Fördern Sie die Motivation bei der Arbeit mit Bewegung

Die Koronapandemie und die damit verbundenen Einschränkungen bestimmen den Jahresbeginn: Viele Menschen fühlen sich lustlos und können sich bei der Arbeit nicht motivieren. Das ist „eine schwierige Situation, denn Langeweile macht alles noch schlimmer“, sagt Andrea vorm Walde, die als Trainerin und Therapeutin in Hamburg arbeitet. Was kann helfen Der schnellste Weg, um aus dem Loch herauszukommen, rät der Experte: „Jede Art von Bewegung wirkt dem Mangel an Antrieb entgegen, selbst Aktivitäten, die anfangs nichts mit unserer Arbeit zu tun haben, fördern unsere allgemeine Bereitschaft.“ Das kann ein Spaziergang oder ein Joggen an der frischen Luft sein, eine ungeliebte Aufgabe …

Die Koronapandemie und die damit verbundenen Einschränkungen bestimmen den Jahresbeginn: Viele Menschen fühlen sich lustlos und können sich bei der Arbeit nicht motivieren.

Das ist „eine schwierige Situation, denn Langeweile macht alles noch schlimmer“, sagt Andrea vorm Walde, die als Trainerin und Therapeutin in Hamburg arbeitet. Was kann helfen

Der schnellste Weg, um aus dem Loch herauszukommen, rät der Experte: „Jede Art von Bewegung wirkt dem Mangel an Antrieb entgegen, selbst Aktivitäten, die anfangs nichts mit unserer Arbeit zu tun haben, fördern unsere allgemeine Bereitschaft.“

Das kann ein Spaziergang oder ein Joggen an der frischen Luft sein, eine ungeliebte Aufgabe erledigen, aufräumen oder einfach zur herausragenden Arbeit gehen und gegen jede Trägheit anfangen: „Der besiegte Bastard gibt uns Befriedigung und macht uns wieder optimistischer . „

Bringen Sie spontane Kaffeeküchengespräche ins Digitale

Vielen fehlt auch ein weiterer Motivationsfaktor im Home Office: der Kontakt zu Kollegen. „Sie sollten dann auf jeden Fall ein Gespräch suchen – prüfen Sie, ob Sie ein Projekt räumlich getrennt zusammen durchführen oder einfach Feedback zu bestimmten Schritten erhalten können“, empfiehlt vorm Walde.

Nicht nur der professionelle Austausch mit dem Team ist wichtig, auch spontane Gespräche in der Kaffeeküche oder Kantine können digital ersetzt werden. Deshalb sollten Sie regelmäßig kurze, private Online-Videoanrufe mit Kollegen tätigen.

© dpa-infocom, dpa: 210118-99-75551 / 2

dpa

Inspiziert vom LVZ Newsticker -> Zum kompletten Artikel

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)