

Founders Lab Workshop, 1.Dez. 2021

Arbeiten und Leben ohne Burn-out

Host: Lena Glaser, Founder Basically Innovative

**basically
innovative**

Future Lab für
ein neues Arbeiten

Workshop-Ziel: Erfahrungsaustausch über Tools & Strategien zur Gestaltung eines Arbeitsalltages für mehr Wohlbefinden als Founder

- **Pausen für Reflexion/Standort-Bestimmung/Abschalten im Alltag machen:** Regelmäßige Standort-Bestimmung mit Fragen an sich selbst: Wo stehe ich gerade? Was brauche ich? Passen die Projekte zu mir? Was funktioniert gut/weniger gut? Welche Rituale sind notwendig? Welche Rahmenbedingungen muss ich schaffen, um gut zusammenarbeiten zu können? „Nichts tun ist ok und wichtig!“
- **Rituale/Routinen hinterfragen und neu gestalten:** Auswahl und Gestaltung des Büros: Co-working Space, Homeoffice, Arbeitsalltag strukturieren: über Pausen, „Stundenplan“, Meetings, Sichtbarmachen der eigenen Leistung: To-Do Listen abhaken, Apps wie Clockify für Überblick der erledigten Aufgaben, Raum und Zeit für kreatives Arbeiten schaffen: mit Notizbüchern, Denkstunde einführen,
- **In Bewegung kommen:** raus aus dem Büro/Hamsterrad, Spaziergänge, Yoga, Wandern, was passt zu mir?
- **Bewussten Umgang mit Social Media & Smartphone gestalten:** was ist notwendig, wann schalte ich ab, wie nutze ich es?
- **Achtsam im Team/Projekt/Aufbau neuer Kooperationen zusammenarbeiten:** Schaffung eines Safe Spaces, Klären von gemeinsamen Werten und Zielen vorab, Wahl der Kommunikationswege (Whatsapp privat/beruflich?), Erreichbarkeit klären, regelmäßige persönliche Treffen, persönlicher Check-in bei Meetings (online, digital): „Wie geht’s?“, ist ein fortlaufender Prozess, Extrovertierte geben den Introvertierten den Raum
- **Ehrlichen Austausch etablieren über Bedürfnisse und Probleme** in der eigenen Community
- **Professionelle Hilfe bei Bedarf holen** (Psycholog*innen, Coaches, Therapeut*innen)
- **Tipps für Podcast / Literatur:**
Podcast „Achtsam“, Deutschlandfunk (Audiothek-App)
Jenny Odell, How to Do Nothing
Frank Berzbach, Die Kunst ein kreatives Leben zu führen

Mag. Lena Marie Glaser, MA

Lerchenfelder Straße 106/2/15
A-1080 Wien

+43 680 13 44 947
lena@basicallyinnovative.com
www.basicallyinnovative.com

UID-Nr. ATU75116312
GISA-Zahl 32243888