
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 2

1. Beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Was möchten Sie in den nächsten Jahren erleben?
- Was wollen Sie noch erreichen?
- Welche Positionen möchten Sie noch bekleiden?
- Welche Länder möchten Sie noch bereisen?

2. Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen und

Erholungsphasen, dann kehren Sie immer wieder zur alten Form zurück. Wie und wann genau können Sie Pausen in Ihren Arbeitsalltag integrieren?

3. Wir sind nicht für alles verantwortlich, was uns passiert.

Wir sind allerdings immer verantwortlich dafür, wie wir damit umgehen. In welchen konkreten Situationen können Sie ab sofort entspannter reagieren?

4. Beim intelligenten Stressmanagement geht es darum,

ein optimales Stresslevel zu erzielen. Das heißt den negativen Dis-Stress so weit wie möglich zu reduzieren und den positiven Eu-Stress so weit wie möglich zu forcieren.

Wo und wann können Sie ab sofort Dis-Stress reduzieren und Eu-Stress forcieren?

5. „Alles kann man einem Menschen nehmen,

außer seine letzte Freiheit:

in jeder Situation seine Einstellung zu wählen!“

Viktor Frankl