

VON DEN VORSÄTZEN UND VOM LACHEN.

WIE GUT SIND IHRE VORSÄTZE FÜR 2008?

NEU: Fix-Rubrik „Psychologie“



EVA TIEFENBÖCK

Zweite nimmt sich zu Silvester vor, irgendetwas in ihrem oder seinem Leben besser zu machen.

Neu: Fix-Rubrik
Die Festtage sind vorbei. Ein neues Jahr hat begonnen. Wie viele gute Vorsätze haben Sie sich vorgenommen? Wie viele haben Sie schon gebrochen? Jede und jeder

» Seien Sie so konkret wie möglich!

Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen, sollten Sie genau wissen, wie das real ausschauen soll. Formulieren Sie das gewünschte Verhalten in konkreten Situationen. Stellen Sie sich diesen optimalen Zustand so oft wie möglich vor. So, als hätten Sie ihn bereits erreicht.

» Seien Sie ehrlich mit sich selbst!

Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie wirklich ändern wollen. Es kann leicht passieren, dass Sie wissen, z.B. Rauchen ist ungesund. Sie sollten zum Rauchen aufhören. In Wirklichkeit wollen Sie gar nicht aufhören. Sie sind noch nicht bereit dazu.

Was wünschen wir uns am häufigsten?

Was sollten wir uns vielleicht wünschen, um glücklicher zu sein?
Was macht uns glücklich?

Wissenschaftliche Ergebnisse

Ein Team von Wissenschaftlern in den USA (Universität Missouri-Columbia) hat untersucht, was uns glücklich und zufrieden macht.

4 Spitzenplätze unter den 10 wichtigsten psychischen Bedürfnissen

Die vier Spitzenplätze unter den 10 wichtigsten psychischen Bedürfnissen sind:

- Autonomie: „Den Großteil der Aktivitäten möchte ich selbst wählen können und diese als wichtig ansehen.“
- Kompetenz: „Ich möchte meine Aktivitäten gut und effektiv ausführen.“
- Verbundenheit: „Ich möchte mich mit bestimmten Menschen nahe und verbunden fühlen.“
- Selbstwertgefühl: „Ich möchte das Gefühl haben, etwas wert zu sein.“

Harmoniebedürfnis in Österreich

Wir Österreicher zeigen in allen Lebenslagen ein starkes Harmoniebedürfnis. Sechs von zehn Befragten in Österreich streben in ihrem Umfeld nach Ausgeglichenheit (Quelle: Fessel-GfK-Sozialforschung).



Wie kann man das erreichen?

Lachen Sie öfter!

Sie können das Glück im wahrsten Sinne des Wortes spüren, wenn Sie lachen.

Kinder lachen ca. zehn Mal mehr als Erwachsene. Daran sollten wir uns ein Beispiel nehmen.

Psychologische Studie

Eine psychologische Studie in den USA (Norcross, Universität Scranton, Texas) hat ergeben: Innerhalb des ersten Halbjahres - nach den guten Vorsätzen - wird bereits die Hälfte „rückfällig“ in alte Gewohnheiten. Hat es dann überhaupt einen Sinn, sich gute Vorsätze zu machen? Für die eine Hälfte schon. Die andere Hälfte, die es nicht schafft sich daran zu halten, sollte folgendes überdenken:

» Haben Sie sich zu viel vorgenommen?

Kleine Schritte zum Ziel sind besser, weil sie realistischer zu schaffen sind. Sobald Sie solch einen Etappensieg errungen haben, ist die Motivation für den nächsten Schritt um ein Vielfaches höher. Ihr Selbstvertrauen steigt.

Angenehme Nebeneffekte sind:



- Lachen trainiert Herz, Lunge, Zwerchfell und andere wichtige Organe.
- Es steigert das Immunsystem und verhilft Ihnen zu einem längeren Leben.
- Lachen verbindet stark.
- Gleich danach stellt sich sofort ein Gefühl der glücklichen, zufriedenen, verbindenden Harmonie ein.

Lachen macht gesünder, glücklicher, verbindet uns miteinander emotional und macht Spaß!

Ein idealer Vorsatz für das neue Jahr 2008!

Mag^a Eva Tiefenböck

BRÜCKE
WIEN

Mag^a Eva Tiefenböck
1020 Wien, Schwarzingergasse 7/I/14
2020 Hollabrunn, Schöngrabern 42
Tel.: 0699 811 39 085
eva.tiefenboeck@gmx.at
www.bruecke-wien.at

NEU: Fix-Rubrik „Wohlfühlen“

Volle Kraft voraus?

Mit voller Energie ins neue Jahr – gewusst wie!

Auch Neujahrsvorsätze lassen sich erfolgreich umsetzen.

Einiges sollte jedoch beachtet werden.

Volle Energie fürs Unternehmen kann nur derjenige aufbringen, dem es auch privat und gesundheitlich dementsprechend gut geht.

Work-Life Balance.

Work-Life Balance sollte kein Schlagwort für Sie sein. Nur, wenn nach Leistung und Speed, Erholung und Vergnügen folgen, haben Sie auch längerfristig volle Kraft.

Wer strahlend von zu Hause kommt, bringt Strahlen in die Firma.

Das ist oft besonders schwierig für Unternehmer. Ein belastetes Privatleben reduziert die Arbeitsenergie enorm. Nehmen Sie sich für Ihre Liebsten Zeit. Dabei ist nicht die Häufigkeit ausschlaggebend. Die Zeit, die Sie zum Beispiel mit Ihrer Familie verbringen, sollten Sie auch gedanklich und emotional zu 100% bei ihr sein. „Mit dem Kopf in der Firma“ ist Tabu fürs Privatleben. Denn das ist für andere - und am Ende auch für Sie - unbefriedigend. Klappt es zu Hause, klappt es auch gestärkter und motivierter im Unternehmen!

Gesundheit.

Unternehmer sind nicht krank! Stimmt insofern, weil es keinen Krankenstand gibt. Die Gefahr sich gesundheitlich zu übernehmen, ist daher sehr groß. Gönnen Sie sich also rechtzeitig eine Massage oder ähnliches. Bauen Sie eine persönliche, wohltuende Zeit fix in Ihren Wochenplan ein.

Wenn's alleine nicht mehr geht.

Bevor Ihr guter Neujahrsvorsatz sich in Rauch und Schall verflüchtigt, weil all dies im Arbeitsalltag untergeht und erstickt, nutzen Sie die Möglichkeit einer professionellen Beratung. Sie werden staunen, wie einfach es gehen kann. Vorausgesetzt, Sie wollen mit voller Kraft und Elan bis ans Jahresende 2008 kommen.

Helmut Utzer
www.bruecke-wien.at

