

## Zehn Beiträge zu Arbeitsflow und konstruktivem Selbstmanagement

Nr.	Grundsätze (Prinzipien)	Reflexionen und Notizen Eigene Möglichkeiten ausloten
1.	<p><b>Antizyklisch arbeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Belastungsspitzen „glätten“ durch Vor- oder Nachlagern von Tätigkeiten (im Tages- wie im Jahreszyklus).</li> <li>* Wie kann ich Zeiten mit hohem Arbeitsanfall durch Umschichten von gewissen Tätigkeiten entlasten?</li> </ul>	
2.	<p><b>Zielfokus bewahren, aber: Komplexität reduzieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufgaben in überschaubare Handlungssegmente portionieren.</li> <li>* Prinzip: „Schritt für Schritt“.</li> </ul>	
3.	<p><b>Aufmerksamkeit/Achtsamkeit auf das Tun lenken/halten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wie fokussiere ich meine Aufmerksamkeit? Bin ich „ungeteilt bei der Sache“?</li> <li>* (Wie) Kann ich Ablenkungs-/ Störquellen ausschalten?</li> </ul>	
4.	<p><b>Perfektionsanspruch überprüfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Prinzip Simplify: „So gut wie nötig - so einfach wie möglich“.</li> <li>* Wo lässt sich (noch) etwas reduzieren, vereinfachen?</li> </ul>	
5.	<p><b>Werte pflegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Was ist (mir) wirklich wichtig im (Berufs-) Leben? Worauf kommt's wirklich an?</li> <li>* Wie komme ich zu einer ausreichenden „Dosis“ des für mich Wichtigen?</li> </ul>	

6.	<b>Problemdenken minimieren, Lösungsdanken optimieren</b> * statt Grübeln und Meckern: * Fragen: Was hilft? Was hat sich schon bewährt? Was könnte noch hilfreich sein? Wer könnte mich unterstützen? Was könnte ich (noch) ausprobieren?	
7.	<b>Innere Abwehrhaltungen und Widerstände loslassen</b> * Wenn die (Belastungs-)Situation nicht (ver-) änderbar ist, dann annehmen, was ist. * Prinzip: „Mit dem Strom fließen - ich gebe mein Bestes“.	
8.	<b>Glaubens- und Verhaltensmuster erkennen, überprüfen, ggfs. verändern</b> * Was/wie sind meine Einstellungen und Verhaltensweisen in bestimmten (Problem-) Situationen? Was sind deren (Aus-)Wirkungen (Förderliche und hinderliche Anteile)? * Wie können die förderlichen Anteile verstärkt und die hinderlichen reduziert werden?	
9.	<b>Körperbezogenheit immer wieder herstellen (als Ausgleich zum Denkstress)</b> * Wie fühlt sich mein Körper an? Wie ist meine (Sitz-)Haltung? Bewege ich mich ausreichend? Wie atme ich? * Worauf sollte ich stärker achten?	
10.	<b>Aus der Tretmühle (immer wieder) aussteigen</b> * Ausreichend Pausen, Kurzurlaube, freie (Zwickel-)Tage etc., aber auch ausreichend Langurlaube mit echtem (Lebens-)Rhythmus und Erholungswert * Was kann ich da für mich noch „raus-holen“?	

### Resümee

Wichtigste Zielsetzung:

---

Wichtigste Maßnahmen:

---



---