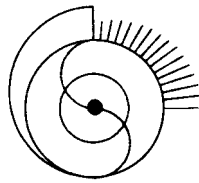


Erfolgreich durch effiziente Tagesgestaltung und persönliches Energiemanagement

10 Empfehlungen für die Praxis

	<p>Carpe diem - Pflücke den Tag</p> <p>Wie wollen Sie diesen einzigartigen Tag nutzen - Wie haben Sie ihn genutzt?</p> <p><i>Jeder Tag ist ein kleines Leben</i></p> <p><i>Arbeitszeit ist Lebenszeit</i></p>
	<p>Bewahren Sie den Überblick: den Adlerblick</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorausschauendes Handeln (Tagesvorschau) • mit Vor-Terminen arbeiten verschafft "Luft" • schriftlich planen entlastet den Kopf • Abstand nehmen • und schließlich sich und die Dinge mit Humor betrachten
	<p>Zuviel vorgenommen? Zuviel reingepackt?</p> <p>Schaffen Sie sich ein realistisches, ein erfahrungsgemäß schaffbares Tagespensum Das ist reizvoll und befriedigend. Anhaltspunkte gibt eine Zeitverwendungsanalyse.</p>
	<p>Von der Verzettlung zur Konzentration. Achten Sie auf das "Tarzanspiel" (Von einer Sache zur anderen springen)</p> <p>Die Konzentration Ihrer Kräfte erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und Anziehungskraft, die Wirkung Ihres Tuns.</p>
	<p>Nehmen Sie sich Zeit zum Vor-Denken</p> <p>Lassen Sie Ihr Unbewußtes arbeiten, es ist Ihr wichtigster Mitarbeiter/in. Ideen kommen oft in Ruhezeiten (Alphawellen ermöglichen "Einfälle") Das sind schöpferische Pausen...</p>



	<p>Fragen Sie sich abends in der Tagesbilanz :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was habe ich heute durch mein Tun bewirkt? • Was habe ich heute verursacht für den zukünftigen Erfolg? • Welchen Nutzen habe ich heute "gestiftet"? <p>Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Wirken von innen nach außen</p>
	<p>Tanken Sie rechtzeitig auf - während des Tages!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achten Sie auf Ihren Rhythmus: Gönnen Sie sich rechtzeitig Pausen • Nutzen Sie Ihre "Sternstunden" und akzeptieren Sie "Tiefpunkte", diese sind natürlich.
	<p>Werden Sie nicht zum Uhu, zum Nachtvogel mit ständigen "Überstunden"</p> <p>Machen Sie rechtzeitig Feierabend, bevor der "Akku" alle ist.</p> <p>Lassen Sie die Arbeit im Büro, materiell und gedanklich. Schließen Sie bestimmte Aufgaben ab.</p>
	<p>Achten Sie auf Ihre Träume. Diese zeigen Ihnen, was Sie wirklich beschäftigt: Das können Probleme und Lösungen, Ängste und Wünsche sein...</p>
	<p>Sorgen Sie erneut für die innere und äußere Balance:</p> <p>Balance der eigenen Kraftquellen = körperlich-geistig-seelische Ausgeglichenheit</p> <p>Balance der Lebensbereiche (Partnerschaft/Familie, Beruf, persönliche Freizeit/Hobbies, gesellschaftliches Engagement = Beziehungspflege)</p> <p>Erfolg + Zufriedenheit + Gesundheit</p>