

Aufgeschnappt, nachgedacht, auf den Punkt gebracht:

Öder Alltag ade - Kreativpotenziale im Arbeitsalltag erkennen und nutzen. Mit fünf Schritten ändern Sie Ihre verankerten Verhaltensmuster.

Einst wurde in der Literatur vermehrt von Stärken und Schwächen gesprochen. Heutzutage erfreut sich der Begriff „Potenziale“ von großer Beliebtheit und die Fokussierung zeigt eindeutig eine positive Ebene auf. Natürlich kann jede Schwäche eine Stärke sein. Es gilt, nicht alles durch die rosarote Brille zu sehen, sondern zu erkennen wie Sie Ihre einstudierten Gewohnheiten, die prinzipiell nichts Schlechtes darstellen, in die gewünschte Richtung lenken. Ist Freude und Wollen im Berufsalltag zu spüren, arbeitet es sich leichter und das Ergebnis des Tuns wird es spiegeln.

1. SCHRITT



Betrachten Sie Ihre Angewohnheiten in einem neutralen Spiegelbild und erkennen Sie sie. Nehmen Sie bestimmte Situationen als Hilfestellung. Betrachten Sie, welche Kenntnisse Sie in diesen nutzen und wie Sie auf dies und das reagieren.

2. SCHRITT



Sie kennen Ihre Verhaltensmuster und nun gilt es, sie auch zu verinnerlichen und zu hinterfragen. Sind Reaktionen Anderer das Ergebnis Ihres Handelns? Mit welchen Problematiken sind Sie immer wieder konfrontiert?

3. SCHRITT



Sie dürfen sich auf keinen Fall von heute auf morgen um 180 Grad in Ihren Verhaltensweisen ändern. Analysieren Sie, Bereiche Ihrer Muster und versuchen Sie Teile davon weiterzuentwickeln bzw. zu adaptieren.

4. SCHRITT



Bleiben Sie bei Ihren Änderungswünschen realistisch. Welche Potenziale können Sie entwickeln? Betrachten Sie bereits die einzelnen Schritte inklusive Zeiträume.

5. SCHRITT



Geben Sie sich jedoch genug Zeit, um die gewünschten Änderungen zu trainieren, um diese im Alltag selbstverständlich werden zu lassen. Ein Wandel der Gewohnheiten sollte im Einklang mit Ihrer Person sein und auf Authentizität beruhen.

Die eigenen Gewohnheiten in Prozessen, Verhalten und Arbeitsschritten zu ändern, ist eine Sache. Den Keim der Motivation durch viele Schlüsselfaktoren zu pflanzen, eine weitere. Sie kennen es sicher, wenn eine ungeliebte Aufgabe auf der Tagesordnung steht, oder? Versuchen Sie, Ihre

innere Einstellung diesbezüglich zu variieren. An sich und die Qualität der Leistungen zu glauben, ist eine wichtige Hürde. An dieser Stelle ist auf ein Zitat von Buddha zu verweisen. Auch im Berufsalltag gilt: „Du wirst morgen sein, was Du heute denkst.“ In aktuellen Zeiten reicht es nicht aus, stupide einen Prozess abzuarbeiten.

Setzen Sie auch Tools wie **Brainstorming** (spontane Ideensammlung), **Brainwalking** (spontane Ideensammlung durch Ortswechsel in einem Raum z.B. von einer Flipchart zur nächsten) oder die **Reizwortanalyse** (ein Wort, das nichts mit der zu lösenden Aufgabe zu tun hat, wird bezüglich seiner Eigenschaften betrachtet. Die dadurch gewonnen Erkenntnisse werden auf die Aufgabe übertragen und neue Aspekte ergeben sich) ein. **Pausen im Arbeitsalltag** zu integrieren, ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Jedoch den Ablauf dieser kurzen Zeitspanne zu variieren, ist ein weiteres **Verlassen der Komfortzone**. Was spricht gegen einen kurzen Spaziergang an der Sonne? Warum nicht einfach zwischendurch den Raum stoßlüften? Nicht nur schnell das Essen am Arbeitsplatz einnehmen, sondern vielleicht

gemeinsam mit KollegInnen die Essenszeiten als neutrale Kommunikationsplattform nutzen?

Wir heben nicht den Zeigefinger und raten: Achten Sie auf die Wahl Ihrer Ernährung und Ihrer Getränke, die Sie so nebenbei zu sich nehmen. Nein, das liegt nicht in unserem Ermessen, aber bedenken Sie, was passiert, wenn ein Automotor den **falschen Treibstoff** bekommt? Der menschliche Körper verzeiht viel, aber irgendwann wird einem die Rechnung mitunter präsentiert. Versuchen Sie, für sich selbst eine Sensibilität in diesem Bereich zu entwickeln.

Arbeit ist Arbeit, Freizeit ist Freizeit. Nicht nur eine räumliche Trennung, auch eine gedankliche bringt sehr viele positive Begleiterscheinungen. Durch Bewegung, Sport, Hobbies, Zeit mit der Familie usw. werden Denkmuster leichter durchbrochen.

Das Wichtigste von allem:
Gehen Sie Ihren eigenen Weg!

In diesem Sinne
Ihre Helga Steiner

