

**BÜRO- UND
MANAGEMENTSERVICE**

Brigitte Jahn



Liebe **ÜKL**-Freunde,

ich möchte Klavier spielen können. ...oder vielleicht möchte ich doch lieber tanzen lernen?
Nein, ein Bootsführerschein, das wäre etwas Feines.

Ich nehme mir immer am Anfang eines Jahres vor, mehr Sport zu treiben, gesünder zu essen, ordentlicher zu sein. Aber vielleicht sollte ich mein Augenmerk einmal auf etwas legen, dass ich noch nie zuvor getan habe.

Einfach einmal über meinen Schatten springen und etwas wagen, was ich mir bisher gar nicht zugetraut habe.

Brigitte's Tipp für Januar: Wie Sie mit Zufriedenheit und Dankbarkeit erfolgreicher werden sollten

Gehören Sie zu den Menschen, die am Ende eines langen Arbeitstages vollkommen zufrieden mit dem sind, was sie geschafft haben? Dann müssen Sie an dieser Stelle überhaupt nicht weiterlesen, denn Sie machen wohl schon alles richtig!

Häufiger jedoch kommt es vor, dass wir uns abends überlegen, was wir alles nicht erledigt haben, wo wir einen Fehler gemacht haben, was wir besser hätten machen können und das nicht nur im geschäftlichen, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich. Die Folge davon ist Unzufriedenheit – und Unzufriedenheit demotiviert und macht mürrisch und unglücklich.

Mit dem Anwenden von zwei Schlüsselfaktoren können Sie diesen Zustand ändern und die positiven Seiten Ihres Lebens schätzen lernen.

1. Machen Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein dürfen. Dies kann ein funktionierendes Familienleben sein, ein verlässlicher Freundeskreis, ein gesichertes Einkommen, ein interessanter Beruf sein. Wichtig ist, dass Sie alle diese Punkte auflisten und sie nicht für selbstverständlich ansehen.
2. Denken Sie an jedem Abend vor dem Schlafengehen, was besonders positiv am vergangenen Tag war. Hatten Sie eine nette Begegnung, ein erfreuliches

Telefonat, einen beruflichen Erfolg? Schreiben Sie dann das, was Ihnen am Tag am besten gefallen hat, in Ihren Kalender. So trainieren Sie nicht nur, die guten Seiten zu sehen, Sie können auch am Ende des Jahres auf einen prall gefüllten Kalender voller schöner Erinnerungen schauen.

Ich denke, ich nehme jetzt zuerst einmal eine Schnupperstunde Klavierspielen (das soll auch wunderbar beide Gehirnhälften trainieren und das kann ja auf gar keinen Fall schaden) und dann erkundige ich mich gleich mal nach den Voraussetzungen für einen Bootsführerschein.



Sie sehen also, ich habe gar keine Lust, Ihnen heute auch nur eine Silbe mehr zu schreiben.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund.

Herzlichst

Ihr

ÜKL

Möchte Sie mehr Tipps zur Büroorganisation? Dann klicken Sie auf unserer Homepage unter [News / Power-Tipps](#)

Seminartermine 2022

Online-Live-Seminare: [mehr](#)

Thema: OneNote – das digitale Notizbuch
am: 03.02.2022, [Link zur Anmeldung](#)

Thema: Microsoft Teams – Grundlagen
am: 08.03.2022, [Link zur Anmeldung](#)

Thema: Effizient Arbeiten im Home-Office
am: 09.02.2022
sprechen Sie uns über unsere [Kontaktdaten](#) einfach an

Thema: Outlook und OneNote - Power für das digitale Office
am: 10.02.2022
sprechen Sie uns über unsere [Kontaktdaten](#) einfach an

Thema: Effizient Arbeiten im Home-Office
am: 15.03 - 16.03.2022
sprechen Sie uns über unsere [Kontaktdaten](#) einfach an

Präsenz-Tages-Seminare: [mehr](#)

Nürnberg

Thema: Zielorientiertes Selbst- und Zeitmanagement

am: 16.02.2022

Nürnberg

Thema: Büroarbeit schneller und effektiver erledigen
am: 09.03.2022

Regensburg

Thema: Effektives Arbeiten im Home-Office
am: 22.03.2022

Regensburg

Thema: Zielorientiertes Selbst- und Zeitmanagement
am: 23.03.2022

Köln

Thema: Perfekt im Office
am: 30.03 - 31.03.2022

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

ÜKL
c/o Büro- und Managementservice
Brigitte Jahn
Sachsenweg 10
91325 Adelsdorf
Tel. 09195 4615
Fax 09195 7418
info@bueromanagement-jahn
bueromanagement-jahn

Facebook: [facebook/brigitte-jahn](https://www.facebook.com/brigitte-jahn)
XING: [xing/Brigitte_Jahn](https://www.xing.com/profile/Brigitte_Jahn)
LINKED IN: [linkedin/brigitte-jahn](https://www.linkedin.com/company/brigitte-jahn)