



Ideen für weniger Stress

1. Mindset

- Erwartungsfreiheit und somit Enttäuschungsfreiheit
- Vertrauen, dass alles unserer Entwicklung dient
- Vertrauen, zu jeder Zeit am richtigen Ort, mit den richtigen Menschen zu sein
- Bereitschaft loszulassen anstatt aufzugeben
- Komplexität in mehrere Einfach-(Einheiten) untergliedern
- Verantwortungsbereiche im Privat- als auch Berufsleben definieren und umsetzen
- Aufgaben gemäß definierten Verantwortungsbereich delegieren
- Schmerzen als Anzeichen wahrzunehmen, gegen die eigene Wahrheit zu leben
- Ruhe und Erholungsphasen
- Körperlicher Ausgleich
- Gesunde Ernährung
- Authentizität „Tun Sie, was Sie lieben!“
- Humor als Ressource

2. Zeitmanagement

DEFINIEREN	PLANEN	AUSFÜHREN	PRÜFEN
<ul style="list-style-type: none"> • To-Do-Listen • Klar definieren: • Wie ist mein Tagesziel? • Wie ist mein Wochenziel? • Was ist mein Monatsziel? • Was ist mein Jahresziel? • Was ist nicht mein Ziel? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie setze ich mein Ziel um? • Wen bitte ich um Unterstützung? • Welche Ressourcen benötige ich zur Zielerfüllung? • Woher bekomme ich diese? • Wieviel Zeit bedürfen die einzelnen Zielerfüllungen? • Woran lege ich Prioritäten fest? • Habe ich genügend Ressourcen für Abweichungen eingeplant? • Wer ist wofür verantwortlich? 	<ul style="list-style-type: none"> • Planumsetzung • Jedes Ziel vollständig abschließen und zu Ende bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel erreicht? • Welches Ziel wurde nicht erreicht? • Wie kam es zu der Abweichung, Prävention? • Neues Ziel definieren • Welche neuen Erkenntnisse sind entstanden? „lessons learned“

3. ursächliche Themen mittels Klopfakupressur auflösen