



Liebe **ÜKL**-Freunde,

darf ich Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Sie wissen schon, so ein verträumtes, glückliches Lächeln, bei dem man sich etwas sehr Schönes vorstellt oder etwas, das gerade in Ihrem Blickfeld liegt, einfach still genießt.

Also: Schauen Sie sich am besten einmal kurz um, ob Sie etwas wirklich Schönes im näheren Umfeld haben, von dem Sie sich schon lange nicht mehr bewusst gemacht haben, wie wunderbar das ist.

Oder träumen Sie sich für ein paar Momente an Ihren Lieblingsplatz, stellen Sie sich die Geräusche und Gerüche dort vor – genießen und lächeln Sie.

Machen Sie diese Übung mehrmals am Tag und selbstverständlich sollte ein Lächeln auch das Letzte am Abend sein, bevor Sie einschlafen.

### **Brigitte's Tipp: Die wunderbare Kraft des Anfangs**

Die meisten von uns kennen das: Wir stehen vor einer Aufgabe, die vielleicht sehr umfangreich ist oder wir stellen sie uns als sehr schwierig vor, weil unbekanntes Terrain. Dennoch muss die Aufgabe erledigt werden und je länger wir das vor uns herschieben, umso schlechter geht es uns.

Wir sollten also schon in unserem ureigensten Interesse überlegen, wie wir die Aufgabe am besten bewältigen.

Schaffen Sie dazu am besten ein Zeitfenster zu einem Zeitpunkt, an dem Sie am leistungsfähigsten sind und stellen Sie dann sämtliche Störungen von außen ab. Delegieren Sie Ihr Telefon an einen Kollegen, schließen Sie Ihre Bürotür – und sammeln Sie zunächst alle Informationen, die Sie zur Erledigung der Aufgabe zur Verfügung haben müssen.

Bei sehr komplexen Aufgaben ist es sinnvoll, die Aufgabe in mehrere kleine Schritte einzuteilen. So wird aus einer Riesenaufgabe, die beängstigend ist, eine viel leichter zu bewältigende Aufgabe.

Sie müssen also nur eines tun: ANFANGEN!



Na, wie war das erste Lächeln? Das macht doch Lust auf mehr? Und ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass jedes Lächeln auf ein Echo bei anderen trifft? Lächeln Sie so oft wie möglich und verschenken Sie Ihr Lächeln an andere...

Herzlichst

Ihr

**ÜKL**

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

**Seminartermine 2024** ([alle Termine](#))

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

Folgende Online-Live Seminare stehen zur Verfügung:

- Mit Outlook effizient arbeiten im digitalen Office [Termine auf Anfrage](#)
- Outlook - Selbstorganisation mit Outlook am 26.06.2024
- OneNote - Das digitale Notizbuch am 17.07.2024

**Präsenz-Tages-Seminare:** [mehr](#)

**Berlin**

Thema: Perfekt im Office 4.0  
am: 08. und 09.10.2024

**Nürnberg**

Thema: Zielorientiertes Selbst- und Zeitmanagement  
am: 15.10.2024

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](mailto:info@bueromanagement-jahn)  
[bueromanagement-jahn](#)

LINKED IN: [linkedin/brigitte-jahn](#)