

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Von Herzen alles Gute fürs neue Jahr.

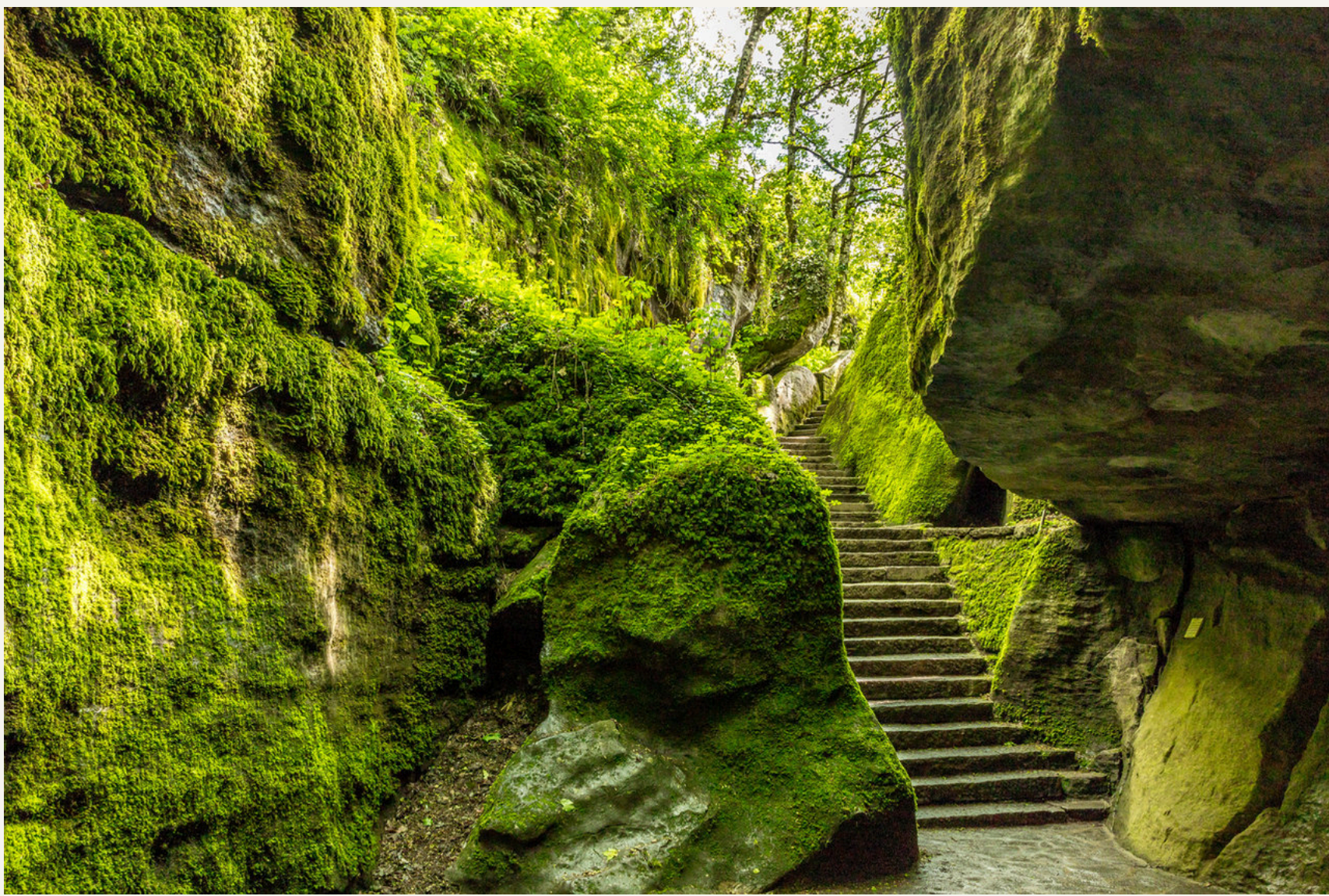
Hallo lieber Leser,

Wie bist Du ins neue Jahr gestartet? Verkatert? Voller Energie? Mit einer Liste guter Vorsätze? Oder mit konkreten Zielen?

Früher gehörte ich auch zu denen, die mit guten Vorsätzen gestartet sind. Mit dem Gefühl des Neuen habe ich mir viele Dinge vorgenommen und typischerweise blieben die Meisten von diesen guten und gut gemeinten Ideen und Vorhaben unerledigt und sind im alltäglichen Einerlei einfach versunken und in Vergessenheit geraten.

Mittlerweile nehme ich mir bestimmte Dinge vor und unterlege sie auch gleich mit **Maßnahmen**. Für dieses Jahr habe ich mir neben anderen das Ziel gesetzt, permanent einen ordentlichen Schreibtisch zu haben. Vielleicht geht es Dir ja auch so: Du räumst den Schreibtisch auf, hast ein sehr gutes Gefühl dabei und merkst, wie gut ein aufgeräumter Schreibtisch tut. Und wenn Du ihn aufgeräumt hast, nimmst Du Dir vor, das jetzt regelmäßig zu tun. Doch was passiert: kurze Zeit später sieht es wieder aus wie vor dem Aufräumen und Du fühlst Dich nicht gut dabei. Ich habe mittlerweile einen anderen Weg gefunden.

Eine feste Aufgabe an jedem Tag ist für mich, etwas vom Schreibtisch zu räumen. Kein Kraftakt mehr, sondern **kleine Schritte**. In den ersten Tagen bemerkte ich noch keinen Unterschied. Da ich aber überzeugt von der Idee war, habe ich einfach weitergemacht und bereits nach vier bis fünf Tagen konnte ich erkennen, dass der Schreibtisch immer ordentlicher wurde. Und weil mir kleine Schritte deutlich leichter fallen, als eine große Aufgabe, werden viele Dinge gleich wieder weggeräumt, wenn sie nicht mehr gebraucht werden. So wird der Aufwand kontinuierlich kleiner. Und die Routine größer.



Dieses Prinzip kannst Du auch auf ganz viele weitere Bereiche übertragen. Sei es beim Sport - kontinuierlich kleine Einheiten, an der Arbeit - große Projekte in kleine Einzelaufgaben unterteilen oder zu Hause die Hausarbeit auf einzelne Räume aufteilen oder einzelne Tätigkeiten. So wird der Aufwand kleiner und mit der Regelmäßigkeit entwickelst Du einfach und leicht Routinen, die Dir im Laufe der Zeit in Fleisch und Blut übergehen.

Du brauchst bei Deinen Schritten Unterstützung? Dann gib mir die Chance, Dich wachsen zu lassen. Ein Coaching bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

In diesem Sinne wünsche ich Dir fürs neue Jahr und diese Woche ganz **viele kleine Wachstumsschritte**. Denn sie führen Dich sicher an Deine Ziele.

Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)