

## **Power-Tipp 01/ 2022**

### **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.