

10 Thesen um bestens durch's Berufsleben zu kommen!

- ✚ Jeden Morgen solltest Du Dir eines klar machen: Egal wie schnell Du heute rennen wirst - die Welt dreht sich auch ohne Dich weiter! Nimm das Tempo raus und Dich selbst nicht zu wichtig.
- ✚ Schaff Dir während Deines Arbeitstages kleine Atempausen. Raus aus dem Büro und richtig frei durchatmen. Jeden Tag - Du wirst sehen, das wirkt Wunder.
 - ✚ Fürchte Dich nicht vor Fehlern und damit auch vor jedem Risiko. Übernimm Verantwortung in Deinem Job. Denn Eigenverantwortung ist der größte Motivator und bedenke: Nur wer Fehler macht, lernt auch.
 - ✚ Zeit ist Dein wichtigstes Kapital. Nutze sie nur für wertvolle Dinge. Überlege Dir aber vorher welche Dinge Dein Leben wirklich wertvoller machen.
- ✚ Für mich ist spätestens um 17:30 Uhr Dienstschluss. Ja, es gibt natürlich Ausnahmen, aber im Normalfall lässt sich fast alles bis zu diesem Zeitpunkt erledigen. Statt Business-Dinner lieber ins Kino mit der(m) Partner(in), Zeit mit den Kindern oder Freunden verbringen, oder einen gepflegten Krimi auf der Couch ansehen (lesen).
- ✚ Nütze Deinen Urlaub auch wirklich für FREIzeit. Ob Du wanderst, im Garten arbeitest oder auf die Malediven fliegst ist nicht so wichtig. Nur Freizeit heißt, auch den Kopf frei bekommen. Abschalten kann man trainieren - und zwar im Kopf und nicht nur am Gerät.
- ✚ Gönn Dir jeden Tag den Happiness-Kick. Pack Dein Lieblingsspielzeug von früher wieder aus, oder bestell es Dir einfach auf ebay. Der Anblick am Schreibtisch lässt jeden Ärger sofort wieder verfliegen.
- ✚ Wenn Du Deine Richtung wirklich selbst bestimmen möchtest, dann nimm endlich das Lenkrad in die Hand und steig von der Bremse.
 - ✚ Liebe Deine Familie, Deine Freunde, Dich selbst und das Leben. Aber niemals nur Deinen Job!
- ✚ Bedenke eines: Wenn Du Dich jeden Tag schon auf die Rente freust - dann hast Du definitiv den falschen Job.