

---

## 7 Tipps um gestärkt über die Zeit zu kommen

---



# 7 Tipps um gestärkt über die Zeit zu kommen :-)

Bild von SplitShire auf Pixabay (Free-Photos)

7 Tipps um gestärkt über die Zeit zu kommen | © by guidopeternell

---

### *Die Krise ist vorhanden und nicht wegzuleugnen*

---

Schlagzeilen wie „*Shutdown-Schock: Österreich meldet 50 Prozent mehr Arbeitslose - historischer Wert*“ oder „*Wirtschaft in Schockstarre: So könnte Deutschland den Ausweg aus der Corona-Krise schaffen*“ beherrschen die Medienwelt“.

Diese Krise zwingt uns dazu, unsere Situation (persönlich, privat oder Business) neu zu überdenken. Für manche von uns ist die Situation beängstigend. Sie fallen in die Schockstarre, rufen nach Staatshilfen und lassen alles auf sich zukommen. Andere wiederum überdenken ihre Situation, hinterfragen Systeme und Verfahren, planen neue Abläufe, um gestärkt aus der Krise herausstarten zu können.

Mit diesen 7 Tipps möchte ich dir mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung so gut ich kann helfen. Da ich ein positiv denkender Mensch bin, werde ich bei meinen Tipps den Fokus auch auf das Positive legen, damit du stärker und erfolgreicher aus der Krise heraus durchstarten kannst.

Wichtig in dieser Krise ist, dass es uns persönlich gut geht und wir gesund sind. Diese vor dir liegenden 7 Tipps sind gerade in unserer derzeitigen Situation wichtig. Ganz egal ob die Krise heute, morgen, nächste Woche oder nächstes Monat vorbei ist.

---

*Jede Krise bietet auch eine Chance!*

---

Die Regel darf jetzt nicht sein, sich in Facebook-Gruppen auszukotzen, sich auf die Couch zu legen, fern zu sehen, in ein tiefes Loch zu fallen, sondern jetzt ist die Chance da, endlich das anzupacken, was du jahrelang vielleicht nicht richtig angepackt hast.

---

*Und hier meine 7 Tipps für dich*

---

***Tipp 1: Verhalte dich auch jetzt so, als wenn du zur Arbeit gehen würdest***

Stehe täglich zur selben Zeit auf (mit oder ohne Wecker), Frühstücke, mach dich genauso fertig, wie wenn du ganz normal zur Arbeit gehen würdest. Kleide dich auch dementsprechend und vermeide es, den ganzen Tag schlampig rumzulaufen.

Ich habe meine Karriere in meiner Kellerbar begonnen und bin nie mit dem Trainingsanzug vor dem Computer gesessen. Ich habe mich auch zu Hause in meinem Büro, in dem ich keine Kundenkontakte hatte, so gekleidet, als wenn ich bei den Kunden vor Ort sein würde.

Behalte deinen Alltag so bei als wärst du normal bei deiner Arbeit. Halte dich an feste Zeiten (auch wenn du frei darüber verfügen kannst), mach dir einen Tagesplan, zieh dich korrekt an, wie wenn du raus gehen würdest. So wirst du produktiver sein, als wenn du dich gehen lässt.

***Tipp 2: Vermeide ständigen Konsum von Nachrichten***

Wenn du diese doch brauchst, dann konzentriere dich auf nur eine, seriöse, neutrale Quelle. Die ganzen Fake-News und alles andere fördert nur noch mehr die Verunsicherung. Und Verunsicherung ist der Nährboden für Demotivation. Einmal pro Tag Nachrichten reichen voll aus.

Ich konsumiere schon jahrelang bewusst keine Nachrichten mehr. Nachrichten sind oft nur Panikmache und deshalb negativ. Zeitungen lese ich von hinten, da mich darin nur der Sportteil interessiert. Auch im Auto vermeide ich, mir jede halbe Stunde die gleiche Nachrichten reinzuziehen. Da bilde ich mich lieber mit gekauften (nicht kopierten) Hörbüchern weiter. Nachrichten, die für mich wichtig sind, erreichen mich auch ohne ständigem Konsum von negativen Nachrichten.

