



tempora **365**

Das Office-Magazin

APRIL 03 Einzelpreis 5,50 € • A 58096

HOHE SCHULE DES  
NETWORKING  
Den Partnern Nutzen bieten

# Potenzial entdecken – Kompetenz gewinnen

PERSÖNLICHKEIT  
PRÄSENTIEREN  
Über den Umgang  
mit den Medien

BEWUSSTER  
ERNÄHREN  
Verführung Essen  
im Office

# Beruflich Profi – privat Amateur ?

So schnell kann sich Ihr Leben verändern

**Behandeln und betrachten Sie alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens gleichwertig, dann ist das eine der wichtigsten Voraussetzungen für Zufriedenheit und Erfolg. Martin Geiger vermittelt Tipps für mehr Lebensqualität.**

## Schenken Sie Zeit, wem auch immer – es lohnt sich!

Das Leben ist ein Spiel, in dem es Regeln gibt. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, die eigene Zukunft aktiv selbst zu gestalten. Erfolgreich wird ein solcher Prozess jedoch nur verlaufen, wenn er alle wichtigen Lebensbereiche berücksichtigt. Der bekannte Buchtitel „Beruflich Profi – privat Amateur“ sagt alles aus: Wer nur in einem Bereich alles gibt, wird über kurz oder lang merken, dass die anderen Bereiche ebenfalls ihr Recht fordern.

Wer über viele Jahre Raubbau an seinem Körper treibt, braucht sich nicht zu

wundern, wenn dieser Bereich ihn irgendwann davon abhält, auch in Krisensituationen sein Bestes zu geben. Und wer nie Freundschaften gepflegt hat, hat Sie dann gerade am notwendigsten.

Selbstverwirklichung und die nachhaltige Verbesserung der eigenen Lebensqualität stehen in der Wunschliste vieler Menschen ganz vorne. Dazu ist es notwendig, die eigenen Erfolgsschritte immer wieder zu überprüfen und eventuell notwendige Korrekturen herbeizuführen. Wer die ernsthafte Entscheidung getroffen hat, sich weiter zu entwickeln, kann dies mit nachfolgenden Tipps auch gleich in die Tat umsetzen.

### Vitalität & Gesundheit

Achten Sie auf Ihren Körper! Er ist das Instrument zur Verwirklichung Ihrer Gedanken und Ideale. Zudem ist er das erste für andere sichtbare Zeichen Ihrer Power. Am meisten erreichen Sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit sowie regelmäßige Bewegung, am besten an frischer Luft. Wenn möglich, rauchen Sie nicht oder wenig und schränken Sie ihren Alkoholenuss ein. Ihre Gesundheit und Ihre Ausstrahlung werden es Ihnen danken!

*Tipp:*

*Die Kombination der lebensnotwendigen Nährstoffe Kohlenhydrate (60 %), Eiweiß (5 %) und Fett (15 %) spielt für Ihre Energieversorgung eine tragende Rolle.*

### Beruf & Karriere

Auch erfolglose Menschen haben immer

wieder gute Vorsätze. Was unterscheidet denn nun die Erfolgreichen von den weniger Erfolgreichen? Es ist einzig und allein das Handeln: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

*Tipp:*

*Verwandeln Sie Ihre guten Vorsätze zuerst in klar umrissene Ziele. Und dann handeln Sie, und zwar innerhalb von 72 Stunden. Damit haben Sie eine Wahrscheinlichkeit von 99:1, dieses Ziel auch zu erreichen!*

### Kontakte und Beziehungen

Verbringen Sie genug Zeit mit Ihrem Partner? Verbringen Sie genug Zeit mit Ihren Kindern? Und... verbringen Sie genug Zeit mit sich? Wenn Sie daran berechnete Zweifel haben, machen Sie zusätzlich noch folgenden Test: Schreiben Sie eine Liste aller Aktivitäten der vergangenen Woche und überprüfen Sie, wie viel Zeit Sie tatsächlich mit Ihren Kindern, Ihrem Partner und mit sich sowie Ihren Interessen verbracht haben. Danach sollten Sie einige Veränderungen vornehmen. Schenken Sie Zeit, wem auch immer – es lohnt sich!

*Tipp:*

*Versuchen Sie, ihren Nachwuchs in bisher noch nicht genutzte Aktivitäten zu integrieren, und versuchen Sie, Zeit, die sie generell mit anderen Menschen verbringen, intensiver und vielschichtiger zu nutzen!*

### Finanzen & Vermögen

Nicht durch das, was wir verdienen, werden wir reich, sondern durch das, was wir behalten! Trotzdem ist das Wort „Spa-



Fotos: Die Motive zeigen Objekte der Ausstellung „Living in Motion“, die im Vitra Design Museum Berlin präsentiert wurde.

ren“ die Bezeichnung für einen Vorgang, der keine besonders hohe Motivation in uns auslöst. Wir assoziieren sie mit Einschränkung und Verzicht. Versuchen Sie doch mal, diese Bezeichnung mit „sich selbst bezahlen“ zu ersetzen.

Und sehen Sie es auch so. Denn wenn Sie sich und Ihre Arbeit nicht würdigen, wer soll es dann tun?

*Tipp:*  
Bezahlen Sie sich selbst zuerst und legen Sie gleich zum Monatsanfang einen festen Betrag auf die hohe Kante. Warten Sie nicht bis zum Monatsende damit, denn meistens ist da nicht mehr viel übrig!

#### **Persönlichkeit & Wachstum**

Ein erfolgreicher Mensch zeichnet sich durch die Bereitschaft aus, unentwegt dazuzulernen. Er entwickelt sich perma-

nent weiter, um dadurch die Fähigkeit zu erhalten, den Weg nach oben gezielt zu beschreiten.

*Tipp:*  
Besuchen Sie Seminare, die Ihr Interesse wecken, lesen Sie Bücher und Zeitschriften und halten Sie Augen und Ohren offen – Sie profitieren in allen Bereich davon!

#### **Freizeit & Lebensfreude**

Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl echter Begeisterung? Ein Gefühl, das Sie fast zerspringen lässt, ein Gefühl, das nach außen drängt, Sie beflügelt und Ihre Umgebung mitreißt? Ohne diese Begeisterung können Sie noch so viele Erfolgsregeln beachten und sogar beherrschen – Sie werden niemals Ihre Ziele verwirklichen. Alle erfolgreichen Menschen waren zu jeder Zeit von sich, ihrer Tätigkeit, ihren Zukunftsaussich-

ten, ihren Zielen und ihren Ideen begeistert.

*Tipp:*  
Definieren Sie, wofür Sie sich in Ihrem Leben richtig begeistern können, und halten Sie die Erinnerung an dieses Gefühl so lebendig, dass Sie es auch in anderen Situationen jederzeit aktivieren können.

---

#### **MARTIN GEIGER**

Martin Geiger,  
Step Up! Coaching  
& Consulting,  
info@obenistbes-  
ser.de  
www.obenistbes-  
ser.de

