

FEIERABEND

Definition

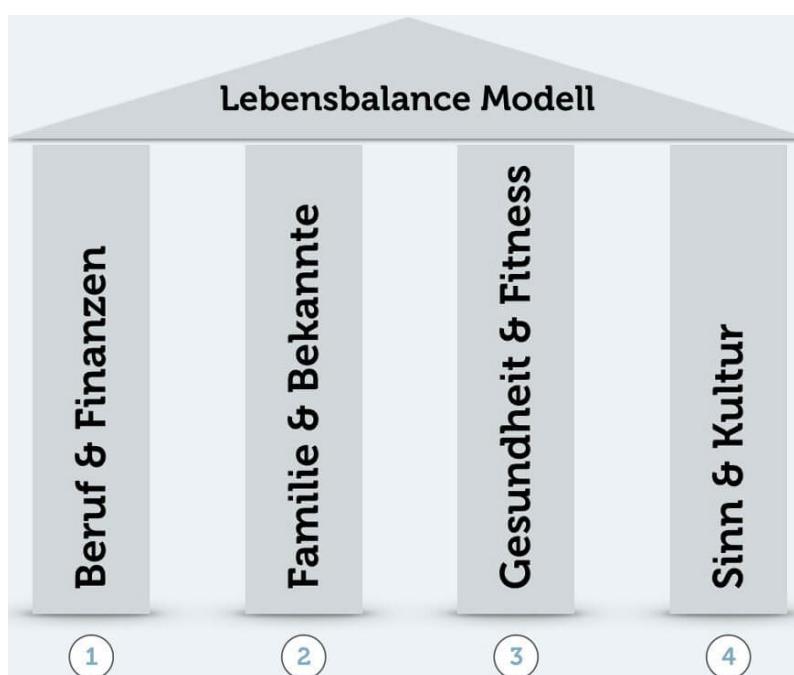
Nach dem Duden bedeutet das Wort **Feierabend**: Freizeit im Anschluss an den Arbeitstag bzw. Dienstschluss; Schluss mit der täglichen beruflichen Arbeit.

Selbst nach Feierabend sind viele Menschen noch bei der Arbeit. Deshalb ist es wichtig nach Dienstschluss abzuschalten und die Arbeit ruhen zu lassen. Abschalten nach Feierabend ist Bestandteil einer gesunden Work – Life-Balance. Nur wer sich und seine Gesundheit pflegt, kann gestärkt für andere da sein.



Ist der hormonelle Stresslevel hoch, kann dies zu kardiovaskulären Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Gewichtsproblemen und psychischen Erkrankungen führen

4 Säulen:



- Wie schalte ich ab??
1. **Angefangene Aufgaben möglichst abschließen**
 2. **Aufgaben delegieren**
 3. **Aufgaben aufschreiben**
 4. **Erstellen von To-do Listen**
 5. **Nur „schaffbare“ Arbeiten/ Tätigkeiten annehmen**
 6. **Positiv an den Tag zurückdenken**
 7. **Feierabendrituale einführen und pflegen**
 8. **Sport und/ oder Entspannung bewusst genießen**

Quelle:

<https://www.duden.de> zuletzt gesehen 14.05.2024

<https://www.pinterest.de> zuletzt gesehen 14.05.2024

<https://www.baua.de/DE/Forschung/Projekt> zuletzt gesehen 14.05.2024

<https://www.medi-karriere.ch/magazin/work-life-balance-in-der-pflege/> zuletzt gesehen 14.05.2024

<https://karrierebibel.de/lebensbalance-modell/> zuletzt gesehen 14.05.2024