

## Praktische Tipps zur Selbstregulation

- Ablenkungen beseitigen – „Digitale Quälgeister“ abschalten, Noise-Canceling-Kopfhörer
- Pausen machen – um neue Konzentrationsfähigkeit zu gewinnen
- Prioritäten setzen – was muss schnell erledigt werden, was kann warten?
- Limits setzen – Heute erledige ich dieses, aber nicht mehr
- „Technikfreie“ Zeiten – ohne Mobiltelefon oder Laptop festlegen
- Perfektionismus vermeiden
  - sich Fehler gestatten senkt den Stresspegel
  - Kaffee trinken – hilft bei Müdigkeit und nachlassender Konzentration
  - Eigene Leistung würdigen – „Loben Sie sich wenn sie eine Aufgabe erledigt haben!“
- bei längerer Arbeit mit dem Notebook externe Tastatur und Maus nutzen
- ICEs statt Auto nutzen, sie bieten guten Komfort für die Arbeit am Notebook
- bei der Arbeit im Zug oder Auto so ergonomisch wie möglich arbeiten: häufige Haltungsverwechsel, viele Pausen für Bewegung, Sonnenschutz, keine gestalterisch aufwändigen Aufgaben – also lieber lesen als tippen
- die Ausrüstung rückschonend tragen mit Rucksack oder Rollkoffer
- Fahrzeuge sollten ergonomische Sitze und eine Klimaanlage haben
- Werden Arbeiten im Auto / Fahrzeug erledigt ist eine Standhilfe oder Auflagemöglichkeit für den Laptop erforderlich
- .....