### ***Tipp 3: Erstelle dir täglich am Abend einen Plan für morgen***

Definiere am Abend die Aufgaben, die du nächsten Tag aktiv angehen, umsetzen möchtest und auch kannst. Schätze die Zeit für die Aufgaben richtig ein, sodass du sie auch erledigen kannst. Achte dabei auf eine gesunde Mischung zwischen Privat, Arbeit und Belohnung. Für viele ist das neu, denn sie machen meistens nur das, was im Tagesgeschäft anfällt. Oder das, was ihnen aufgetragen wird.

Auch ich mache das so. Ich setze mich am Abend hin und plane meinen nächsten Tag. Mit Pufferzeiten, denn es kommt meistens auch noch etwas dazwischen. Mit Zeit für Belohnung wie einen Cappuccino trinken oder Fitness wie eine Runde in den Wald. Ich versuche eine gesunde Mischung zwischen Business, Enkelkinder, fit halten und diversen Arbeiten im, am und rund ums Haus zu finden und einzuhalten.

### ***Tipp 4: Optimierte deine Organisation***

Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um aufzuräumen und sich Aufgaben zu widmen, die sonst zu kurz kommen. Gute Organisation macht Spaß, ist effektiv, vermeidet Frust und erspart enorm viel wertvolle Lebenszeit. Deshalb habe ich diesem Thema einen eigenen [Blog-Beitrag gewidmet, den du HIER findest](#).

### ***Tipp 5: Nutze das kostenlose Tool RescueTime***

In so einer Krisenzeit wie jetzt ist die Ablenkung sehr groß. News, Sensationen und Horrormeldungen zur Krise machen die Runde und lenken ab. Mit dem kostenlosen Tool [RescueTime](#) kannst DU dich nie mehr SELBST belügen. Es überprüft, ob du bei deinen Arbeiten am PC fokussiert bist. Wir kennen es alle, dass wir am PC gerne mal da kurz reinlesen, dort kurz nachsehen und so weiter und so fort. Eine halbe Stunde ist da schnell weg, ohne produktiv an unseren Zielen zu arbeiten. Das ist genau die Zeit, die dich am Vorankommen hindert.

Mit diesem Tool kannst du dich selbst erziehen. Wenn du es installierst, kannst du damit bestimmte Seiten im Web sperren und damit fokussiert arbeiten. Dieses Tool ist in der Grundversion kostenlos und du kannst dich damit nicht mehr selbst belügen. Es dokumentiert im Hintergrund alle besuchten Seiten und Tätigkeiten von dir. Damit kannst du genau feststellen, dass du zum Beispiel eine halbe Stunde in einer Facebook-Gruppe warst, obwohl du an deinem Ziel arbeiten wolltest.

### ***Tipp 6: Gründe eine eigene Erfa-Gruppe***

Es liegt in deiner Hand, selbst aktiv zu werden und so eine Gruppe zu gründen. Dazu brauchst du keine perfekte Profi-Technik. Triff dich einmal pro Woche mit 5-6 Mitstreitern über Skype und tausche dich aktiv mit ihnen aus. Begrenze den Input pro Person auf 5 Minuten. Damit bleibst du aktiv, effektiv und pflegst wertvolle soziale

Kontakte mit Gleichgesinnten. Motto: Problem schildern, Lösung finden und Erfahrung austauschen.

**Fazit:**

Das Coronavirus wird vieles auf unseren Planeten verändern. Wir können es als Chance sehen, denn ohne dem Virus wäre vieles nicht in so kurzer Zeit gegangen. Die Natur erholt sich so schnell, dass Delfine in unseren verschmutzten und durch Lärm gestörten Meeren wieder bis an die Ufer kommen, dass Menschen in luftverpesteten Großstädten wieder normal atmen können und dass wir uns wieder auf unsere Freiheit und normalen sozialen Kontakte freuen.

Wenn Unternehmen eine solche Krise überstehen, während ihre Mitarbeiter zu Hause sind, darf das in normalen Zeiten auch kein Problem sein.

In diesem Sinne wünsche ich dir auch in dieser Zeit viel Schaffenskraft, Gesundheit und in Zukunft viel Erfolg.

Pass auf dich auf und bleib daheim.

Dein sich ständig weiterentwickelnder

Guido

**PS: Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus 2 Schriftzeichen zusammen - das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit. (John F. Kennedy)**