



Programmiert auf Glück - der richtige Start in den Arbeitstag

Stellen Sie sich vor, **Sie könnten schon morgens Ihren körper- und geirneigenen Turbo einschalten.** Ihr Tag wäre von Anfang an ein anderer, wenn Sie schon mit den ersten Minuten des Tages auf gesunde Leistung, Lebensqualität am Arbeitsplatz, Effektivität und Erfolg umschalten könnten.

Den Tag bildstark beginnen

Ihr erstes Handeln könnte das **Visualisieren** des bevorstehenden Tages sein. Hierzu **gehören neben den „Pflichten“ vor allem auch die angenehmen Dinge des Lebens.** Denn wer sagt, dass Sie Ihre Arbeit ohne Freude und Vergnügen erledigen sollen?

Programmieren Sie sich auf **Spaß und Erfolg.** Setzen Sie sich hierfür bequem im Bett auf. **Stellen Sie sich in Ihrem inneren Auge bildlich den bevorstehenden Arbeitstag vor. So angenehm wie möglich, als hätten Sie in jedem Fall Erfolg!** Hindernisse werden zu Herausforderungen, die Sie mit Leichtigkeit und Freude lösen. Sie sind kompetent und kreativ in all Ihren Handlungen. Ihre Tätigkeit bringt Ihnen Spaß. Ihre Kollegen reagieren anerkennend auf Sie.

Wie fühlen Sie sich in dieser Situation? Nehmen Sie die Emotionen wahr? Wer unterstützt Sie? Wodurch können Sie die Arbeitshaltung zusätzlich optimieren? **Was wollen Sie am Ende des Arbeitstages in jedem Fall erreicht – oder bearbeitet haben?**

Das kurze Anschieben

Secunda in den USA erforschte mit einem **verblüffenden Ergebnis die Arbeitsgewohnheiten von erfolgreichen Männern und Frauen: Zur Erreichung des Zieles genügt die volle Konzentration von nur 15 Sekunden pro Tag.** Zum bildlichen Vergleich beschreibt Secunda das Anschieben eines Autos mit leerer Batterie: Die Trägheit des Wagens ist nach 15 Sekunden überwunden. Der Fahrer kann die Kupplung kommen lassen, da das kurze Anschieben bereits genügt, um den Motor anspringen zu lassen.

Zum Glück entscheiden

Glücklich sein ist die Entscheidung des Einzelnen, das fanden britische Psychologen anhand einer Studie mit 5.000 Menschen heraus. Die Probanden hatten sich schlicht gegen das Unglücklichsein entschieden. Auch Sie können sich jeden Morgen wieder neu entscheiden: **Ich bin glücklich!** Machen Sie doch einfach mit und setzen Sie sich bewusst gegen das Unglücklichsein ein!

Aufstehen, motivieren, Energie hochfahren, frühstücken

So motivieren Sie sich: Stellen Sie sich vor den Spiegel und atmen Sie alles ein, was Sie an Eigenschaften an diesem Tag benötigen: > Klarheit > Konsequenz > Durchsetzungsvermögen > Führungsqualität > Weitsicht > Verhandlungsgeschick > Kompetenz etc.

In der objektiven Selbstschau entdecken Sie vielleicht Defizite. Mangelt es Ihnen vielleicht an Selbstvertrauen? Erledigen Sie zusätzlich Aufgaben im Büro, um jemandem einen Gefallen zu tun? Machen Sie dies aus Überzeugung oder wünschen Sie sich Anerkennung? Um bewusst an solchen „Macken“ zu arbeiten, **sollten Sie sich auf drei bis vier positive „Eigenschaften“ konzentrieren.**

(weiter auf nächster Seite)





Zum Beispiel: „Ich bin selbstbewusst, authentisch und Sorge gut für mich.“ Je intensiver Sie sich vorstellen, diese Eigenschaften einzuatmen, es zu spüren, daran zu wachsen, umso mehr Veränderungen werden Sie wahrnehmen. Schauen Sie sich dabei wirklich im Spiegel an: Sie werden sehen, wie sich Ihre Ausstrahlung verändert!

Fahren Sie nun Ihre Energie hoch: Massieren Sie während des Duschens mit einer weichen Bürste oder einem rauen Waschlappen sanft und von unten nach oben die Meridiane. Das sind die **Energiebahnen** des Körpers, bekannt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Das Massieren der Meridiane weckt ihre **Lebensgeister**, erhöht Ihren **Energiefluss** und verbessert das **Wohlbefinden**.

Und jetzt sollten Sie frühstücken, denn ein optimales Frühstück gehört am Morgen dazu. Ihr Gehirn macht nur zirka zwei Prozent vom Gesamtgewicht des Körpers aus. Dennoch verbraucht es etwa 20 Prozent aller uns zur Verfügung stehenden Energie. Mit Müsli, Obst und Vollkornprodukten liegen Sie als passende Energielieferanten auf der sicheren Seite. Sie können nur geben, was Sie haben: Wer hungrig ist, bekommt **schlechte Laune** und arbeitet **weniger effektiv**.

Der Weg zur Arbeit

Im Bundesdurchschnitt empfinden 27 Prozent aller Autofahrer das Stehen im Stau als Stress. In München allerdings nur zwölf Prozent. Diese Empfindung scheint also in der Persönlichkeit des Menschen oder in der Lebensqualität der Stadt zu liegen. **Entscheiden Sie sich doch einfach hierfür: locker bleiben.** Oder kommen Sie mit Hupen und Schimpfen leichter voran? **Lehnen Sie sich zurück und machen Sie sich nette (!) Gedanken.**

Im Büro ankommen

Schenken Sie einem Menschen, der Ihnen ohne Lächeln entgegenkommt, Ihr eigenes Lächeln! Das Faszinierende ist: Das Schönste ist umsonst. Ein Lächeln kostet nichts und bewirkt viel. Es verzaubert die, die es empfangen, ohne die ärmer zu machen, die es geben. Es dauert nur einen Augenblick. Aber die Erinnerung währt manchmal ewig. **Niemand ist reich genug, um es entbehren zu können und niemand ist so arm, um es nicht geben zu können.**

Alles was Sie geben, erhalten Sie zurück. Manchmal in gänzlich anderer Form als vermutet. Beherzigen Sie diese Tipps für einige Tage und erleben Sie, wie sich Ihr Leben verändern wird!

Petra Moje, Coach und Trainerin

www.petramoje.de

