



## Bürowahnsinn

*So kommen Sie zufriedener durch den Tag*

**Bürowahnsinn oder Bürowohlfühlatmosphäre?** Nachfolgend finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie zufriedener aus dem Büro in den Feierabend starten können.

### Achtsamkeit

Die Zeitungen sind voll mit Artikeln. Alles schreit nach Achtsamkeit. Es ist so einfach: Schauen Sie sich doch ein Mal ganz bewusst einen Baum an, wie ist er gewachsen? Wie sind seine Äste? Wie sind seine Blätter? Nehmen Sie bewusst sich selber, Ihr Umfeld und Ihre Umgebung war.

### Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz um

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Bilder auf unser Unterbewusstsein wirken. Daher nutzen Sie diesen Trick um in heiklen Angelegenheiten durchblicken zu können. Positionieren Sie ein Motivationsfoto für die Karriere, ein Foto von Ihrer Familie, ein Urlaubsfoto und ein Traumfoto an Ihrem Schreibtisch. Je nach Gesprächspartner blicken Sie auf eines der Fotos – z.B.: Wenn Sie mit der Schule Ihres Kindes telefonieren, weil es schon wieder was angestellt hat, dann blicken Sie gelesen auf das tolle Familienfoto aus dem letzten Urlaub, wo sie gemeinsam so viel Spaß hatten, und bleiben Sie gelassen und souverän. Haben Sie eine Gehaltsverhandlung vor sich, oder führen Sie diese telefonisch durch, blicken Sie auf Ihr Motivationsfoto für Ihre Karriere. Argumentieren Sie sachlich den Wert, den Sie für das Unternehmen haben und die Qualifikationen, die Sie mitbringen. Sind Sie gefrustet und möchten am liebsten alles hinschmeißen, dann blicken Sie bitte auf Ihr Traumfoto, dem Sie näher kommen, wenn Sie

nicht kündigen, sondern durchbeißen und Ihrem Ziel so näher kommen.

### Tun Sie sich selbst etwas Gutes

Nehmen Sie sich eine Erinnerung vom Wochenende mit ins Büro. Etwa einen selbst gepflückten Blumenstrauß, eine Kastanie vom Spaziergang durch den Park, ein Foto vom gemeinsamen Abend mit Freunden oder auch ein Bild, das Ihr Kind für Sie gemalt hat. Jedes Mal, wenn Sie sich ärgern, blicken Sie auf Ihre Erinnerung. Atmen Sie tief durch die Nase ein und ganz langsam lautlos durch den Mund aus. Sie werden ruhiger und gelassener, je öfters Sie sich an Ihren schönen Erinnerungen erfreuen. Verwenden Sie Ihr persönliches Tee- oder Kaffeehäferl. Wählen Sie ein Spruchhelferl wie z.B.: „Heute ist ein guter Tag“, „aller Anfang ist schwer“.

### Halten Sie Ordnung

Schon meine Omi pflegte zu sagen: „Ordnung ist das halbe Leben!“ Räumen Sie Ihren Schreibtisch frei. Kreativität braucht Platz um sich zu entfalten. Auch Ihr Kopf, Ihre Gedanken möchten zugeordnet sein. Gestalten Sie Ihr Ordnungssystem um.

### Keep smiling

„Das Lächeln, das Du im Herzen aussendest, kehrt zu Dir zurück!“ Beobachten Sie sich im Spiegel oder in der Fensterscheibe: Sind Ihre Mundwinkel nach oben- oder nach unten gezogen? Brechen Sie aus dem Frust der nach unten gezogenen Mundwinkeln aus und lächeln Sie mehrmals! Es muss kein breites gekünsteltes Clownlächeln sein,

es reicht schon ein dezentes „Mona-Lisa-Lächeln“ auf den Lippen. Außerdem sparen Sie sich so unter Umständen eine Botoxbehandlung. Lächeln Sie die grantige Bürokollegin an, irgendwann wird sie nicht anders können als zurückzulächeln. Fangen Sie bei einer Person an und beobachten Sie wie ansteckend lächeln sein kann! Tun Sie was für Ihr Büroklima. Denn Sie können viel bewirken!

### Kontrollieren Sie Ihre Gedanken

Versuchen Sie Ihre Gedanken zu kontrollieren. Nutzen Sie die Macht der Gedanken um zufriedener zu Ihrem Ziel zu kommen. Einige Beispiele:

#### Altes Gedankenmuster

- ❑ Ich muss den Bericht schreiben und es ist schon so spät, ich werde nie fertig bis 17 Uhr und dann komme ich wieder nicht zum Sport.
- ❑ Ich bin zu spät dran, die Ampeln sind sicher auf rot und ich finde sicherlich keinen Parkplatz. Vermutlich werde ich zu spät kommen.
- ❑ Ich muss die Präsentation vor einem wichtigen Kunden halten, hoffentlich patze ich nicht.

