

## Supplemental material

### Screenshots of the intervention

Picture 1: Starting page of the training

The screenshot shows the starting page of the training on minddistrict.de. The browser address bar displays the URL: <https://get-on.minddistrict.de/c/552bdb8679b404db053c506cdd4941b/module/m.2/i.1>. The page title is "Lektion 1" and the main heading is "Mein guter Start". Below the heading is a large image of a beach path leading to the ocean. A "Herzlich willkommen" (Welcome) section features a video thumbnail of Prof. Dr. Bernhard Siegel and a text block stating: "Sie haben sich dazu entschieden, durch eine bessere Regeneration Wege aus der Erschöpfung zu finden. Dieser Entschluss verdient Respekt und Anerkennung. Schön, dass Sie hier sind." Below this is a paragraph: "Prof. Dr. Bernhard Siegel forscht seit vielen Jahren im Bereich psychischer Gesundheit und möchte Sie im Video zu diesem Training willkommen heißen. Als Experte für Regeneration wird er Sie im Training in Video- und einigen Audiodateien begleiten." At the bottom of the page is the logo for "Gesundheits-Trainings online Regeneration".

Picture 2: psychoeducation on healthy sleep

The screenshot shows the psychoeducation page on healthy sleep. The browser address bar displays the URL: <https://get-on.minddistrict.de/c/552bdb8679b404db053c506cdd4941b/module/m.2/i.1>. The page title is "Regeneration" and the main heading is "Aus welchen Bausteinen besteht Regeneration?". Below the heading is a diagram showing the relationship between "Regeneration" and "Chronische Stressreaktionen". The diagram includes a box for "Regeneration" with sub-points "Entspannung" and "Erholung", and a box for "Chronische Stressreaktionen" with sub-points "Anstrengung" and "Überforderung". A central box labeled "Regeneration" is connected to both. Below the diagram is a text block: "Regeneration besteht aus drei Bausteinen: • erholsamer Schlaf • gedankliches Abschalten • erholsame Aktivitäten". Below this is another text block: "Regeneration schützt davor, dass Stress chronisch wird und krank macht (Depressionen, Herz-Kreislauferkrankungen). Regeneration unterbricht also die Verbindung zwischen täglichen, akuten Stressreaktionen, die für unsere Gesundheit völlig unbedenklich sind, und chronischen Stressreaktionen." Below this is a video player showing Prof. Dr. Bernhard Siegel speaking. The video player has a progress bar and a play button.

Picture 3: boundary tactics to support mental detachment from work

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://get-on.minddistrict.de/c/552bdbc8679b404db053c506cdd4941b/module/m.2/i.3>. The browser's address bar and navigation icons are visible. Below the browser, there is a blue navigation bar with icons for 'Start', 'Aufgaben' (with a red notification badge), and 'Kontakt', along with a 'Profil' icon. The main content area has a blue header with the text 'Klicken Sie auf "Beispiel", um zu erfahren, was hinter dem Tipp steckt.' Below this is a section titled 'Tipps und Tricks, um Abstand zur Arbeit zu gewinnen'. This section contains four bullet points, each with a 'Beispiel' sub-section and a text box containing a tip. The tips are: 1. 'Den Nach-Hause-Weg nutzen' with a tip about hanging up on the way home. 2. 'Symbolisches Handeln' with a tip about tidying the desk and changing clothes. 3. 'Unfertiges zu Papier bringen' with a tip about writing down key points before work ends. 4. 'Fertiges feiern' with a tip about celebrating the end of the day. A red checkmark icon is visible in the top right corner of the tip boxes.

Klicken Sie auf "Beispiel", um zu erfahren, was hinter dem Tipp steckt.

### 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 geduldrigen 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.