

## Tagebuch

Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Gedanken und Gefühle in folgenden Situationen:

- Sie müssen arbeitsbezogen erreichbar sein.
- Sie beantworten Anrufe oder E-Mails außerhalb der Regelarbeitszeit.
- Bei Ihnen gehen Anrufe ein bzw. Sie erhalten E-Mails außerhalb der Arbeitszeit und Sie reagieren nicht darauf.

Datum	Eintrag
01.01.2000	<p>Situation: Anruf Chef am Abend</p> <p>Gefühle: Angespannt, Nervös, Unruhig</p> <p>Gedanken: „Ich fühle mich unter Druck gesetzt.“ „Ich glaube ein Rückruf wird von mir erwartet.“</p>