



Right Path

Gut gemeint oder gut gemacht?

Bestimmt kennen Sie diese Zahnärztin. Sie ist eine ausgezeichnete Medizinerin, die immer alles richtig machen will. Die Patienten lieben sie und als Chefin ist sie ein echtes Vorbild. Ihre Mitarbeitenden finden, dass sie die perfekte Vorgesetzte ist. Fehler sind ein Fremdwort.

Sie arbeitet viel, oft bis spät in die Nacht, nichts ist ihr zu viel. Ihr Credo: Open doors und open mind. Sie ist jederzeit für jeden erreichbar, hat ein offenes Ohr und ist vielseitig interessiert. Sie lässt sich zeitgemäss von Online-Medien inspirieren und pflegt aktiv ihre Netzwerk-Kontakte. Pausen sind überflüssig, bloss keine kostbare Zeit vergeuden. Ihr Ansehen bringt viele ausserberufliche Engagements mit sich. Sie ist eine ehrenwerte Bürgerin und engagiert sich gerne für die Gemeinschaft. Dass sie auch Mutter und Familienfrau ist, macht sie besonders sympathisch.

Sie wird allseits für ihr Multitasking bewundert, bekommt alles unter einen Hut. Sie reagiert schnell, unangenehme Aufgaben werden auf unbestimmte Zeit terminiert, damit sie die restlichen täglichen Aufgaben so rasch wie möglich abarbeiten kann. Notizen sind umweltschädliche Papierverschwendung, sie setzt auf Gedächtnistraining. Auf ihrem Schreibtisch ist dafür ohnehin kein Platz, denn hier werden schön geordnet Arbeitsdokumente gestapelt, damit frau sofort alles griffbereit hat.

Soweit so gut, finden Sie? Eines Tages bleibt ihr Büro leer, nur die Arbeitsstapel erinnern an eine Chefin, die es gut gemeint und das Gegenteil davon gemacht hatte. Burn-out die Diagnose.

Was tun, damit das nicht passiert? Hier ein paar Tipps:

- 1 Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst die niemand kann.

Lernen Sie, für sich einzustehen, sich abzugrenzen und nein zu sagen, auch wenn ihr Beliebtheitsfaktor darunter leidet.

- 2 Wir wissen: Nobody is perfect und doch wollen wir es so oft sein und setzen uns und andere damit unter Druck. Lassen Sie eine fünf auch mal gerade sein. Das kann man lernen, auch wenn's schwer fällt.
- 3 Wenn Sie zu viel arbeiten, dann gibt es einen einfachen Weg: Geben Sie Arbeit ab. Geht nicht gibt's nicht. Vertrauen Sie darauf, dass jemand anders die Aufgabe auch erledigen kann. Oder halbieren sie einfach mal die to-do-Liste. Viele Arbeiten sind weder wichtig noch dringend.
- 4 Seien Sie nicht für alles und jeden erreichbar, lassen Sie sich nicht jederzeit ablenken, auch nicht durch Online-Medien oder Signaltöne von Ihrem

Handy. Impulskontrolle ist gefragt.

- 5 Pausen sind elementar und erhöhen nachweislich die Produktivität. Gönnen Sie sich kurze Auszeiten und tanken Sie auf. Sie werden schneller ans Ziel kommen.
- 6 Fragen Sie sich, wo ihre Prioritäten nach dem Feierabend liegen. Ist es nötig, bei diversen Organisationen mitzuwirken, nur um Ihr Ansehen zu verbessern?
- 7 Multitasking ist unproduktiv. Fokussieren Sie sich auf die Prioritäten und schieben Sie nichts auf die lange Bank. Arbeiten so zu erledigen, wie sie gerade an-

fallen, erhöht den Stressfaktor. Eine gute Arbeitsplanung ist Entspannungskur pur.

- 8 Post-it's oder Neudeutsch Evernotes haben nichts mit schwachem Gedächtnis zu tun, sondern mit Entstressung. Alles was ich aufschreibe, muss ich im Gehirn nicht mehr mit mir herumtragen, das entlastet. Genau so wie ein aufgeräumter Arbeitsplatz.

Hinterfragen Sie Ihren Arbeitsalltag und fragen Sie sich, wo Sie selbst noch Potenzial haben, um entspannter durch die Woche zu kommen. Oder sind Sie so sehr im Stress, dass Sie keine Zeit dafür haben? Dann wird es Zeit!

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Ormco
Your Practice. Our Priority.

BESUCHEN SIE UNS VOM 5.-10. JUNI 2017
AUF DER EOS 2017 IN MONTREUX: STAND 63

IHRE PERFEKTE ÄSTHETISCHE LÖSUNG



DAMON™ CLEAR2
Die passiv-selbstligierende Lösung



INSPIRE ICE
CLEAR BRACES
Die konventionelle Lösung

Ormco B.V. • Basicweg 20, 3821 BR Amersfoort, The Netherlands • www.ormco.ch
Kundendienst • Tel.: 00800 3032 3032, Fax: 00800 5000 4000, E-Mail: customerservice@ormco.com
Ihre Ansprechpartnerin in der Schweiz: Annette Hüls • Tel.: +41 78 9132295, E-Mail: annette.huels@ormco.com