

Oktober 2016



 designer of life
DER NEWSLETTER

Mehr Freude im Beruf!

Freude und Arbeit - was zunächst wie ein Widerspruch klingt, ist die Lösung vieler Probleme, die entstehen, wenn dies eben nicht der Fall ist. Keine Freude bei der Arbeit zu haben, bedeutet gestresst, genervt und lustlos seine Aufgaben zu erledigen. Dieser innere Widerstand kostet Energie, die diesen Menschen am Ende des Arbeitstages fehlt. Sie sind ausgelaugt und haben keine Kraft mehr für die Familie und Freunde. Es ist ein Kampf oder besser noch ein Krampf.

Machen Sie einmal folgendes Experiment. Spannen Sie alle Muskeln in Ihrem Körper an. Beine, Bauch, Oberkörper, einfach alles. So und nun laufen Sie mit diesen angespannten Muskeln los. Geht nicht so richtig gut!?

Aber genauso ist es im übertragenen Sinn, wenn wir die Lust an der Arbeit und damit die Leichtigkeit verloren haben. Dann beginnt Stress, dann arbeitet man gegen einen unsichtbaren Widerstand.

Die gedankliche Trennung von „anstrengender“ Arbeitszeit und „entspannter“ Freizeit macht es uns zusätzlich schwer. Das erleben wir jeden Montag, wenn sich allerorts schon auf das nächste Wochenende gefreut wird und es am Abend einen „Entfruster“ braucht. In Wirklichkeit geht es aber nicht um Arbeitszeit und Freizeit sondern alles ist Lebenszeit!

Auch die Frage „verdiane ich mein Geld mit etwas, das mir Freude bereitet“ spielt eine große Rolle. Ja, es gibt Situationen im Leben, in denen es in erster Linie ums Geldverdienen geht. Dennoch gibt es Möglichkeiten, mehr Zufriedenheit in seinem Beruf zu erleben, denn vieles ist Einstellungssache und die kann jeder persönlich ändern! Mein Filmtipp hierzu: Der Prinz von Zamunda.

designer of life möchte mit einem neuen Workshop-Format Lösungswege für Berufstätige aufzeigen, wie man seinen Berufsalltag stressfreier und vor allem mit Freude und Zufriedenheit gestalten kann.

Nähere Informationen zum Workshop: www.das-karateprinzip.de

Im nächsten Newsletter geht es um das Thema „Visionen für ein erfülltes Berufsleben“