



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

## Impulse für ein stressfreies Arbeiten

1. Legen Sie **klare Ziele** (beruflich, privat, geistig, körperlich) fest und überprüfen Sie diese mindestens einmal jährlich.
2. Erkennen Sie Ihre **Stärken und Schwächen**, und setzen Sie Ihre Stärken gezielt ein. Verschleißen Sie sich nicht im falschen Job.
3. Führen Sie eine **realistische Terminplanung** durch.
4. **Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz**, und räumen Sie mit System ein und auf. So arbeiten Sie besser und schneller.
5. **Notieren** Sie immer alles sofort, was erledigt werden muss und nicht vergessen werden darf.
6. Setzen Sie **Prioritäten**, und beginnen Sie sofort mit dem Wichtigsten.
7. Legen Sie passende Arbeit für eventuelle **Wartezeiten** bereit.
8. Wenn Sie dazu neigen, aufschiebbare Aufgaben hinauszuzögern, setzen Sie sich selbst mehr unter Druck und setzen Sie sich **Zeitlimits**.
9. Bekämpfen Sie Ihre **typischen Zeitverschwender**.
10. **Delegieren** Sie Ihre Arbeit (wenn möglich) weiter, auch wenn Sie glauben, dass das Ergebnis besser wäre, wenn Sie es selbst tun würden.
11. Gönnen Sie sich **kurze Pausen** nach einer erledigten Aufgabe und schöpfen Sie so neue Energien für das nächste Projekt.
12. **Nutzen Sie Ihre Pausen bewusst** und halten Sie einen Moment inne. Greifen Sie nicht gleich zum Handy oder arbeiten anderweitig weiter.
13. Sind Sie ein **Morgenmensch oder ein Abendmensch**? Teilen Sie sich Ihre Arbeit dementsprechend ein.
14. **Entspannen** Sie durch Ihre Hobbies. Einmal am Tag sollten Sie sich etwas gönnen, worauf Sie sich freuen.
15. Gönnen Sie sich **ausreichend guten Schlaf**. Aber schlafen Sie nur so viel, wie Sie wirklich brauchen.



MICHAEL MERKS  
Coaching Group

16. Regelmäßige **Bewegung** steigert Ihre Leistungsfähigkeit und die Effizienz Ihrer Arbeit.
17. **Ernähren Sie sich gesund**, lassen Sie sich beim Essen Zeit und **genießen** Sie es in aller Ruhe.
18. Lassen Sie keine Gelegenheit aus, mit Ihren Kollegen und Mitarbeitern zu **lachen**. Es normalisiert den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr und baut Stress ab.
19. Versuchen Sie, Körperkontakt (z.B. Massagen) zu pflegen. **Körperkontakt** beruhigt, und viele Körperfunktionen werden durch den Hautkontakt wieder auf „normal“ gestellt.
20. Reduzieren Sie Ihren **Fernsehkonsument**. Sie werden staunen, wie viel Zeit Sie auf einmal haben.