



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

Tipps zur Verbesserung deiner Work-Life-Balance

1. Vermeide es in deiner Freizeit zu arbeiten und emails zu checken.
2. Plane bewusst Zeit für Familie, Freunde und Hobbys.
3. Mache regelmäßig Sport. (Ich gehe jeden Tag eine Stunde im Wald spazieren).
4. Nutze bei der Arbeit deine Pausen bewusst. Verlasse das Büro in der Mittagspause und schnappe frische Luft.
5. Sage auch mal “Nein” und gib Aufgaben ab.
6. Reduziere deinen Perfektionismus und gestehe dir Fehler zu.
7. Nutze Urlaub und freie Tage bewusst zur Erholung. Z.B. einen Saunabesuch oder Wochenende mit Freunden.
8. Setze Prioritäten deiner To-Do Liste und passe sie deiner zur Verfügung stehenden Zeit an. Viel Erfolg!