

1/2017



FROHES NEUES JAHR!

Ihnen wünsche ich für das Jahr 2017 viel Glück, Lebensfreude und beste Gesundheit. Mögen sich Ihre Wünsche erfüllen.

Herzlichst, Ihre

Claudia Oestreich

Ich habe mir zwischen den Jahren eine Auszeit gegönnt. Das brauche ich immer wieder, um aufzuräumen, etwas anderes in den Kopf zu bekommen und eine intensive Zeit mit mir selbst und meinen Lieben zu verbringen.

Nach dem „Auftanken“ bin ich nun voller Energie, Ideen und Tatendrang. Und wie schrieb mir heute eine Kollegin: „Da spüre ich den Schwung und deine Entschlusskraft im Neuen Jahr förmlich.“

Nun sitze ich an meinem Schreibtisch, sortiere meine Ideen, mache Pläne und schreibe Ihnen diese COSalumne.



DREI TOP-THEMEN ZUM JAHRESANFANG



1. Fokus

Viele Menschen verzetteln sich, lassen sich ablenken und springen auf alles Neue, ohne das Alte abgeschlossen zu haben. Um sich selbst ein bisschen auszutricksen, verrate ich Ihnen drei sehr erfolgreiche Tipps, die bei mir wirken:

- Arbeiten Sie an einem leeren Schreibtisch – also nur der Vorgang liegt darauf, an dem Sie gerade arbeiten. Ihre restlichen Unterlagen finden Platz auf einem Regal oder im Schrank.
- Schalten Sie optische und akustische Signale für neue E-Mails aus.
- Definieren Sie Ihre Ziele „S-smart“ und setzen Sie sich Zwischenziele - dann sehen Sie nicht den hohen, unüberwindbaren Berg vor sich, sondern gut gehbare Hügel.



2. Struktur

Meist helfen Ordnung und Struktur bei der täglichen Arbeit. Sie schaffen einen gewissen Rahmen und garantieren den Überblick. Somit wirkt Unvorhergesehenes einen auch nicht mehr aus der Bahn. Bewährte Vorgehensweisen sind z. B.:

- Erstellen Sie einen realistischen Tagesplan. Wichtig ist, dass Sie unbedingt auch Pufferzeiten für Unvorhergesehenes einbauen. Ob die Pufferzeit 30 Minuten oder mehr betragen soll hängt von der Fremdbestimmung ab. Je mehr internen oder externen Kundenkontakt Sie haben, umso höher wird die Pufferzeit sein.
- Handeln Sie nach dem SOFORT-Prinzip. Das heißt, Sie entscheiden sofort, ob Sie ...
 - den Vorgang sofort bearbeiten, da die Bearbeitung nur 3-5 Minuten dauert,
 - oder sie ihn auf einen anderen Zeitpunkt terminieren,
 - oder ihn löschen bzw. archivieren,
 - oder die Aufgabe an eine andere Person weiterleiten.

3. Balance

Ihre Arbeit macht Ihnen Spaß? Das ist sehr gut und soll so sein. Achten Sie bitte darauf, dass Sie im Laufe des Tages auch Pausen einlegen. Schließlich möchten Sie ja abends noch genug Power für Privates haben, oder? Hier ein paar Tipps:



- Trinken Sie genug - das braucht Ihr Körper, um Höchstleistungen zu bringen
- Bauen Sie sich kleine Zwischenmahlzeiten ein statt mittags viel und zu Deftiges zu sich zu nehmen. Dann bleibt das Mittagstief aus und sie können konzentriert arbeiten.
- Sorgen Sie für abwechslungsreiche Bewegung. Am besten mal stehen, mal sitzen und mal gehen. Ich habe mir zum Beispiel ein Stehpult gekauft, an dem ich lese und telefoniere. Wenn ich stehe beim Telefonieren habe ich auch eine bessere Stimmlage.
- Sie arbeiten an einem Projekt mehrere Stunden? Dann gönnen Sie Ihrem Gehirn nach ca. 70 Minuten eine kleine Auszeit. Optimal sind Arbeiten, die nicht Ihre höchste Konzentration benötigen – vielleicht ruft ja die Ablage :)

Bei allen drei TOP-Themen und auch bei Ihren eigenen Vorsätzen ist es wichtig, dass Sie dranbleiben. Also bitte sich nicht nur etwas vornehmen, sondern auch fest einplanen. Mit der entsprechenden Planung erreichen Sie garantiert Ihre Ziele, mehr Balance und Lebensfreude.

TIPPS, NÜTZLICHES, INTERESSANTES

Zum Thema „Lebensführung“ habe ich dieses Buch gefunden, in dem die 5-Finger-Methode gut beschrieben ist.

