

News November 2021

WORK-LIFE-BALANCE

Wertvolle Tipps für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Leben!



Bildnachweis: www.pixabay.de

Wenn du manchmal das Gefühl hast, dass dir vieles über den Kopf wächst, habe ich hier ein paar Tipps für dich gesammelt, die dir das Leben vereinfachen sollen – einiges aus eigener Erfahrung, einiges was bei Freunden und lieben Kunden bereits positiv umgesetzt wird!

1. Stress ist normal.

Es gibt den Eustress, durchaus positiv oder den Distress, die negative Variante... ! Versuche die positive Seite zu verstärken!

2. Konzentriere dich aufs Wesentliche.

Trenne Wichtiges und Unwichtiges, mache eine To-Do-Liste (wirklich aufschreiben!)

3. Halte Ordnung.

Etwas Ordnung hilft systematisch und effektiv zu arbeiten... viel suchen hält auf! Chaos ist uneffektiv.

4. Erledige immer unangenehme Dinge zuerst.

Keine Belastung im Kopf mit unangenehmen Dingen! Weg damit und erledigen.

5. GANZ WICHTIG! Vereinbare Termine mit dir selbst.

Beim Sport und in Sachen Gesundheit unumgänglich. Termine mit sich selbst machen, dann erst kommt alles andere!

6. Setze dir Ziele.

Formuliere konkrete realistische Ziele, hänge sie nicht zu hoch. Mache keine Radtour über den Tag, beginne bei 15-20 km etc. Reduziere dein Gewicht um 1kg im Monat nicht gleich sechs oder acht ... utopisch!

7. Bewege dich!

Stress, Blockaden, gesundheitliche Probleme lassen sich lösen, wenn du dich regelmäßig bewegst ... Glaub mir, es funktioniert!!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

8. Treffe Freunde.

Auch wenn die Zeit knapp ist: soziale Kontakte zu vernachlässigen ist nicht sinnvoll. Sich austauschen und mal in lockerer Atmosphäre Probleme wegreden hilft oft.

9. Verteile Arbeit.

Zieh dir nicht alles an – mach dich nicht unentbehrlich. Delegieren muss man zwar lernen, aber traue anderen ruhig mal etwas zu, im Job oder auch in der Familie.

10. Nimm dir nicht zu viel vor.

Lasse Platz für Spontanität und stopfe den Alltag nicht zu voll!

11. Genieße das Leben.

Belohne dich, wenn etwas gelingt, fahre raus ins Wochenende oder gehe deinen Hobbys nach!

12. Wechsel den Job.

Mut zum Wechsel. Wenn die Arbeit nervt und keinen Spaß macht, denke über einen Wechsel nach...!
Leave it, love it or change it.

13. Reflektiere!

Wie gestaltet sich dein Leben momentan? Bist du glücklich? Hast du genug Zeit für dich? Bist du gesund? An welcher Stellschraube kannst du was ändern?



Gehe deinen Weg in kleinen Schritten.

Nichts geht von heute auf morgen, alles braucht seine Zeit.

Verändere kleine Dinge und du wirst sehen, andere Dinge folgen!

Zeit für Veränderung – wenn du willst - und immer in Bewegung bleiben!!

Euer Olaf