**Checkliste**

Suchen Sie sich 5 Dinge aus, die sie versuchen ab sofort umzusetzen!

* Richten Sie einen Anrufbeantworter ein.
* Etablieren Sie feste Sprech-/Telefonzeiten.
* Richten Sie eine max. Bildschirmzeit für Ihren Email-Account ein.
* Schalten Sie Pop-up Benachrichtigungen nach Feierabend aus.
* Nehmen Sie kein Handy und keinen Laptop mit in den Urlaub/ nach Hause.
* Geben Sie Informationen an Kollegen und Ihre Führungskraft über feste Abwesenheitstermine.
* Bitten Sie Ihre Freunde und Familie Sie explizit darauf hinzuweisen, dass Sie gerade Freizeit haben.
* Haben Sie während den Mahlzeiten kein Handy dabei.
* Planen Sie innerhalb der Woche private Abende an denen Sie nicht erreichbar sind.

