

STRESSMAXIMIERUNG

23 BEWÄHRTE SCHRITTE ZUR NACHHALTIGEN ÜBERFORDERUNG



Wieder total „unterstresst“? Dann probier doch mal:

- 1 DAUERERREICHBARKEIT**
Immer! Überall! Ständig!
Unbedingt auf allen Kanälen – wozu hat man diese schließlich?
- 2 ÜBERLADUNG**
Viel hilft viel! Parallel hilft aber noch viel mehr!
- 3 DAUERDRUCK**
Erfolg ist schön – aber noch mehr Erfolg ist noch viel schöner!
- 4 ARBEITSKLIMAABKÜHLUNG**
Distanz schafft Respekt! Anerkennung macht bequem!
- 5 BELASTUNGSMAXIMIERUNG**
Erst bei 0 % erkennt man seine wahre Kapazität!
- 6 UNTERFORDERUNG**
Routine spart lästiges Nachdenken und schützt zuverlässig vor neuen Ideen!
- 7 JOBZENTRIERUNG**
Ein Leben außerhalb der Arbeit suchen nur die Faulen!
- 8 PAUSENMINIMIERUNG**
Erholung unterbricht nur unnötig den schönen Arbeitsfluss!
- 9 DRUCKMAXIMIERUNG**
Mehr! Schneller! Überall gleichzeitig!
Zur Not: Deckel drauf und mehr Dampf auf den Kessel!
- 10 WERTEFLEXIBILISIERUNG**
Wer Werte hat, gehört zum Arzt!
- 11 WETTKAMPFFREUDE**
Dabeisein ist etwas für Zuseher – Sieger schreiben Geschichte!
- 12 ERWARTUNGSBINGO**
Andere lieben es, IHRE Wünsche und Vorstellungen zu erraten!
- 13 SUPERTASKING**
Warum nur eine einzige Sache schlecht machen, wenn man fünf Dinge gleichzeitig sehr viel schlechter erledigen kann?
- 14 HYPERPERFEKTIONISMUS**
„Gut genug“ ist der natürliche Feind von „perfekt“!
- 15 NEIN ZUM NEIN**
Jedes Ja eröffnet wunderbare Chancen auf Mehrarbeit!
- 16 PROBLEMMITNAHME**
Feierabend ist nur ein Ortswechsel für ungelöste Aufgaben!
- 17 PRIORITÄTSENTSORGUNG**
Wenn alles gleich dringend ist, ist dies gelebte Demokratie!
- 18 FEHLER VERINNERLICHEN**
Ein Fehler wird erst wertvoll, wenn man ihn als persönliche Niederlage versteht!
- 19 KONTROLLMAXIMIERUNG**
Delegieren bedeutet, Gelegenheiten aus der Hand zu geben!
- 20 KOMMUNIKATIONSNEBEL**
Wer klar kommuniziert, nimmt anderen die Freude am Rätseln!
- 21 KALTSTART**
Orientierung wird überbewertet – Unsicherheit ist die Mutter aller Selbstständigkeit!
- 22 KONFLIKTPROKRASTINATION**
Probleme brauchen Zeit, um wahre Reife zu erlangen!
- 23 SCHLAFOPTIMIERUNG**
Acht Stunden Schlaf sind acht verschenkte Arbeitsstunden!



WAS ANDERE STRESS NENNEN, IST IN WAHRHEIT NUR „LUFT NACH OBEN“!

STRESS IST NUR „LEISTUNG MIT NEBENWIRKUNGEN“!

