

PSYCHOHYGIENE

Zur Ständigen Erinnerung



Lektion 1

- ▣ Verlassen Sie eingefahrene Wege!
- ▣ Stellen Sie sich in Frage!
- ▣ Betonnen Sie Ihre Stärke!



Lektion 2

- ▣ Verbessern Sie die Informationswege!
- ▣ Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!
- ▣ Lassen Sie sich NICHT manipulieren!
- ▣ Verstärken Sie die Kommunikation!



Lektion 3

- ▣ Setzen Sie konsequente Prioritäten!
- ▣ Erledigen Sie **IMMER** begonnene Arbeiten!
- ▣ Werfen Sie Unwichtiges weg!
- ▣ Lassen Sie sich nicht durch Nebensächliches von Wichtiges ablenken!
- ▣ Suchen Sie sich **UNGEWÖHNLICHE** Lösungen!



Lektion 4

- ▣ Setzen Sie sich Ziele!
- ▣ Analysieren Sie so oft wie möglich!
- ▣ Prüfen Sie Ihre Ablauforganisation!
- ▣ Beweisen Sie MUT zu Entscheidungen!
- ▣ Tragen Sie Risiken OHNE Angst!



Lektion 5

- ▣ Planen Sie langfristig!
- ▣ Tappen Sie sich nicht in Zeitfallen!
- ▣ Übernehmen Sie bewusst Verantwortung!
- ▣ Legen Sie sich **STILLE STUNDE** ein!



Lektion 6

- ▣ Reagieren Sie nicht sofort OHNE nachzudenken!
- ▣ Bewahren Sie Ruhe!
- ▣ Lassen sie keine Hektik aufkommen!
- ▣ Zeigen Sie Selbstdisziplin!
- ▣ Arbeiten Sie voll konzentriert und bewusst!



Lektion 7

- ▣ Achten Sie auf Ihre Leistungsfähigkeit!
- ▣ Denken Sie an Ihre GESUNDHEIT!
- ▣ Vermeiden Sie Bewegungsarmut!
- ▣ Verbessern Sie Ihre Fitness!



Lektion 8

- ▣ Delegieren Sie konsequent!
- ▣ Lassen Sie keine Rückdelegation!
- ▣ Nehmen Sie andere in die Verantwortung!
- ▣ Verzetteln Sie sich nicht!
- ▣ Werfen Sie ALLE Zettel weg!
- ▣ Setzen Sie Prioritäten!



Lektion 9

- ▣ Nutzen Sie moderne Hilfsmittel konsequent!
- ▣ Gestalten Sie Ihre Arbeitsplatz funktionell!
- ▣ Setzen Sie ein Zeitplanungssystem ein!



Lektion 10

- ▣ Denken Sie NICHT NUR an die Arbeit!
- ▣ Denken Sie an Ihre FAMILIE!
- ▣ Gestalten Sie Ihre FREIZEIT sinnvoll!



Lektion 11

- ▣ Denken Sie POSITIV!
- ▣ Seien Sie von sich SELBST ÜBERZEUGT!
- ▣ Nutzen Sie die Kraft Ihrer GEDANKEN!
- ▣ Wiederholen Sie diese Lektionen täglich als „ERSATZ“ zu Ihre tägliche Gebeten!
- ▣ Betrachten Sie diese Lektionen als „WISSENSCHAFTLICHE GEBETE“ (1)!
- ▣ (1) nach Ibrahimovic