#### Neues Gedankenmuster

- ❑ Ich schreibe den Bericht und ich werde pünktlich aus dem Büro gehen und im Anschluss zum Sport.
- ❑ Die Ampeln sind auf grün. Ich finde einen Parkplatz vorm Büro und bin pünktlich.
- ❑ Ich halte eine Präsentation vor einem Kunden und ich werde sie mit Bravour meistern.

Ihr Unterbewusstsein hört das was Sie NICHT wollen. Daher ist es wichtig, dass Sie es positiv programmieren.

### Hilfe annehmen und anbieten

Bitten Sie Kollegen um Hilfe und bieten Sie Ihre Hilfe an. Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen. Arbeiten Sie gemeinsam als Team und profitieren Sie so vom maximalem Output. Ein Beispiel: Sie telefonieren gerne, Ihr Kollege hasst es, dafür ist er geschickt mit der EDV und Technik. Bitten Sie ihn z. B., wenn der Drucker mal wieder zickt gleich um Hilfe und übernehmen Sie als Dankeschön seine Anrufe, wenn er auf Mittagspause geht oder für ein Projekt mal ein paar Stunden in Ruhe arbeiten möchte. Teamwork ist das wo man keine Ellbogentechnik spürt.

### Gerüchteküche – nein, danke

Warum kann es sein, dass Mobbing immer noch so ein heißumstrittenes Thema ist? Gönnen wir anderen den Erfolg nicht? Sind wir scharf auf Klatschgeschichten? Verbreiten wir Gerüchte, obwohl wir die Inhalte nicht genau bestätigen können? Würden Sie sich freuen, wenn ein Gerücht in die Welt gesetzt wird, dass womöglich Ihrer Karriere schadet? Nein. Na, dann, gehen Sie einen Schritt weiter und setzen Sie bewusst ein NEIN zu Gerüchten und Mobbingaktionen.

### Freuen Sie sich auf Ihren Feierabend

Starten Sie mit einem neuen Kurs so richtig durch! Lernen Sie eine neue Sportart kennen, erlernen Sie eine Fremdsprache oder besuchen Sie einen Zeichenkurs. Suchen Sie sich ein Hobby, das Sie optimal in Ihrem Tagesablauf integrieren können und dass Ihnen Freude bereitet. Sodass Sie sich freuen nach einem zufriedenen Büroalltag in einen tollen Feierabend übergehen zu dürfen.

### Gegen den „Herbst- und Winterblues“

Zum Schluss möchte ich Ihnen ein paar Tipps gegen den „Herbst- und Winterblues“ mitgeben. Bedienen Sie sich der Macht der Farbenlehre:

- ❑ Rot, die Farbe der Macht: Setzen Sie bei schwierigen Verhandlungen dezent auf die Farbe der Macht und punkten Sie.
- ❑ Blau, die Farbe des Flusses, der Ausgeglichenheit: Ein blaues Kostüm wirkt elegant, jedoch nicht so „hart“ wie schwarz, ideal fürs Vorstellungsgespräch.
- ❑ Grün, die Farbe der Kreativität und die neuen Ideen werden kommen.
- ❑ Schwarz, die Farbe der Stärke und des Schutzes. Doch Vorsicht, sollte es nicht zu Ihrer Persönlichkeit passen, könnte die Farbe wie ein Faschingskostüm wirken.

Egal für welche Farbe Sie sich entscheiden, bleiben Sie authentisch!

#### Petra Elisabeth Geyer

Dipl.Yoga- & Pilatesmoves Instruktorin,  
Group- & Personal Trainerin,  
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin,  
Dipl. Personal Fitness Trainerin und  
Referentin  
Tel: 0676/87 83 89 95  
office@yogapassion.at  
www.yogapassion.at



# AKTIV SITZEN FÜR DIE GESUNDHEIT



**25,- EUR  
RABATT**  
BEIM KAUF EINES  
ONGO®Classic  
IM ONLINESHOP

Tut gut für Rücken und Bandscheiben. Ist leicht, sieht gut aus und meldet Bewegung beim Sitzen mit akustischem Feedback.

[www.ongo.eu](http://www.ongo.eu) oder +49 711 469078-70, Gutscheincode AU009FV

