

# **Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt**

**Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 19. November 2019 13:56**

Ganz wichtig: während der Arbeit mental entschleunigen. Man muss sich aktiv dagegen wehren, sich hetzen zu lassen. Niemals rennen oder eilen. Ganz viele Dinge, die ultrawichtig erscheinen, sind es dann doch nicht. Man kann mit etwas Routine Tagesaufgaben geschickt ineinander schachteln, verschieben und wesentliches von unwesentlichem scheiden.

Wenn man in der Arbeit innere Ruhe findet, ist sie nicht mehr so auslaugend.