

**BÜRO- UND
MANAGEMENTSERVICE**

Brigitte Jahn



Liebe **ÜKL**-Freunde,

der erste Newsletter im Jahr macht mich immer ein wenig nostalgisch, gleichzeitig spüre ich ein wenig Verlust, weil das vergangene Jahr gar so schnell vorüber ging – aber da ist auch diese Aufbruchstimmung, diese Motivation, es im neuen Jahr wieder so richtig anzugehen, neue Themen anzupacken, mich weiterzuentwickeln, zu planen, neue Erfahrungen zu machen...

Kurzum, ich möchte eigentlich, dass aus mir ein besserer und aufgeschlossenerer ÜKL wird, dass ich flexibel bleibe, mich weiterbilde – wie geht es Ihnen so speziell in den ersten Wochen des Jahres? Vielleicht möchten Sie mir mal schreiben, was Sie sich so vom neuen Jahr erwarten oder was Sie sich vorgenommen haben? Wenn Sie es nämlich erst einmal jemandem mitgeteilt haben ist der Ehrgeiz, es zu erreichen, noch ein wenig größer.

Brigitte's Tipp für Januar: Mit kleinen Schritten konsequent fitter werden

Je größer die Ziele sind, die man erreichen möchte, umso schwieriger kann die Erreichung dieser Ziele werden. Es gibt aber einen kleinen Trick, wie wir auch diese größeren Ziele erreichen können: indem wir sie in kleinere Ziele unterteilen!

Haben Sie sich zum Beispiel wieder einmal vorgenommen, in diesem Jahr mehr Sport zu treiben – und sind nach einer Woche zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt?

Machen Sie es sich selbst etwas einfacher und fangen Sie mit kleinen Schritten an: Parken Sie nicht direkt vor dem Supermarkt, sondern am Ende des Parkplatzes und laufen Sie die übrige Strecke. Steigen Sie im Bus oder der U-Bahn eine Station früher aus und gehen Sie den Rest. Nehmen Sie öfter einmal die Treppe statt des Lifts – schon diese Änderungen können für mehr Fitness und damit mehr Wohlbefinden führen.

So habe ich in meinem Januar-Newsletter des letzten Jahres überlegt, ob ich nicht Klavier-Unterricht nehmen sollte. Es hat ein paar Monate gedauert, dann habe ich mir ein günstiges Keyboard gekauft und seit einigen Wochen erhalte ich nun ganz begeistert Unterricht. Natürlich wird aus mir nie ein begnadeter Klaviervirtuose, aber ich bin glücklich mit meiner Entscheidung und mit meinen Fortschritten. Und wer sagt denn, dass man immer gleich im Januar mit den guten Vorsätzen anfangen muss?



Herzlichst

Ihr

ÜKL

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

Seminartermine 2023

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

Thema: Outlook und OneNote - Power für das digitale Office
am: 07.02. - 08.02.2023

Weitere Online-Live Seminare stehen zur Verfügung:

- Mit Outlook effizient arbeiten im digitalen Office
- OneNote - Das digitale Notizbuch

[Termine auf Anfrage](#)

Präsenz-Tages-Seminare: [mehr](#)

Köln

Thema: Perfekt im Office
am: 20.03 - 21.03.2023

Nürnberg

Thema: Zielorientiertes Selbst- und Zeitmanagement
am: 29.03.2023

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

info@bueromanagement-jahn
bueromanagement-jahn

Facebook: [facebook/brigitte-jahn](https://www.facebook.com/brigitte-jahn)
Instagram: [instagram.com/bueromanagementjahn](https://www.instagram.com/bueromanagementjahn)
LINKED IN: [linkedin/brigitte-jahn](https://www.linkedin.com/company/brigitte-jahn)