

5 Regeln im Umgang mit Stress

1. Konzentrieren Sie sich vollkommen auf das, was Sie gerade tun, statt drei Dinge gleichzeitig zu erledigen und diese eventuell fehlerhaft. Qualitativ gute Arbeit besteht darin, sich auf ein Vorhaben zu konzentrieren und vollständig dort anwesend zu sein, wo wir uns gerade befinden.
2. Reduzieren Sie Ihr Arbeitstempo, in dem Sie immer wieder kleine Pausen einlegen. Hier reichen oftmals 5-10 Minuten. Eine Autobatterie muss auch aufladen, um Leistung zu erbringen. Hierdurch schaffen Sie letztendlich ein qualitativ gutes Arbeitspensum.
3. Nehmen Sie sich grundsätzlich nicht zuviel vor. Wenn Ihre To-Do Liste endlos erscheint, schleichen sich Fehler ein und sie agieren nur noch unter Zwang. Planen Sie Ihren Tag oder Ihre Woche und werfen Sie immer wieder ein Auge drauf. Sie können Ihre erledigten Arbeiten auch abhaken, so haben Sie Ihr Erfolgserlebnis vor Augen.
4. Planen Sie genügend Zeit ein, damit Ihre Projekte entspannt fertig werden. Zeitdruck verursacht Stress.
5. Bewahren Sie Ordnung auf Ihrem Schreibtisch und widmen Sie sich nur dem ganz aktuellen Projekt zu. Nur wer die Oberhand über sein Zeitmanagement hat, bewahrt das Ziel vor Augen.

Viel Erfolg.

Herzlichst, Ihre

Sandra Ganz