

Trotz Sommerloch motiviert ins Büro

Für mehr Motivation im Büro während der Sommermonate hat die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK fünf nützliche Tipps zusammengestellt

München, 13.07.2015. Endlich ist der Sommer da und für viele deutsche Arbeitnehmer heißt es: Koffer packen und schnell ans Meer. Diejenigen dagegen, die die Stellung im Büro halten müssen, schwitzen sich bei sommerlichen Temperaturen durch den Büroalltag – in Gedanken meist am Badensee oder schon im Biergarten. Oft fällt es schwer, die nötige Motivation für konzentriertes Arbeiten aufzubringen, während der Kollege an der Adria entspannt. Die fünf Tipps der SBK zeigen, wie man sich trotz Sommerloch motiviert an die Arbeit macht:

1. Kühlen Kopf bewahren

Unter hohen Temperaturen und stickiger Luft leidet die Konzentration besonders stark. Deshalb sollte dafür gesorgt werden, dass die Büroräume angenehm kühl bleiben. Morgens ordentlich durchlüften und vor allem über die Mittagszeit die Fenster schließen und wenn möglich mit Jalousien verdunkeln. Außerdem gilt es, viel zu trinken: Zwei Liter Wasser sind bei großer Hitze die Mindestmenge an Flüssigkeit.

2. Zeit im Freien verbringen

Vor allem im Sommer sollte nicht auf eine ausgiebige Mittagspause verzichtet werden – ganz im Gegenteil: Jede Pause, die der Arbeitgeber anbietet, gut nutzen – auf keinen Fall den ganzen Tag in den Büroräumen verbringen. „Draußen im Schatten gemeinsam mit Kollegen essen oder mittags einen Spaziergang machen, wirkt Wunder. Wer darüber hinaus noch die Möglichkeit hat, im Freien zu arbeiten, sollte diese auf jeden Fall nutzen“, rät Beate Landgraf, psychologische Beraterin der SBK. „Meetings bei strahlendem Sonnenschein und einer frischen Brise steigern die Motivation und geben neue Energie für ein konzentriertes Arbeiten.“

3. Der frühe Vogel

Wer früh kommt, kann auch früher gehen: Wenn der Arbeitgeber flexible Arbeitszeiten genehmigt, sollte davon auch Gebrauch gemacht werden. Früh am Morgen sind die Temperaturen noch erträglich und es kann mit kühlem Kopf gearbeitet werden. Man ist produktiver und motivierter – vor allem bei der Aussicht auf einen frühen Feierabend.

4. Sommerliches After-Work

Tagsüber zusammen schwitzen, abends zusammen feiern: Den Feierabend mit einem Grillfest unter Kollegen ausklingen lassen, schweißt zusammen und motiviert das gesamte Team. Einfach den Arbeitgeber mit ins Boot holen – vielleicht gewährt dieser ja früher Feierabend oder spendiert das Grillgut?

5. Freizeit nutzen

Wer es unter der Woche kaum aus dem Büro schafft, sollte den Sommer am Wochenende in vollen Zügen genießen. „Wer seine Freizeit bewusst nutzt, gleicht berufliche Belastung aus,

tankt neue Energie und beugt körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Depressionen vor“, so die SBK-Expertin Beate Landgraf. So kann man an den Wochenenden am Badesee oder im Biergarten entspannen und startet voll motiviert in die neue Arbeitswoche.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Kathrin Schmechel
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstraße 31
80339 München
Telefon: +49 (0) 89 62700-710
E-Mail: kathrin.schmechel@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK