

Im Jogginganzug arbeitet es sich nicht gleich effizient

Homeoffice Die momentane Situation verändert auch die Arbeitswelt, viele Angestellte arbeiten derzeit alleine in den eigenen vier Wänden. Die Zürcher Stressexpertin Evi Giannakopoulos weiss, wie man sich motiviert. **Von Ginger Hebel**

Evi Giannakopoulos macht bereits seit 13 Jahren, was aktuell sehr viele Menschen machen: Sie arbeitet im Homeoffice. Die Gründerin und Inhaberin der Zürcher Firma stress away bietet Workshops und Coachings an zu Themen wie Achtsamkeit, Stressbewältigung und innere Stärke. Die Corona-Krise ist auch für die Stressexpertin eine grosse Herausforderung. Sie konzentriert sich jedoch auf die positiven Aspekte der aktuellen Total-Entschleunigung. «Es ist entscheidend, die Situation zu akzeptieren, wie sie aktuell ist, und sich nicht an die Angst zu klammern. Mit einer positiven Einstellung können wir Chancen erkennen und gemeinsam nutzen», ist die Zürcherin überzeugt. Sie weiss, worauf es ankommt:



Die Corona-Krise belastet alle. Evi Giannakopoulos (kl. Bild) weiss, wie man stressresistent werden kann, im Homeoffice konzentriert bleibt und den Anschluss nicht verpasst. *Bilder: PD / Unsplash*

Tagesstrukturen einhalten

«Es ist entscheidend, sich morgens anzuziehen, wie wenn man ins Büro gehen würde. Im Jogginganzug arbeitet es sich nicht gleich effizient», sagt Evi Giannakopoulos. Sobald man die Türschwelle ins Homeoffice betritt, befindet man sich im Arbeitsmodus.

To-do-Listen schreiben

«Setzen Sie Prioritäten und schreiben Sie alles, was Sie an einem Tag erledigen wollen, auf einen Zettel. Arbeiten Sie fokussiert und lassen Sie sich nicht ablenken», rät Evi Giannakopoulos.

Selbstmotivation aufbauen

«Diese Krise kann auch eine Chance sein. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und beschäftigen Sie sich mit Dingen, für die bis anhin immer die Zeit fehlte.» Ob Kleiderschrank ausmisten, den Balkon pflegen oder neue Rezepte ausprobieren: Jetzt sei die richtige Gelegenheit, sich im Selbststudium neue Dinge anzueignen.

In Zeiten «sozialer Distanz» müssen auch persönliche Kontakte anders gepflegt werden. Menschen, die es sich nicht gewohnt

sind, alleine zu sein, werden es die kommenden Wochen sehr wahrscheinlich schwer haben. «Wir können unsere Kontakte auch via soziale Netzwerke und Telefon führen und uns beispielsweise auf einen Skype-Znacht verabreden», so der Tipp der Stressexpertin.

Wichtig sei es, trotz Einschränkungen, an die frische Luft zu gehen. «Die Natur lässt sich ganz anders erleben, wenn man sich darauf einlässt. Im Alltagsstress hört man oft nicht mal mehr die Vögel zwitschern.» Sich an neue Abläufe

zu gewöhnen, setze immer Geduld und Offenheit voraus. «Oft sind unsere Wege festgefahren. Wenn wir unser inneres Potenzial nutzen, können wir neue Perspektiven finden und das Gefühl innerer Freiheit. Das ist jetzt eine Chance für uns alle.»

Weitere Informationen:

Evi Giannakopoulos bietet aktuell Beratungen und Coachings per Skype und Telefon an. Tel. 043 542 34 41 eg@stressaway.ch www.stressaway.ch

Anzeige

NUR DAS BESTE FÜR DIE OHREN

... mit Leidenschaft und Begeisterung

Unsere Leistungen:

- Beratung
- Hörprofilanalyse
- Gehörschutz
- Hörtraining
- Reparatur & Service
- Hausbesuche
- Lieferant aller Marken
- Tinnitus therapie

Jetzt Gratis HÖRTEST

Hörgeräte Reining GmbH | Forchstr. 50 | 8008 Zürich
Tel. 044 382 94 94 | www.hoergeraete-reining.ch

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich unverbindlich beraten.