

Glücklich im Job

Bewusst die positiven Seiten des Lebens wahrzunehmen, macht automatisch zufriedener. Versuchen Sie es einmal in Ihrem Arbeitsalltag!



Aktiv: Im Arbeitsalltag gibt es Tätigkeiten, bei denen Sie in Ihrem Element und mit Freude bei der Sache sind. Machen Sie sich daran Ihre Stärken bewusst und versuchen Sie, passende Bedingungen für diese Glücksmomente zu schaffen.



Positiv: Notieren Sie als Feierabendritual drei Dinge, die gut gelaufen sind. So machen Sie sich auf die Suche nach den Momenten der Freude und des Gelingens. Wichtig: Achten Sie darauf, jeden Tag etwas Neues zu notieren und sich nicht zu wiederholen.



Dankbar: Halten Sie die Dinge nicht für selbstverständlich, sondern machen Sie sich immer wieder bewusst, wofür es sich lohnt, dankbar zu sein. Steigern lässt sich die Wirkung, indem Sie Ihren Dank ausdrücken. Zum Beispiel können Sie Ihren Arbeitstag damit beginnen, einem Kollegen für etwas Danke zu sagen.



Achtsam: Machen Sie in der Pause doch einmal ganz bewusst allein einen Spaziergang. Nehmen Sie wahr, was Sie in der Natur sehen können, die Gerüche, den Wind auf der Haut. Versuchen Sie, ganz im Hier und Jetzt zu sein. 15 Minuten wirken bereits wie ein Miniurlaub.



Freundlich: Tun Sie anderen etwas Gutes. Laden Sie eine Kollegin zum Beispiel zum Kaffee ein, kopieren Sie einen interessanten Artikel, den Sie entdeckt haben, oder schicken Sie einem guten Freund eine Postkarte.