

A woman is shown in a meditative lotus position, centered in the frame. She is wearing a dark top and pants. The background is a dark, textured grey with a subtle pattern of diagonal lines. Surrounding the woman are several circular icons: a coffee cup, a pair of headphones, a network diagram with three nodes, a stack of books, a plant, and a moon with stars. Arrows point from these icons towards the woman, suggesting an internal focus or process. The overall theme is mindfulness and internal control.

INTERNE PROZESSE UND VERHALTENSGEWOHNHEITEN FOKUSSIEREN

Externe Faktoren können nur bedingt geändert werden. Manche lassen sich gar nicht verändern.

The background features a central illustration of a person in a dark silhouette meditating in a lotus position. Surrounding this central figure are several circular icons: a teacup with steam rising from it, a pair of headphones, a globe with a network of lines, a stack of books, and a crescent moon with stars. Curved arrows connect these icons to the central figure and to each other, suggesting a cycle or flow of energy and resources. The overall color palette is dark with muted tones, accented by a bright blue horizontal bar at the top and an orange one at the bottom.

BACK TO THE ROOTS

Egal, ob die New Work Bewegung für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden relevant ist, der Fokus sollte immer darauf liegen, Kräfte und Fähigkeiten durch Ressourcenaktivierung zu nutzen. Die Kombination aus Bewegung, Entspannung und Pausengestaltung bringt dann die optimale Mischung.

NEW WORK LIEGT MIR NICHT

Es gibt auch Menschen, die – selbst wenn die New Work Bewegung für sie relevant ist – nicht von dieser profitieren, da die Möglichkeiten einfach nicht zu ihnen passen. Menschen benötigen bis zu einem gewissen Grad Gewohnheiten und Strukturen. Das bringt Sicherheit und lässt unseren Autopiloten aktiv werden. Damit kann wertvolle Energie gespart werden.



DIE MISCHUNG MACHT'S

Ob und inwiefern New Work also individuell genutzt wird, sollte jeder für sich selbst ausprobieren und entscheiden. Denn hier kann wie so oft, keine übergreifend geltende Empfehlung ausgesprochen werden.