



Beginn einer Bildergalerie

- □

Acht einfache Tipps für eine bessere Work-Life-Balance

#Mitarbeitende #Arbeitswelt #Digitalisierung #Freizeit #Zugpersonal

Als Teamleiter Kundenbegleitung führt Sven Trachsel über 30 Mitarbeitende und ist viel unterwegs. Da wird es manchmal stressig. Die SBB fördert die Work-Life-Balance, doch was kann man selbst tun? Sven verrät hier seine acht besten Tipps.



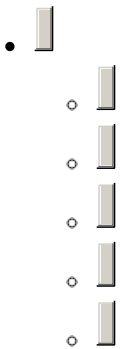
-
-
- [Arbeitgeberin SBB](#)
-
- [Acht einfache Tipps für eine bessere Work-Life-Balance](#)

24.07.2020 | 27.07.2020 | Text: [Florian Roost](#) | Fotos: [Sarah Schmidlin](#)

Acht einfache Tipps für eine bessere Work-Life-Balance

Als Teamleiter Kundenbegleitung führt Sven Trachsel über 30 Mitarbeitende und ist viel unterwegs. Da wird es manchmal stressig. Die SBB fördert die Work-Life-Balance, doch was kann man selbst tun? Sven verrät hier seine acht besten Tipps.

24.07.2020 | 27.07.2020 | Text: [Florian Roost](#) | Fotos: [Sarah Schmidlin](#)



- [Download als PDF](#)

Beginn einer Bildergalerie

- □

Die Tage sind durchgetaktet und der Terminkalender ist voll. Sven Trachsel kennt diese Situation nur zu gut. Er führt ein grosses Team bei der SBB und ist als Kundenbegleiter selbst oft auf Achse. Dabei spielt das Thema Work-Life-Balance eine wichtige Rolle. Jede und jeder kann mit einfachen Tricks für mehr Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit sorgen. Sven verrät, wie er mit diesen acht einfachen Tipps sein eigenes Leben ins richtige Gleichgewicht bringt.

1. Bewegung hilft, um abzuschalten

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist ein Spaziergang oder eine ausgiebige Jogging-Runde im Wald genau das Richtige. Denn auch die frische Luft wirkt positiv und hilft, sich gedanklich vom Job zu lösen. Danach fühlt man sich wieder frisch und kann den Abend mit voller Energie in Angriff nehmen. Übrigens, auch nur 30 Minuten Sport bewirken schon Wunder, um den Kopf zu lüften.

2. Sich Zeit nehmen für sich selbst und Freunde

Eine gemütliche Runde mit Freunden ist ebenso befreiend, wie das Lesen eines guten Buches. Der Freundeskreis ist sehr wichtig und auch das Feierabendbier darf ab und zu nicht fehlen. Was gibt es Schöneres, als im Sommer nach der Arbeit im Bistro am See oder Fluss die Seele baumeln zu lassen und die Füsse im erfrischenden Wasser zu baden?

Beginn einer Bildergalerie

- □

An der frischen Sommerluft an der Aare fällt einem das Aufarbeiten von E-Mails doch manchmal etwas leichter.

(Lightbox öffnen) Klicken, um zu vergrössern

3. Bewusst offline gehen

Wir sind alle ständig online – sowohl geschäftlich als auch privat. Mit einfachen Schritten lässt sich die Bildschirmzeit verringern. So empfiehlt es sich beispielsweise, unnötige Push-Nachrichten zu deaktivieren. Auch der persönliche Kontakt sollte in der heutigen Zeit aktiv gepflegt werden. Denn dieser kann auch entschleunigend wirken, weil man sich nur auf eine Person und Sache konzentriert.

4. Wasser trinken und auf ausgewogene Ernährung achten

«Du bist, was du isst». Das gilt auch in Bezug auf unsere Work-Life-Balance. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung unterstützt den Körper. Auch ausreichend zu trinken ist wichtig. Denn unser Gehirn braucht genügend Wasser, um zu funktionieren.

5. Ausbrechen aus der Normalität

Unser Alltag ist geprägt von Routinen. Entgegen dem Alltagstrott einmal neue Dinge zu wagen, kann inspirierend wirken und richtig befreiend sein. Die Planung einer längeren Reise oder ein neues Job-Projekt kann regelrecht beflügeln.

Beginn einer Bildergalerie

- □

Sven arbeitet am Bahnhof Olten, am umgangssprachlichen Dreh- und Angelpunkt der Schweiz.

(Lightbox öffnen) Klicken, um zu vergrössern

6. Bei Stress das Gespräch suchen

Gerade wenn man über eine längere Zeitdauer viel Stress hat, sollte das Gespräch mit dem Vorgesetzten gesucht werden. Dabei sind wir für uns selbst verantwortlich und müssen für unsere physische und psychische Verfassung sorgen. Von aussen betrachtet ist Stress oft nicht sichtbar. Die SBB nimmt das Thema ernst, und sie hat für die Mitarbeitenden verschiedene Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

7. Pausen einplanen und einhalten

Regelmässige Pausen klingen einfach, sind aber an stressigen Tagen oftmals schwierig einzuhalten. Trotzdem ist die kurze Auszeit vom Computer und dem Arbeitsplatz sehr wichtig. Am besten nimmt man sich alle zwei Stunden fünf Minuten Zeit, um aufzustehen und die Arbeit für einen Moment ruhen zu lassen. Ein weiterer Pluspunkt: In den Pausen lernt man sein Team noch besser kennen und erfährt auch gleich, wo der Schuh drückt.

