

Zehn Tipps für mehr Zufriedenheit und Erfolg



- 1) Jede Arbeit, jede Aufgabe hat einen **Sinn** – auch das kleinste Rad im Getriebe trägt zum grossen Ganzen bei. Fragen Sie sich nach diesem Sinn: Was können Sie Wertvolles durch Ihre Arbeit bewirken? Was würde passieren, wenn keiner diese Arbeit machen würde?
- 2) Versuchen Sie Ihren Blick auf das **Wesentliche** in Ihrem Leben zu richten. Rennen Sie nicht dem perfekten Leben nach, versuchen Sie nicht alles zu erreichen. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer! Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist.
- 3) Setzen Sie sich **Ziele**: Dies ist eine der wichtigsten Hilfen, um sich selbst zu motivieren. Ziele sind die Meilensteine im Leben! Dabei kann es hilfreich sein, wenn man den Weg zum Ziel in kleinere Etappen aufteilt und einen Schritt nach dem anderen anpackt.
- 4) Holen Sie sich die verdiente **Anerkennung**: Sie haben gerade einen grossen Auftrag hereingeholt, eine positive Rückmeldung von einem wichtigen Kunden erhalten, ein gutes Konzept erarbeitet? Machen Sie es wie die Werbeprofis: Tue Gutes und sprich darüber!
- 5) **Belohnen** Sie sich für Dinge, die Sie gut hingekriegt haben, für Ziele, die Sie erreicht haben. Belohnen Sie sich auch für Arbeiten, die Ihnen unangenehm waren und die Sie dennoch erledigt haben. Idee: Kinoabend, Ausflug, Massage, sich kulinarisch verwöhnen, etc.
- 6) Suchen Sie bewusst nach neuen **Herausforderungen**. Testen Sie Ihre Grenzen und erweitern Sie dadurch Ihre Erfahrungen. Denn wer für neue Erfahrungen offen ist, erschliesst sich neue Horizonte, weiss mehr, kann mehr und... wird dadurch auch selbstsicherer.
- 7) Erfolgreiche Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen **Stärken** und weniger auf ihre Schwächen. Zumindest im Berufsleben werden Sie hier eher Erfolge erzielen und dabei erst noch Spass haben: „Was ich bereits gut kann, will ich noch besser machen!“
- 8) Niemand ist dafür da, Sie glücklich zu machen. Kein Chef, kein Mitarbeiter, keine Regierung. Wenn Sie mit Ihrer Arbeitssituation unzufrieden sind, dann sollten Sie Ihr **Lebensruder** selbst in die Hand nehmen. Erfolgreiche Menschen haben eine Schwäche für Taten.
- 9) Leisten Sie **Beziehungsarbeit**. In der Arbeitswelt von heute zählt das persönliche Netzwerk mehr denn je. Erfolgreiche „Networker“ bieten ihre Unterstützung an und entschuldigen sich ihrerseits nicht dafür, dass sie andere auch einmal um Hilfe anfragen.
- 10) Herausfordernde **Veränderungsprozesse** gelingen dann am besten, wenn das das Produkt aus der Unzufriedenheit, einer erwünschten Zukunftsvision und ersten konkreten Realisierungsschritten grösser ist als der Widerstand gegenüber der Veränderung.