

Power-Tipp 07/ 2022

Fahren Sie mit einem Ritual Ihren Arbeitstag hinunter

Gehen Sie des Öfteren abends nach Hause und die Gedanken an das Büro und Ihre Arbeit lassen sich einfach nicht abstellen? Frei nach dem Motto: Habe ich auch an alles gedacht, habe ich etwas vergessen, ist für morgen alles vorbereitet, was muss ich morgen unbedingt erledigen?

Mit einem einfachen Ritual können Sie Abhilfe schaffen:

Legen Sie am Abend, bevor Sie das Büro verlassen, eine kleine Liste an:

- Was ist alles heute erledigt worden?
- Was wurde nicht fertig?
- Was soll morgen früh als erstes in Angriff genommen werden

Wenn Sie diese kleine Liste am Abend anfertigen, können Sie viel besser abschalten und Ihren freien Abend ohne Kopfzerbrechen genießen.