

Deka SmartDigital

Sicherheit

Strategien der Abgrenzung des Privaten und der Arbeit

Deka

Strategien der Abgrenzung des Privaten und der Arbeit

Digitale Selbstfürsorge: Gesundheit schützen in der digitalen Arbeitswelt wie man eigene Belastungsgrenzen erkennt, digitale Überforderung vermeidet und gesunde digitale Routinen etabliert. Psychische Sicherheit, z. B. durch Medienpausen oder bewusste Kanalauswahl.



9 Strategien:

1. Pausen schaffen: Laptop zuklappen
2. Räume anpassen: Abgrenzung des Arbeitsplatzes
3. Vorbereitungen für den nächsten Tag treffen:
4. Grenzen wahren: Handy bleibt im Flugmodus
5. Routinen entwickeln: Arbeitstag starten, pausieren und beenden durch Rituale
6. Verfügbarkeit klar begrenzen: klare Grenzen schaffen zwischen Arbeits- und Privatleben durch Steuerung der Verfügbarkeit
7. Bewusst ablehnen: Machen Sie sich das bewusst und versuchen Sie dieses „Nein-Sagen“ aktiv zu trainieren
8. Arbeitstag reflektieren: Schaffen Sie sich am Ende des Arbeitstages einen Moment der Reflektion
9. Vereinbarungen treffen: nutzen Sie das Feedback Ihrer Mitmenschen: fragen Sie nach, wie Sie sich schlagen und ob es noch ausstehende Punkte gibt, die Sie optimieren können