

7 Denkfehler, die
Angestellte unter Druck setzen
und **7 Ideen**, wie Sie den
Stress verringern können.



7 Denkfehler, die Angestellte unter Druck setzen und 7 Ideen, wie Sie den Stress verringern können.

Das einzige, was zwischen dir und deinem Erfolg steht, ist die Geschichte, die du dir immer wieder selbst erzählst.

(ANTHONY ROBBINS)

1 Ich habe heute nicht viel geschafft

Das denken viele Menschen, obwohl sie doch eine Menge erledigt haben.

Kaufen Sie sich ein schönes Buch und nehmen Sie sich jeden Abend fünf Minuten Zeit und beschließen Sie Ihren Tag mit den nachfolgenden Fragen:

Was war heute gut und was sind meine Erfolge?

Was war das Gute auch an den Dingen, die nicht so gut gelaufen sind?

Was habe ich heute gelernt?

Für was bin ich heute dankbar?

Welchem Menschen habe ich heute gedankt?

2 Ich möchte meine To Do Liste abarbeiten und nicht ständig neue Aufgaben hinzubekommen

Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg. Epiktet, Philosoph, 50-125 n. Chr.

Akzeptieren Sie, dass es nicht möglich ist, alles zu schaffen. Auch wenn Sie 24 Stunden täglich arbeiten würden, hätten Sie immer noch nicht alles erledigt.

Machen Sie sich abends eine Prioritätenliste für den nächsten Tag mit den „wichtigsten“ Themen. Durch das Aufschreiben sortieren Sie Ihre Gedanken und schaffen eine Verbindlichkeit sich selbst gegenüber.

Definieren Sie Ihre persönlichen Erfolgskriterien. Zu welchen 3 Aufgaben möchten Sie selber jeden Tag einen kleinen Schritt machen, damit Sie mit sich zufrieden sind und das Gefühl haben, etwas Wertvolles geleistet zu haben, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Meine täglichen Erfolgskriterien zurzeit:

- persönlicher Kontakt mit meinem Netzwerk (Akquise)
- Kontakt mit einem Klienten
- Aktivität für meine Website (Marketing)



3 Ich möchte alle meine Aufgaben erledigen und setze die Prioritäten alleine

Wie groß und schwierig ein Problem auch sein mag - mit einem einzigen kleinen Schritt in Richtung Lösung kann man die Konfusion loswerden.

(GEORGE F. NORDENHOLT)

Beginnen Sie einen Dialog mit Ihrem Vorgesetzten und sprechen regelmäßig und rechtzeitig über Ihren „überevollen“ Schreibtisch.

Klären Sie mit Ihrem Chef, welche Aufgaben er als die wichtigsten betrachtet, was aus seiner Sicht verschiebbar ist und was eventuell auch andere übernehmen können.

Dies ist übrigens eines der Dinge, die sich die meisten Angestellten am wenigsten erlauben. Stattdessen nehmen sie immer mehr Verantwortung auf sich und verlieren sich selbst aus den Augen. Chefs sind dazu da, genau diese Entscheidung zu treffen. Sie schauen aus übergeordneter Sicht auf die gesamte Abteilung und deren Status quo und haben im Tagesgeschäft oft andere Prioritäten als ihre Mitarbeiter.

Sprechen Sie mit Kollegen die Ihnen nahe stehen, welche Ideen sie haben, wie Sie Ihre Situation verändern können.

4 Ich bin nicht gut genug im Job

Ob du glaubst, dass Du etwas kannst oder glaubst, dass Du es nicht kannst: In beiden Fällen hast Du wahrscheinlich recht. (Unbekannter Autor)

Klären Sie, ob das andere auch so sehen. Holen Sie sich Feedback ein über Ihre Performance. Sprechen Sie mit Ihrem Chef, wie er Ihre Performance einschätzt. Was genau haben Sie richtig gut gemacht und was war weniger gut. Wo sieht er Ihre Stärken und wo ist ihr Entwicklungspotenzial.

Fragen Sie Ihre Kollegen und auch Freunde, was sie an Ihnen schätzen und was sie besonders gut können. Wo sehen Sie bei Ihnen Potenzial zur Weiterentwicklung?

5 Ich möchte alles erledigen, was an mich herangetragen wird

Die beständige unproduktive Beschäftigung mit all den Angelegenheiten, die wir erledigen sollen, verzehrt den größten Teil unserer Zeit und Energie.

(KERRY GLEESON)

Lassen Sie sich terrorisieren von all den Erwartungen der anderen? Entscheiden Sie, was Sie ab morgen nicht mehr tun wollen. Die

meisten von uns sind fleißig, aber nicht fokussiert. Sie sind beweglich, aber nicht immer in der richtigen Richtung unterwegs. Die meisten Strategien, ein Privat- und Berufsleben ins Lot zu bringen, haben etwas mit Leistung zu tun. Es geht aber nicht darum, mehr zu tun, sondern es geht um die richtige Richtung.



