

Jede Menge Tipps gegen den Alltagsstress

1. Ich versuche, auch die Dinge gern zu tun, die ich nicht gerne mache.
2. Ich bin ein unverbesserlicher Optimist.
3. Ich weine keinen Verlusten nach.
4. Sofort nach dem Aufstehen mache ich 20 Liegestützen – jeden Tag.
5. Ich habe keine Tageszeitung abonniert, jedoch ca. 50 Fach-Newsletter.

6. Ich blättere Bücher rasch durch, um zu sehen, ob sie neue Ideen enthalten. Es sind nur etwa 5 Bücher, die ich immer wieder lese.
7. Im Auto höre ich CDs - mein Auto ist eine rollende Universität – oder ich telefoniere.
8. Ich besitze einen Fernsehapparat, benütze ihn aber sehr wenig.
9. Für mich gibt es keine „Wartezeiten“ mehr. Muss ich warten, stelle ich mir die Frage: „Wie nutze ich in diesem Augenblick meine Zeit am besten?“
10. Ich überarbeite die Liste meiner Lebensziele einmal im Jahr sehr gewissenhaft.

11. Nie vergesse ich meine langfristigen Ziele, auch wenn ich mich mit einer simplen Kurzaufgabe befasse.
12. Dinge, die zuerst zu tun sind, tue ich zuerst.
13. Alles, was innerhalb von 20 Sekunden erledigt werden kann, erledige ich sofort.
14. Mails, die ich innerhalb von zwei Minuten beantworten kann, beantworte ich sofort.
15. Unproduktive Aktivitäten stelle ich baldmöglichst ein.

16. Ich konzentriere mich jeweils auf nur eine Sache.
17. Ich schreibe sehr viel mit und denke oft mit Bleistift und Papier.
18. Ich setze mir und anderen Termine.
19. Ich versuche, bei jeder Diskussion aktiv zuzuhören.
20. Ich versuche, anderen Leuten nicht die Zeit zu stehlen.

21. Ich wende mich an Spezialisten, wenn ich spezielle Probleme habe.
22. Ich versuche, jedes Blatt Papier nur einmal in die Hand zu nehmen. Ist dies nicht möglich, versuche ich, die Sache wenigstens einen Schritt weiterzubringen.
23. Ich gebe viele Informationen in schriftlicher Form an andere weiter.
24. Ich halte meinen Schreibtisch für das jeweils Wichtige frei, was ich dann mitten darauf lege.
25. Mindestens dreimal die Woche gehe ich zwischen 30 und 90 Minuten zügig spazieren.

26. Um mich geistig fit zu halten, besuche ich Vorträge, Seminare und Kurse.
27. Wann immer möglich, delegiere ich Arbeit. Wenn jemand eine Arbeit auch nur 80 % so gut erledigen kann wie ich, muss sie delegiert werden.
28. Ich liebe es, Entscheidungen schnell zu treffen. Nur getroffene Entscheidungen lassen sich korrigieren. Besser eine falsche Entscheidung korrigieren, als Entscheidungen zu vermeiden oder zu verschleppen, da dies überall Missmut schafft.

29. Obwohl ich mich geschmeichelt fühle, wenn ein anderer mich um Hilfe fragt, sage ich hin und wieder nein. Ein rechtzeitiges, berechtigtes und höfliches Nein wird verstanden.
30. Da ich unter Druck am besten arbeiten kann, setze ich mir bewusst Zeitlimits.

31. Ich plane bewusst, wessen Freundschaft ich erwerbe und mit wem ich Kontakt haben will.
32. Ich habe auf dem Laptop eine Datei, in die ich alles hineinschreibe, von guten Zitaten bis zu Späßen und Buchempfehlungen.
33. Belanglose Gespräche beende ich.
34. Ich frage mich immer wieder: Befasse ich mich mit Dingen, die mich nichts angehen? Bin ich wirklich zuständig? Liegt hier eventuell eine Rückdelegation vor?
35. Ich bin ein Abendmensch, d.h. ich arbeite am späten Abend noch einige Stunden, wenn andere schon schlafen.

36. Ich bemühe mich, andere nicht dabei zu ertappen, wenn sie etwas falsch machen, um sie zu kritisieren, sondern, wenn sie etwas gut machen, um sie zu loben.
37. Ich verzichte darauf, alles als erster zu wissen. Ich überlasse es anderen, Initiative zu ergreifen.
38. Ich tue alles, um den Leib nicht zu vernachlässigen und einen gesunden Lebenswandel zu führen.
39. Ich helfe mir und anderen, in weniger Zeit mehr zu erreichen.
40. Ich baue „Trainingseinheiten“ in den täglichen Ablauf ein. Z. B. nehme ich so gut wie nie einen Aufzug, ziehe meine Socken im Stehen an, stehe während dem Zähne putzen auf den Zehenspitzen und gehe dabei leicht in die Hocke. Mein Drucker steht nicht in Schreibtischnähe, damit ich aufstehen muss um einen Ausdruck zu holen. Ich habe ein Headset, damit ich beim Telefonieren beide Hände frei habe und herumlaufen kann.

Ich hoffe, dass diese Punkte Ihnen geholfen haben und Sie so Ihren Alltagsstress in Zukunft etwas besser bewältigen können.

Ich freue mich auf Ihr Feedback.

2015-11 / Andreas Grötzinger