Raus aus dem Alltags- und Berufstrott

Haben Sie das Gefühl, in der Tretmühle zu stecken? Der Zeit ständig hinterher zu rennen? Drücken Sie den Reset-Knopf! Denn nur wer zufrieden und fit ist, kann auf Dauer den Berufsstress aushalten.

Montag, Dienstag, Mittwoch… Jeden Tag der gleiche Ablauf: Der Wecker klingelt. Aufstehen, ins Bad gehen, schnell eine Tasse Kaffee im Stehen, ins Auto springen oder die Bahn erwischen… Und im Büro: Telefonkonferenz, Meetings, Projektbesprechung, zwischendurch ein schnelles Mittagessen, dann geht es weiter… Der Job kann noch so interessant sein, der Arbeitsalltag frisst Sie auf. Dabei wird die Schlagzahl ständig erhöht. Erholung am Wochenende? Weit gefehlt! Hausarbeit, Pflichtbesuch im Freundeskreis, Einkaufen - es bleibt kaum Zeit zum Durchatmen.

Stopp. Das geht auch anders

Langsam schleicht sich ein Gefühl der Ohnmacht und der Unlust ein… Stopp! Das geht auch anders! Wer sich jeden Tag wie ein Hamster im Laufrad dreht, wird mit der Zeit unzufrieden. Routine führt zu einer gewissen inneren Erstarrung, aus der nicht selten eine äussere Trägheit und schliesslich Resignation wird.

So ist der erste Schritt aus dem Alltagstrott oftmals mit körperlicher Betätigung verbunden – es muss ja nicht gleich ein Marathonlauf sein! Schwimmen, Fahrrad fahren (statt fernsehen), walken oder einfach spazieren gehen… Aus dem Alltag ausbrechen, das ist wie das Booten am PC: Neustart für Körper und Seele!

Mit Pepp gegen den Alltagstrott

Peppen Sie Ihren Alltag etwas auf, indem Sie einmal ein paar Dinge anders machen. Fangen Sie mit kleinen Schritten an: Nehmen Sie sich einfach mal eine halbe Stunde mehr Zeit morgens, um – obwohl Sie zur Arbeit müssen – in Ruhe zu frühstücken und Zeitung zu lesen. Lassen Sie den Fernseher am Abend aus und machen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin einen Abendspaziergang durch Ihr Wohnquartier.

Mit kleinen Dingen anfangen und langsamer "mutiger" werden: Melden Sie sich endlich für den Yoga-Kurs an, an dem Sie schon lange teilnehmen wollten. Gehen Sie mal wieder joggen oder walken. Buchen Sie ein Wellness-Wochenende (wem das zuviel ist, kann ja auch mit einem Besuch ins nächste Thermalbad beginnen). Geben Sie Ihrem Alltag einen Kick.

Im Büro: neues Umfeld, neue Zufriedenheit

Wer schon beim Aufstehen mit Widerwillen an sein graues Büro denkt, dem kann die Arbeit gar keine Freude machen. Dabei ist erwiesen: In einem freundlichen Ambiente macht die Arbeit gleich doppelt Spass. Stellen Sie Ihren Schreibtisch um oder, wenn das nicht geht, hängen Sie neue Bilder auf, bringen Sie neue persönliche Gegenstände, eine Vase, neue Übertöpfe für Ihre Pflanzen mit.

Gehen Sie mittags einmal mit Kollegen aus einer anderen Abteilung zum essen oder einfach eine halbe Stunde später: Sie werden staunen, welch interessante Gespräche sich

entwickeln! Oder machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang mit Kollegen. Bringen Sie nach den Ferien einen "Znüni" für die KollegInnen mit".

Wechseln Sie die Perspektive

Fragen Sie Ihren Chef, ob Sie an einem Projekt, das gerade in Ihrem Unternehmen angelaufen ist, mitarbeiten dürfen - auch wenn es nicht zu Ihrem eigentlichen Aufgabengebiet zählt. Häufig bringen "Aussenstehende" Gedanken ein, die den eigentlich zuständigen Kollegen vor lauter Fokussierung auf ihr vertrautes Thema gar nicht einfallen.

Überlegen Sie, welche Abläufe Sie möglicherweise umorganisieren, wie Sie Aufgaben bündeln oder sogar abgeben oder delegieren können. Doch Vorsicht: Es geht nicht darum, lästige Arbeit abzudrücken. Tiefgreifendere Umstrukturierungen des eigenen Arbeitsplatzes müssen stets unter Berücksichtigung der Kollegen und in Absprache mit dem Vorgesetzten angegangen werden.

Mehr Freude an der Arbeit durch Change

Ausbrechen heisst nicht vor dem Alltag fliehen – im Leben eines Menschen sind Eckpunkte wichtig. Ausbrechen bedeutet: die Tretmühle verlassen, auch einmal abseits des Weges gehen, den Blickwinkel oder die Laufrichtung ändern – nicht für immer, nur ab und zu – damit sich nicht ein "neuer Trott" entwickelt. Um "raus aus dem Trott" zu kommen, müssen lieb gewonnene Gewohnheiten einmal umgestellt und neue Akzente gesetzt werden.

Wenn das alles nicht hilft, nehmen Sie sich Zeit und machen eine umfassende Standortbestimmung. Das Laufbahncoaching kann Ihnen helfen, Ihre Lebensmotive zu entdecken, das persönliche Kompetenzportfolio zu erarbeiten um mit der richtigene Stratege den Job zu finden, der zu Ihnen passt.