

Der Arbeitsplatz-Check

Biofeedback am eigenen Schreibtisch: Finden Sie Ihre Stressfallen

Ziel: Identifizieren Sie die stressigsten Tätigkeiten am Arbeitsplatz und finden Sie Wege, sie gelassener zu meistern.

Ablauf (jeweils 5 Minuten pro Aufgabe):

1. **Baseline:** Einfach nur dasitzen, atmen, nichts tun
2. **E-Mails checken:** Öffnen Sie Ihr Postfach und bearbeiten Sie E-Mails wie gewohnt.
3. **Konzentrierte Arbeit:** Arbeiten Sie an einer komplexen Aufgabe (z.B. einen Bericht schreiben)
4. **Telefonat:** Führen Sie ein (ggf. simuliertes) Telefongespräch
5. **Mini-Entspannung:** Versuchen Sie, sich zu entspannen (bpsw. durch bewusste Bauchatmung)

Das Arbeitsplatz-Protokoll:

Tätigkeit	Hautleitwert	Muskelspannung	Atmung	Notizen
Baseline				
E-Mails				
Telefonat				
Entspannung				

Erkenntnisse:

Größter Stressor: z.B. "E-Mail-Benachrichtigungen lassen meinen Hautleitwert in die Höhe schießen."

Gegenstrategie: z.B. "E-Mail-Postfach nur zu festen Zeiten checken, Benachrichtigungen ausschalten."