



Entspannt und effektiv erfolgreich sein

Eine unserer wirkungsvollsten Techniken für den Einstieg

Im Laufe der Jahre hat sich bei unseren Trainings eine tägliche Technik herauskristallisiert und optimiert, die mit weniger als 5 Minuten Zeitaufwand große Verbesserungen bei Entspannung und Effektivität bewirkt: Unser Tages-Checkin.

Tages-Checkin

1. Wertschätzung: Wie geht es mir gerade jetzt? Was brauche ich heute für mich? Was ist meine wertvolle Tat für heute?
2. Wachstum: Was ist heute meine größte Herausforderung, meine größte Angst, meine größte Chance?
3. Erfolg: Was sind meine 3 wichtigsten Aufgaben?

Wer den *Tages-Checkin* täglich fokussiert durchführt bevor sein Alltag beginnt, sorgt auf mehreren Ebenen für einen guten Start in seinen Tag und mehr Entspannung.

Mit *Wertschätzung* für sich selbst sorgt man für ein solides Fundament für Entspannung und Höchstleistungen: Achtsam die aktuelle persönliche Situation (körperlich, emotional und intellektuell) analysieren und wichtige kurzfristige Maßnahmen für das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit festlegen – ergänzt um eine wichtige Aktion, die oft verschoben wird, da sie keinen formalen Termin hat (z.B. einen Artikel mit einer neuen Marktchance lesen, ein klärendes Gespräch mit einem Kollegen/einer Kollegin führen oder einen Blumenstrauß für die Partnerin kaufen).

Das persönliche *Wachstum* im Blick haben: oft wissen wir eigentlich genau, was aktuell unsere größte Herausforderung bzw. unsere größte Angst ist – doch statt das Thema kraftvoll anzugehen und beruflich erfolgreicher zu werden, vermeiden wir es und verschwenden unsere Zeit mit unwichtigen Dingen. Deshalb hilft es sehr, sich der größten Herausforderung des Tages bewusst zu sein und am besten gleich als erstes fokussiert damit zu beginnen. Und falls es mal keine Herausforderung geben sollte, bietet sich die „größte Chance“ (z.B. der vielversprechendste Interessent) als Fokus an.

Den operativen *Erfolg* durch klare Prioritäten sicherstellen und alles Wichtige zuverlässig erledigen. Dieser Zusammenhang ist offensichtlich, doch im Alltag wird es leicht vergessen, die wichtigsten Aufgaben zu bestimmen und sich auf sie zu fokussieren.

Sven Jung Training und Coaching

Mannheimer Str. 88, 76131 Karlsruhe

0721-62389335, info@svenjung.com, www.svenjung.com

Wir sind Experten für hohe Produktivität und Freude bei der Arbeit. Mit unserem ganzheitlichen System von Techniken zu Effektivitätssteigerung, Achtsamkeit, Entspannung und Produktivität fördern wir eine Arbeitskultur mit Wertschätzung und Sinn. Die Verbindung von Entspannung und Effektivität führt zu starken Synergieeffekten und ermöglicht entscheidende Veränderungen hin zu mehr beruflichem Erfolg und persönlicher Zufriedenheit. Wer in Ruhe klare Ziele und Prioritäten festlegt, behält im Alltagsgeschehen den Überblick, kann alle wichtigen Aufgaben erledigen und entfaltet maximale Wirksamkeit.