerzhaft ist, da müssen wir alle durch in solchen Phasen... Trauen Sie sich! Einige Tipps unter unserer Rubrik Was tun gegen Liebeskummer - und auch auf unseren anderen Seiten - sollen Ihnen helfen - wir hoffen, sie tun es.

Gute Tipps zum Verstehen und Umgehen mit Liebeskummer und Verlust gibt es auf:

<https://www.liebeskummer.org/>

Gesunde Ernährung und Homeoffice

Homeoffice - Deine Chance für mehr Wohlbefinden

Homeoffice ist eine gute Gelegenheit, um Essen mit allen Sinnen wieder zu genießen und eine vielleicht schon verloren gegangene Esskultur einzuführen.

Ihre Erfolgsrezepte für mehr Wohlbefinden:

Sorgen Sie für ein bewusstes und achtsames Essen ohne Ablenkung. Wussten Sie, dass viele Verdauungsbeschwerden durch nebenher Essen und zu hoher Essgeschwindigkeit entstehen?

Mahlzeiten geben dem nun vielleicht monotoneren Alltag einen genussvollen Takt und sorgen für Rhythmus und genussvolle Balance.

Gemeinsam schmeckt es gleich besser und vielleicht genießen Sie die Sonnenstrahlen und decken auf dem Balkon oder der Terrasse auf?

Kochen Sie mit frischen Zutaten und garnieren Sie Ihren Teller liebevoll. Das Auge isst immer mit!

Erfahren Sie mehr:

<https://ernaehrungsmanagement.at/homeoffice>

Immunabwehr stärken - nährstoffbewusst einkaufen

In der letzten Zeit gab es immer wieder Wellen von Hamsterkäufen. Der Einkaufswagen wurde gefüllt mit Konserven, Nudeln, Mehl und Zucker. Wer aber ungeplant hamstert, riskiert eine Mangelernährung. Ein Mangel an Nährstoffen führt zu Infektanfälligkeit oder verschlechtert den Krankheitsverlauf. Das gilt es zu verhindern!

Es macht aktuell durchaus Sinn, Vorräte für 2 Wochen zu Hause zu haben. Bei einer unerwarteten Quarantäne ist dann für eine gesunde Ernährungssicherheit und ein genussliches leibliches Wohl gesorgt.

Erfahren Sie mehr und holen Sie sich Ihre nährstoffsichernde Einkaufsliste und eine umfassende Lektüre zum Thema Haltbarkeit:

<https://ernaehrungsmanagement.at/genussvoller-vorratseinkauf>

Autorin: Diätologin, Ernährungsberaterin & Genießerin Edburg Edlinger BSc