8. Aufgaben besser einteilen

Mit einer To-Do-Liste kann man sich besser organisieren. Ein Tool, welches fast jeder auf seinem Laptop hat, ist die Funktion «Aufgaben» bei Outlook. Dort können Aufgaben einfach erfasst und terminiert werden. Eine strukturierte Auflistung der eigenen To-Do's bietet einen ersten Schritt, um Stress im Alltag zu reduzieren. So kann Unwichtiges von Wichtigem besser getrennt werden. Gleichzeitig behält man so die Übersicht über seine Deadlines. Dies hilft beim Zeitmanagement und bringt mehr Ruhe.

Beginn einer Bildergalerie

- □

Das "Balance" aus dem Begriff Work-Life Balance nutzt Sven in vollen Zügen: Er verbringt seine Freizeit am liebsten mit Reisen oder Sport.

(Lightbox öffnen) Klicken, um zu vergrössern

Die Work-Life-Balance der Mitarbeitenden zu fördern, ist wichtig

«Das Schöne bei der SBB ist, dass der Mensch an sich extrem wichtig ist und verschiedene Denkweisen als auch Kulturen akzeptiert werden», so Sven Trachsel. Diese Haltung gibt ihm für seinen Job ein sehr gutes Gefühl und sorgt auch dafür, dass man sich bei der SBB als Arbeitgeberin wohlfühlt. «Man merkt, dass der SBB die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeitenden wichtig ist, dies ist mitunter ein Grund, dass ich seit 17 Jahren bei der SBB bin», erklärt Sven Trachsel stolz.

Der Experte rät: «Natürlich gibt es noch weitere Tipps für eine gesunde Work-Life-Balance. In einem ersten Schritt sollte man sich immer überlegen: Was könnte man selbst ändern, um die Situation zu verbessern. Da ist natürlich etwas Kreativität und einiges an Disziplin gefragt, aber am Ende dankt der Körper, der länger fit und gesund bleibt.»

Die SBB fördert mit «[Work Smart](#)» das Einteilen der Arbeitszeit durch die Mitarbeitenden, dies schafft Flexibilität in der Freizeitgestaltung. Erfahre mehr über das Engagement der SBB für ihre Mitarbeitenden und profitiere selbst davon. Die SBB bietet über 150 vielfältige Berufe: www.sbb.ch/jobs

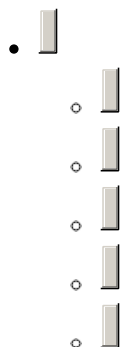
Informationen zum Text

Themen

- [#Mitarbeitende](#)
- [#Arbeitswelt](#)
- [#Digitalisierung](#)
- [#Freizeit](#)
- [#Zugpersonal](#)

Hot Links

- [SBB Jobs.](#)
- [Bahnberufe.](#)
- [Arbeiten bei der SBB.](#)



Das könnte Sie auch noch interessieren:

-

[50 Kilometer auf dem Laufband: Im Lockdown zum Weltrekord](#)

[Matthias Kyburz, 30, ist Projektmitarbeiter im Team Nachhaltigkeit und mehrfacher Weltmeister im Orientierungslauf. Im Lockdown knackte er nun mit einer Zeit von 2 Stunden, 56 Minuten und 35 Sekunden den Laufband-Weltrekord über 50 Kilometer.](#)

-

[Rausgeputzt und bereit für die Fête des Vignerons](#)

[Die SBB Extrazüge stecken in den Startlöchern und dank der Speisewagen der SBB beginnt die Fête des Vignerons bereits bei der Anreise: Knapp eine Woche vor dem Start des legendären Events dekorieren die Mitarbeitenden den Speisewagen und tischen folgende Spezial-Menüs auf.](#)

-

[Das Schloss Chillon ganz für mich](#)

[Zum 20-jährigen Jubiläum von RailAway besucht François Torche das Schloss Chillon und wirft einen Blick hinter die Kulissen. Mit der bekannten Sehenswürdigkeit am Genfersee verbindet er viele schöne Kindheitserinnerungen.](#)

-

SBB Inclusive gewinnt den Preis «Canne Blanche»!

Die SBB hat mit der neuen mobilen App «SBB Inclusive» den Preis «Canne Blanche» des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen (SZBLIND) gewonnen.

-

Zu zweit günstig durch die Schweiz reisen

Vom 16. September bis 27. Oktober 2019 sind Ausflüge zu zweit besonders attraktiv. Mit der Tageskarte für 2 sind Reisende ab 75 Franken einen ganzen Tag lang in der Schweiz unterwegs.

-

SwissPass: Erweitertes Angebot für Familien und Jugendliche

Der SwissPass wird weiter ausgebaut: Das neue Familien- und Jugendprogramm des öffentlichen Verkehrs SwissPass Smile bietet exklusive Freizeitangebote, Vorschläge für die Freizeitgestaltung sowie Unterhaltungsangebote während der Reise.



Kontakt und zusätzliche Informationen

nach oben

Kontakt



[Kontakt](#)

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen gerne. Bitte lesen Sie auch unsere Erklärung zum [Datenschutz](#).

Bahnverkehrsinformationen



Informationen über die aktuelle Betriebslage und Störungen auf dem Schweizer Schienennetz und über wichtige Behinderungen und Streiks im Ausland.

[Aktuelle Hinweise](#)

Newsletter & Social Media



Jeden Monat über Angebote und Neuigkeiten informiert sein.

[Newsletter abonnieren](#)

-
-
-
-

Über die SBB



- [Unternehmen](#)
- [SBB Immobilien](#)
- [SBB Cargo](#)
- [Jobs & karriere](#)
- [Medien & Dossiers](#)
- [Zahlen & Fakten](#)

- [Impressum](#)

Anmelden

x

Benutzername

Passwort