

Checkliste

Wählen Sie 5 der folgenden Maßnahmen aus, welche Sie ab sofort umsetzen!

- 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.
- Nutzen Sie während der Mahlzeiten nicht Ihr Handy.
- Planen Sie innerhalb der Woche private Abende, an denen Sie nicht erreichbar sind.

