

## 5 Happiness-Tipps für Gestresste

### - Glücklicher und gesünder arbeiten -



**In der dunklen Jahreszeit kann der Wohlfühlfaktor am Arbeitsplatz schon ganz schön strapaziert werden. Fehlendes Sonnenlicht, Regen und Schnee schlagen aufs Gemüt, das Jahresendgeschäft sorgt für zusätzlichen Stress. Dr. Oliver Haas, Spezialist für positive Psychologie, zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen den Wohlfühlfaktor erhöhen ...**

#### **1. Irrtum Multitasking**

Neueste Erkenntnisse zeigen: Multitasking spart keine Zeit ein, es kostet sogar Zeit und führt vermehrt zu Fehlern. Führen Sie deshalb eine "heilige Zeit" von 1 bis

2 Stunden pro Tag ein, in der Sie nicht gestört werden möchten. Erledigen Sie in dieser Zeit Ihre wichtigen Aufgaben. Kommunizieren Sie diesen Zeitraum möglichst an Ihre Kollegen und an Ihren Vorgesetzten.

#### **2. Sport**

Machen Sie 2 bis 3-mal Sport pro Woche bei mittlerer Belastung. Sie senken damit Ihren Stresslevel, können sich abreagieren und sich wieder besser konzentrieren. Spornen Sie am besten Ihre Kollegen an, in der Gruppe macht es mehr Spaß und es fördert das Teambuilding!

#### **3. Terminkalender durchforsten**

Gehen Sie Ihren Terminkalender durch und überlegen Sie sich bewusst bei jedem Termin, ob Sie diesen für SICH machen oder für ANDERE. Streichen Sie Dinge, die Sie nur für andere tun. Das fühlt sich gut und befreiend an und Sie haben wieder Zeit für die Dinge, die IHNEN bedeutsam sind.

#### **4. Übung für eine bewusstere Wahrnehmung**

Lernen Sie, die schönen Dinge im Leben mehr wahrzunehmen. Sie sind da, wir sehen sie oft nur nicht. Schreiben Sie jeden Abend vor dem zu Bett gehen drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Bei täglicher Ausführung dieser Übung wird Ihr Wohlbefinden deutlich steigen, Sie werden besser schlafen und Ihnen fallen automatisch immer mehr positive und schöne Dinge auf!

#### **5. Die eigenen Stärken (er)kennen**

Wenn Sie Ihre persönlichen Stärken kennen und diese täglich nutzen, steigen Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Happiness-Level. Kennen Sie Ihre eigenen Stärken? **Hier** können Sie einen 60-minütigen Test machen, der Ihnen am Ende Ihre Charakterstärken aufzeigt. Nutzen Sie diese Stärken nun bewusst jeden Tag und versuchen Sie ein paar von den Stärken in anderen Lebensbereichen neu einzusetzen.

#### **Über den Autor**

Dr. Oliver Haas ist Buchautor und Experte der Positiven Psychologie. Er hat die wissenschaftlich fundierte Glücksforschung erstmals auf den Unternehmenskontext angewendet.

Sein Buch: "Corporate Happiness als Führungssystem - Glückliche Menschen leisten gerne mehr" beschreibt den Weg zu einer glücklichen und umsatzstarken Unternehmenskultur.

**Autor(en):** Dr. Oliver Haas