Erstellen Sie eine Liste mit den Dingen, die Sie ab morgen nicht mehr tun wollen und Sie werden feststellen, dass Sie disziplinierter, fokussierter und klarer mit sich und anderen umgehen werden.

Einige Beispiele für meine don't do Liste im ...

Business:

- Ich mache nicht mehr als 2 persönliche Termine am Tag
- Ich führe nicht mehr als 3 Telefonate pro Tag
- Ich verleihe keine Bücher mehr an Klienten

Privaten:

- Ich biete meine Hilfe nicht mehr ungefragt an
- Ich verabrede mich nicht innerhalb der Woche mit Freunden
- Ich nehme nicht mehr als eine Einladung am Wochenende an

6 Ich kann alles alleine und brauche keine Unterstützung

Kritiker haben wir genug. Was unsere Zeit braucht, sind Menschen die ermutigen. (Konrad Adenauer)

Ich bin davon überzeugt, dass Menschen ohne Feedback, Impulse von außen und Unterstützung Ihres privaten Umfeldes niemals Ihr maximales Potenzial leben können.

Erzählen Sie anderen Menschen von Ihrer Situation und beziehen Sie sie mit ein in Ihren Wunsch nach Veränderung. Schaffen Sie eine Verbindlichkeit Ihrem Umfeld gegenüber und erzählen Sie ihnen, was Sie verändern möchten. Was Sie jetzt am meisten brauchen, ist ein Netzwerk, das Sie konstruktiv und optimistisch begleitet. Menschen, die Sie ermutigen, die selber diese Phasen kennen und etwas verändert haben.

7 Ich habe keine Zeit für mich, meine Familie und meine Freunde

Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Sinn geben.

(WILHELM VON HUMBOLDT)

Zwei der fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen, sind, sich zu wünschen, nicht soviel gearbeitet zu haben und keinen Kontakt zu ihren Freunden gehalten zu haben.

Wenn Ihnen alles zuviel wird, nehmen Sie wieder Kontakt auf. Nehmen Sie sich jeden(!) Tag eine Auszeit. Unsere Beziehungen und Verbindungen zu anderen Menschen zeigen uns den Weg auf der Reise des Lebens. Ohne unsere Beziehungen empfinden wir die Welt als gefährlich und kalt. Fragen Sie sich in wichtigen Situationen, zu wem sollten Sie jetzt Kontakt halten, wer könnte Ihnen das Gefühl geben, dass Sie leben.

Planen Sie Ihre Zeit so, dass es feste Termine gibt für Sie selbst, Ihre Familie und Freunde. Sehen Sie diese Zeit als verbindlich und nicht variabel an.

Cornelia Bohlen



Mission Statement

Entdecken Sie Ihre Stärken. Entwickeln Sie sich. Erleben Sie Ihren Beruf als Inspiration.

Meine Fachgebiete

Begleitung von beruflichen Veränderungsprozessen und Herausforderungen, Onboarding, Outplacement, persönliche Entwicklung, Kommunikationskompetenz entwickeln, Konfliktmanagement, interkulturelle Themen in der Zusammenarbeit

Parallel zu den Coaching Terminen erhalten meine Klienten regelmäßig Tipps und Anregungen, die sie an ihr Ziel erinnern und auf dem Weg der Veränderung begleiten. Diese basieren auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie, der Neurowissenschaften und erprobter Coachingmethoden.

Meine Arbeitsweise

Schritt 1: Analyse Ihrer Ist-Situation und Ihrer akuten Problematik

Schritt 2: Identifikation Ihrer Stärken und Talente anhand verschiedener Tests

Schritt 3: Definition Ihres Zieles und möglicher Handlungsoptionen

Schritt 4: Herausfiltern von Blockaden und Hindernissen während des Prozesses und
Vermittlung von Selbstcoachingmethoden zum Stressabbau

Meine Ausbildung

Dipl. Kauffrau: Schwerpunkt Unternehmensführung, Personalwesen und Marketing

Dipl. Systemischer Coach (Pro C Association), Master NLP, Berater für energetisches Coaching, Berater-Lizenz 360° Feedbackverfahren Leadership Circle, Project Management Circle und Kompass, Fortbildungen in Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement

Mein Anspruch

Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und möchte Menschen begeistern und befähigen, ihren Beruf als Inspiration zu erleben. „Wirklich gute Arbeit kannst Du nur leisten, wenn Du Deine Arbeit liebst“.

Steve Jobs

Klienten dürfen von mir erwarten, dass sie sich weiterentwickeln und neue Perspektiven in ihrem Berufsleben entdecken und umsetzen. Das ist ein hoher Anspruch. Um diesen zu erfüllen, überprüfe ich meine Coachingexpertise regelmäßig durch Supervision und ständige Weiterbildung. Überzeugen Sie sich selbst.

mehr Infos unter:
www.berufs-leben.de

