

ANLEITUNG

WIE SIE SCHNELL IHR INNERES
GLEICHGEWICHT
VERLIEREN KÖNNEN

SCHRITT

1


JA SAGEN

Multitasking ist eine der besten Waffen im Kampf gegen Ihre innere Balance. Je mehr Aufgaben Sie akzeptieren, desto schneller wird sich die Waagschale auf die Seite „Job“ senken! Wenn Sie beginnen, in der Vielzahl Ihrer Aufgaben, Projekte und Rollen nervös zu werden und die Übersicht zu verlieren, sind Sie auf dem richtigen Weg!

SCHRITT

2

SEIEN SIE VERBISSEN

Dinge kosten Sie dann sehr viel Energie, wenn Sie sich verbissen um sie bemühen. Ihre innere Balance wird sich umso schneller verschieben, je verkrampfter Sie sind. Lassen Sie sich auf nicht weniger als 100% ein und vergessen Sie vor allem das Pareto-Prinzip („80/20-Regel“)!


SCHRITT

3



TUNNELBLICK

Fokussieren Sie sich fest auf die Ihnen übertragenen Aufgaben! Schauen Sie nicht nach links oder rechts! Vermeiden Sie den Blick über den Tellerand, denn er könnte Sie von den wesentlichen Sachen ablenken und Ihnen Dinge zeigen, die Sie nicht sehen möchten und die Ihnen „Lust auf mehr“ machen.

NUTZEN SIE IHRE ZEIT

Jeder Tag hat 1.440 Minuten. Nutzen Sie so viele davon wie möglich zur Erledigung Ihrer beruflichen Aufgaben. Das „Nichtstun“ ist der Gegner jeglicher Produktivität. Zeit für sich selbst haben Sie genügend nach Feierabend. Und schließlich gehört die Nacht auch noch Ihnen!

SCHRITT

4



SCHRITT

5



OPTIMIEREN SIE SICH

Schauen Sie am Ende jedes Tages und jeder Woche auf das, was Sie NICHT geschafft haben! Es versteht sich von selbst, dass Sie die Aufgaben, die Sie übernommen haben auch perfekt erledigen! Überlegen Sie stattdessen, wie Sie sich weiter optimieren können um effizienter zu sein!

SCHRITT

6



RESSOURCEN

Nutzen Sie Ihre Energie möglichst optimal für ihren Job aus. Lassen Sie sich nicht einreden, dass Ihr Akku regelmäßig aufgeladen werden muss. Ab und zu in die Sauna oder ein Nickerchen auf dem Sofa sind vollkommen ausreichend! Besonders schädlich für den Verlust der inneren Balance sind Meditation und Körperübungen wie QiGong!

KONTROLLE

Kontrollieren Sie Ihr Leben. Verhindern Sie freies Fließen. Vergangenheit und Zukunft sind wichtiger als das Hier und Jetzt. Grübeln Sie über Ihre Fehler nach und planen Sie Ihre Zukunft penibel. Machen Sie sich keine Gedanken um das Leben!

SCHRITT

7

