

DICKES FELL FÜR DEINEN STRESSIGEN JOB IM REISEUNTERNEHMEN



Bevor Du den Tag beginnst

Wache morgens auf und denke an Deinen Tag. Wenn Du bemerkst; Du hast Sorgen, dann versichere Dir, dass es ein guter Tag wird. Denke dabei an Deine Stärken und das, was Dir immer gelingt. Wir starten positiver in den Tag, wenn wir uns mit positiven Gedanken ausstatten. Das hat eine gute Wirkung.



Bei der Arbeit

Unterscheide zwischen dem, was Du beeinflussen kannst und dem, was Du nicht beeinflussen kannst. Du kannst motiviert, konzentriert und kompetent arbeiten, aber Du weißt nicht, ob z.B. der Kunde am Ende auch bucht oder die neue Reise gut ankommt. Daher lass los, mehr als gute Arbeit leisten kannst Du nicht tun.



Erstelle täglich eine Liste mit 10 positiven Aspekten in Deinem Leben.

Unser Gehirn neigt dazu, Sorgen, Probleme, schlechte Nachrichten zu fokussieren. Diese Gedanken belasten Dich. All die positiven Aspekte in Deinem Leben geraten dann ins Hintertreffen, und Du fühlst Dich schlecht. Erstelle täglich eine Liste mit guten Dingen aus Deinem aktuellen Leben und Du wirst sehen, Dein Fokus verändert sich.



Reduziere Deinen Smartphone Konsum

Dein Smartphone versucht immer wieder Deine Aufmerksamkeit zu erlangen. Bleibe in Führung und lass Dich nicht mitreißen. Kontrolliere Deine Bildschirmzeit, begrenze sie und nutze die freie Zeit für Dich. Geh Spazieren. lies ein Buch, sprich mit lieben Menschen.



Übe "Nein" zu sagen

Probiere aus, freundlich und bestimmt "Nein" zu sagen. Biete Deinem Gesprächspartner eine andere Lösung an. "Das erledigt unsere Auszubildende, das mache ich gern kommende Woche, das kann die Kollegin in der Buchhaltung sicher schneller lösen." Konzentriere Dich auf Deine Kernaufgaben



"Fit in 3 Stunden: Dickes Fell Training" am 19. März 2026 von 09.00-12.30 Uhr

www.wre-trainings.de/dickes-fell