

Ran an die Kraftquellen!

Tolas Psychopower-Liste

- ☺ Auch wenn der Zeitdruck am Arbeitsplatz groß ist, regelmäßig richtig Pause machen und offline gehen
- ☺ Eigene Grenzen wahrnehmen und sich trauen, auch mal Nein zu sagen
- ☺ Betriebliche Weiterbildungsmaßnahmen anregen und nutzen
- ☺ Auf gesunde und ausgewogene Ernährung achten
- ☺ Abreagieren durch Bewegung, etwa regelmäßig eine Runde joggen
- ☺ Entspannungstechniken anwenden
- ☺ Hobbys nachgehen, Sport treiben
- ☺ Freundschaften und familiäre Beziehungen pflegen
- ☺ Ausreichend schlafen
- ☺ An einen ruhigen, angenehmen Ort setzen und gar nichts tun
- ☺ Ansprüche herunterfahren und sich auch mal mit 80 Prozent Leistung zufriedengeben
- ☺ Psychische Belastung im Betrieb offen ansprechen, gemeinsam mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten Lösungen suchen
- ☺ Mit Kollegen und Kolleginnen wertschätzend umgehen und Arbeitsleistung gegenseitig anerkennen
- ☺ Sich gegenseitig unterstützen und regelmäßig austauschen



©AdobeStock/drawlab19

Tolas Psychopower-Liste

- ☺ Individuelle Antwortmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler.