

Supplemental material

Screenshots of the intervention

Picture 1: Starting page of the training

The screenshot shows the landing page of a web-based training program. At the top, there's a navigation bar with links for 'Start', 'Aufgaben', 'Kontakt', and 'Profil'. Below the navigation, the URL is https://get-on.minddistrict.de/c/552bdb8679b404db053c506cd4941b/module/m.2/i.1. The main content area has a title 'Lektion 1' and 'Mein guter Start'. It features a photograph of a coastal path leading towards the sea. Below the photo, a welcome message from Prof. Dr. Bernhard Sieiland is displayed, along with his portrait. A video player window is visible, showing a video of Prof. Sieiland. The video player has a play button and a progress bar indicating the video is at 4:15 minutes. The video content is about the benefits of regeneration.

Picture 2: psychoeducation on healthy sleep

This screenshot shows a specific module within the training. The top navigation bar is identical to Picture 1. The main content area is titled 'Regeneration'. On the left, there's a diagram illustrating the components of regeneration: 'Regeneration besteht aus drei Bausteinen:' (Regeneration consists of three building blocks) with points: '• erholsamer Schlaf', '• gedankliches Abschalten', and '• erholsame Aktivitäten'. To the right, a section titled 'Aus welchen Bausteinen besteht Regeneration?' (What are the building blocks of regeneration?) provides information: 'Regeneration schützt davon, dass Stress chronisch wird und krank macht (Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Regeneration unterbricht also die Verbindung zwischen täglichen, akuten Stressreaktionen, die für unsere Gesundheit völlig unbedeutlich sind, und chronischen Stressreaktionen.' Below this, another section titled 'Warum ist Regeneration so wichtig?' (Why is regeneration so important?) discusses the protective effects of regeneration against chronic stress. At the bottom, a video player shows Prof. Dr. Bernhard Sieiland speaking about the relationship between stress and regeneration. The video player includes standard controls like play, pause, and a progress bar.

Picture 3: boundary tactics to support mental detachment from work

Tipps und Tricks, um Abstand zur Arbeit zu gewinnen

- **Den Nach-Hause-Weg nutzen**
▲ Beispiel
Auf dem Fußweg/im Auto/auf dem Fahrrad hänge ich meinem Arbeitstag noch etwas nach, um ihn so langsam abzuschließen. Ich versuche zur Besinnung zu kommen und auf mich zu achten: Bin ich unzufrieden? Warum genau, was hat mich gestört? Was habe ich heute geschafft?
- **Symbolisches Handeln**
▲ Beispiel
Wenn die Arbeit getan ist, räume ich den Schreibtisch auf, verlasse ganz bewusst das Arbeitszimmer, ziehe mich um - meistens einen Jogging Anzug - und mache mir einen „Feierabendbegrüßungstee“. Das hilft, auch mental abzuschalten.
- **Unfertiges zu Papier bringen**
▲ Beispiel
Bevor ich mit der Arbeit Schluss mache, schreibe ich mir in Stichpunkten auf, was das Wichtigste ist, an das ich morgen denken muss. Dann kann alles Unerledigte dort auf dem geduldigen Papier bis morgen ruhen und muss mir nicht im Kopf herumschwirren. Ich kann mich dann besser auf die Freizeit, meine Freunde oder Familie einlassen.
- **Fertiges feiern**
▲ Beispiel
Zu guter Letzt nehme ich mir einen Moment Zeit, um mir klar zu machen, was ich heute alles geschafft habe. Ich schreibe mir manchmal sogar eine Liste von den Dingen, ich schreibe jede Kleinigkeit auf. Manchmal ist die Liste eine ganze Seite lang.