

Weg vom Arbeitsfrust - hin zur Arbeitslust:

Eine Entdeckungsreise

- Ihre Arbeit bedeutet für Sie schon länger nur mehr Dienst nach Vorschrift?
- Sie zählen am Morgen bereits die Stunden bis zum Feierabend?
- Lernen Sie in 6 Schritten den erfolgreichen Übergang von Arbeitsfrust zur Arbeitslust...

Inhalt:

- Wenn Ihre Arbeit Ihnen die Energie raubt
- Weg vom Arbeitsfrust: Stellen Sie Ihr Arbeitsleben auf den Prüfstand
- Hin zur Arbeitslust: 6 gemeinsame Schritte zum Erfolg
- Was Sie davon haben!
- Ein Tipp zum Ausprobieren:
- Mein Angebot für Sie
- Kontakt

Evelyn Jamnig

0688/8696492

evelyn.jamnig@bewegungsreich.at

www.bewegungsreich.at



Weg vom Arbeitsfrust - hin zur Arbeitslust:

Eine Entdeckungsreise

Wir verbringen sehr viel Lebenszeit mit Arbeit. Unser Beruf beschäftigt uns – oft über die normalen Arbeitszeiten hinaus.

Ob das nun Arbeitslust oder Arbeitsfrust bedeuten muss, liegt ganz in Ihren Händen. Es gibt in jedem Fall Möglichkeiten, Frust in der Arbeit erfolgreich hinter sich zu lassen.

Wenn Ihre Arbeit Ihnen die Energie raubt

Arbeitsfrust kostet Energie. Er führt zu Resignation und Stillstand und wirkt sich meist auch negativ auf unser Privatleben aus. Denn oft mangelt es uns einfach an Kraft und Ideen, um aus dieser – scheinbar ausweglosen – Situation wieder herauszukommen. Es fehlt in den meisten Fällen der zündende Funke, um neue Weichen für eine erfüllte Zukunft zu stellen.

Oft kommen zur psychischen Belastung auch noch körperliche Beschwerden hinzu – Verspannungen im Nacken und Rückenbereich, Schlafstörungen, Heißhunger nach Süßigkeiten, Verdauungsprobleme usw.

Dadurch entsteht mitunter ein fataler Kreislauf.

Sie schlafen schlecht, wachen morgens bereits mit Verspannungen auf und fühlen sich nicht wirklich erfrischt. Dies kostet viel Energie, um sich wieder für den Arbeitstag zu motivieren – und schon dadurch fehlt dann natürlich die Kraft für Neues.

Weg vom Arbeitsfrust: Stellen Sie Ihr Arbeitsleben auf den Prüfstand

Ein erster Schritt, um aus dieser Negativspirale wieder herauszukommen, kann es sein, dass Sie analysieren und erkennen, was genau Sie unzufrieden macht und was in Ihrem Arbeitsalltag nicht passt. Nehmen Sie sich die Zeit, um Abläufe und Beziehungswelten zu hinterfragen und sich mit Ihrer Arbeitssituation ehrlich und kritisch auseinander zu setzen. Sehr wichtig ist dabei, dass Sie Ihr Energielevel wieder steigern, denn nur dann haben Sie die Kraft, die Ideen und auch die Umsetzungsbereitschaft, neue Wege zu gehen.

● **Hin zur Arbeitslust: 6 gemeinsame Schritte zum Erfolg**

Was ich mit Ihnen gemeinsam für Ihren Erfolg tun kann, ist die Beleuchtung Ihrer beruflichen Situation von mehreren Seiten. Zusammen finden wir heraus, wo die Knackpunkte liegen und was Sie verändern können, um aus einem negativen Kreislauf wieder herauskommen. Dies hilft Ihnen dabei, für sich selbst zu entdecken, was Sie wirklich wollen und wie Ihre beruflichen Ziele und Ihre Zukunft in der Arbeit aussehen können.

In meinem „**6 Schritte zum Erfolg-Programm**“ gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt. Und zwar in dem für Sie individuell passenden Tempo. Zwischen den einzelnen Schritten gibt es ein kleines „Erfolgstraining“, damit Sie auch jederzeit motiviert sind, dranzubleiben und den Erfolgsweg weiter zu gehen. Zusätzlich gibt es auch Übungen (Brain Gym® Übungen), die Ihnen dabei helfen können, ihren Energielevel wieder zu steigern.

Wir meistern zusammen die Hürde der Widerstände und auch der Zweifel, die oft kurz vor der Erreichung Ihrer individuellen Ziele auftauchen – und trainieren Ihre Umsetzungsfähigkeiten.

● **Was Sie davon haben!**

- ✓ Herausfinden der Ursachen Ihrer beruflichen Unzufriedenheit
- ✓ Definition Ihrer Ziele
- ✓ Unterstützung bei der Umsetzung – von Schritt zu Schritt
- ✓ Selbstbestimmtheit – Sie können es selbst verändern – und verlassen die „Opferrolle“
- ✓ Erkennen, ob Sie Burnout-gefährdet sind

Dadurch gewinnen Sie neue Freude und Energie im Beruf!



Ein Tipp zum Ausprobieren:

Wieder mehr Energie mit den Gehirnpunkten:

Sie halten den Bauchnabel mit der einen Hand und massieren mit der anderen Hand die weiche Stelle links und rechts neben dem Brustbein. Nach ca. 1 Minute wechseln Sie die Hände.

Diese Übung eignet sich hervorragend zum Munterwerden in der Früh, vor allem dann, wenn es Ihnen morgens schwer fällt aufstehen. Sie verbindet beide Gehirnhälften und unterstützt Sie im Alltag.

So starten Sie **fit in den Tag**, können sich besser konzentrieren und mit Stress-Situationen leichter umgehen. Sie können diese Übung auch tagsüber machen, wenn sie sich müde und abgespant fühlen.

Probieren Sie es die nächsten 3 Wochen täglich nach dem Aufstehen selbst aus.



Mein Angebot für Sie:



Sie wollen: Weg vom Arbeitsfrust und hin zur Arbeitslust?

Sie möchten mehr darüber erfahren, wie mein „6 Schritte zum Erfolg-Programm“ abläuft?

Einzelberatungen:

Gerne biete ich Ihnen ein kostenloses Kennlerngespräch an, in dem wir gemeinsam Ihre aktuellen Themen durchleuchten.

Der Termin findet als Einzelberatung statt und bietet Ihnen einen Überblick über die Dauer des Programms und die weiteren Schritte.

Workshops und Seminare für Firmen

Kontakt

Evelyn Jamnig

0688/8696492

evelyn.jamnig@bewegungsreich.at

www.bewegungsreich.at