*Du hast es in der Hand!
Denn in der Hektik des Alltags vergisst man
zuweilen, dass das Leben eigentlich schön sein
könnte - und um ein Vielfaches einfacher...*

Preis: 14,90 € (D) Gebundene Ausgabe: 160 Seiten
Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH
ISBN-10: 3833826053 / ISBN-13: 978-3833826054



Diesen praktischen Regenschirm habe ich gefunden. Er sorgt dafür, dass ich bei Regen aus dem Auto aussteigen kann ohne nass zu werden, meine Kleidung beim Zusammenklappen trocken bleibt und er auch ohne Regenschirmständer abgestellt werden kann.

Der „neu erfundene“ SUPRELLA PRO® ist genial und deutsche Markenqualität.

IN EIGENER SACHE

Neuentwicklung: „**Passgenaues Coaching**“

Fünf wesentliche Nutzen:

- Zeit- und ortsunabhängig
- Kostengünstiger als beim ausschließlichen „face-to-face“-Coaching
- Kalkulierbar und transparent aufgrund der immer aktuellen Dokumentation (passwortgeschützt und von überall her einsehbar)
- Sicherheit und Nachhaltigkeit im Alltag
- Auch anonym und ohne Mailadresse nutzbar

Schauen Sie selbst: [Passgenauer Coachingraum](#)

Coachee: Maike Musterfrau

Start: 19.09.2016 - Ende: 01.12.2016 - Coachingauftrag: 7 Std.

Ziel: Grenzen setzen und öffnen sowie eigene Lebensbereiche, Bedürfnisse und Werte unter die Lupe nehmen

Motivbild: Katze

Methoden für diesen Coachee:

- Bedürfnisfächer
- Dankbarkeitsliste
- Energiezieher - Energiespender
- Glücksanzahl
- Grenzen wahren, setzen, öffnen
- Insights MDI-Persönlichkeitsanalyse
- Lebensrad
- S-smarte-Ziele
- Transaktionsanalyse
- Wandlungsraum
- Werteeckennung
- Zürcher Ressourcen Modell / Rubikon-Prozess

Nutzen, Erkenntnisse des passgenauen und auch digitalen Coachings:

- Ich darf gesund egoistisch sein
- Schreiben befreit
- Ich habe mir meine Bedürfnisse und Werte bewusst gemacht
- Ich erkenne meinen eigenen Pendelcharakter und konnte mich besser annehmen
- Meine Gedanken sind positiver geworden - negative werden gestoppt
- Mit allen Sinnen wahrnehmen und belächeln
- Die visuellen Methoden sind klasse - ich werde sie in drei und dann wieder in sechs Monaten anwenden und auch daran meine Veränderung messen können.

Fazit:
Mir geht es sehr viel besser, ich fühle mich selbstbestimmter und bin viel zufriedener mit mir und meinem Leben. Das überträgt sich auch positiv auf mein Umfeld. Ich bin dankbar für diese typgerechte Maßnahme, die individuell auf mein, meine Zeilenster und Wunschmedien angepasst wurde.

Beispiel: Zeltfassung der Coachingeinheiten
Musterfrau_Maike.xlsx
Microsoft Excel-Dokument [11,8 KB]

Glücksnavi



GUTES ZUM SCHLUSS

Wie Sie in 3 x 3 Schritten die Kraft wecken, die in Ihnen steckt
[Mehr auf der Homepage der COSa Akademie für Frauen mitten im Leben](#)



GESCHENK 1

Ich schaffe alles, was ich mir wünsche!

Mit dem richtigen Ziel vor Augen und einem ersten richtigen Schritt können Sie sich Ihre Wünsche erfüllen.



GESCHENK 2

Ich wirke!

Wie Sie Ihr Aussehen bewusst wahrnehmen, Stärken und Schwächen erkennen und erste Schritte zur typgerechten Wirkung gehen.



GESCHENK 3

Ich wohne mit Wohlgefühl!

Wie Sie Ihre Wohnumgebung achtsam wahrnehmen, Energieräuber erkennen und langfristig Ihre Wohnbedürfnisse umsetzen.

Möchten Sie auf die nächste COSalumne Einfluss nehmen und mehr Nutzen haben?
Dann beantworten Sie mir bitte folgende Fragen:

- **Welche Themen interessieren Sie?**
- **Für was brauchen Sie eine Lösung?**
- **Was wollten Sie schon immer mal wissen?**

Schreiben Sie mir oder klingeln Sie einfach durch.

Auf den Dialog mit Ihnen freut sich

Ihre Claudia Oestreich