



Nordwest-Zeitung

23.03.2013

Vorsätze

Nicht zu viel auf einmal vornehmen

Im Privaten beginnen

Düsseldorf Fehlt Arbeitnehmern Selbstdisziplin, arbeiten sie am besten schrittweise daran. Der Trick sei, erst mal im Privatleben mit den Übungen anzufangen: „Fangen Sie gleich im Berufsalltag damit an, ist die Chance größer, zu scheitern“, sagt Karriereberater Dirk Schmidt. Denn viele Rahmenbedingungen wie der Chef, die Kollegen und Zeitvorgaben könnten Beschäftigte nur schwer selbst beeinflussen. Im Privatleben sei der Spielraum dagegen größer.

Um die Selbstdisziplin zu vergrößern, nehmen sich Arbeitnehmer am besten eine Sache für einen Tag in der Woche vor: „Das kann alles sein: einen Tag keinen Kaffee trinken, auf den Aufzug verzichten“, sagt Schmidt.

Gelinge dies, sei die Zeit reif, das Ganze auf den Job zu übertragen: „Denn das Gehirn greift auf diese neue Erfahrung und das stärkere Selbstwertgefühl zurück.“ So gelinge es Arbeitnehmern leichter, konsequenter ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen – beispielsweise jeden Abend alle E-Mails beantwortet oder vier Dinge von der To-do-Liste gestrichen zu haben.