



Die gesunde Karriere

Erfolg von Anfang an

Sofortprogramm 5 - Stimmungsmanagement

So sichern Sie sich eine gute Stimmung!

Beginnen Sie mit einer Stimmungsbilanz.

Wie viele Stunden in der Woche sind Sie voller Enthusiasmus, Fröhlichkeit und guter Laune – frei von Befürchtungen, Besorgnissen, Unruhe, Aufregung, Hetze, Hektik und Ärger?

Verschaffen Sie sich einen „Freien Kopf“.

Nur wenige Menschen haben einen freien Kopf. Bei vielen ist er ein Befürchtungsspeicher, bei manchen eine Giftmüll-Deponie. Schreiben Sie sich auf, was Sie belastet. Befördern Sie es aus dem Kopf auf Papier. Das reduziert Ihre Belastung beträchtlich.

Hüten Sie sich vor fahrlässigen Versprechungen.

Werden Sie sich dieser Gefahr bewusst: In wenigen Sekunden bringen Sie es fertig, etwas zu versprechen, was Sie dann Wochen lang belastet.

Halten Sie fest, worüber Sie reden und wie viel davon positiv ist.

Schaffen Sie Ordnung. Sie liefert Ihnen innere Ruhe.

Sie müssen nicht mehr suchen, und Finden macht bekanntlich froh.

Betrachten Sie jeden Gegenstand in Ihrem Umfeld als Sender.

Entfernen Sie die Sender, die Ihnen die Stimmung rauben.

Beenden Sie die Ungewissheit.

Beschaffen Sie sich die fehlenden Informationen so schnell es nur geht.

Dokumentieren Sie, was Sie wann getan haben.

Halten Sie es fest, und sichern Sie sich damit den schnellen Zugriff auf Ihre Unterlagen und Lösungen. So manche Aufgabe fällt früher oder später erneut an und dann werden Sie sich über Ihre fertigen Konzepte freuen. Mit Beweismitteln schützen Sie sich zudem vor Ärger.

Erfassen Sie die enorme Bedeutung der Verschwiegenheit und Diskretion.

Ein fahrlässig geäußertes Satz vermag die Lebensfreude eines Menschen sehr lange zu zerstören.

Sorgen Sie für Ausgleich und Bewegung.

Schaffen Sie Freiräume für Familie, Freunde, Freizeit und Sport.

Umgeben Sie sich mit positiv gestimmten Menschen.

Verbessern Sie die Stimmung anderer und Ihre automatisch mit.

Das ist die beste und nachhaltigste Methode der Stimmungsgewinnung.

Mit herzlichen Grüßen!

Ihr Günter F. Gross