



Tipps für LABORA - "gesundes Arbeiten" nach Patrick Knittelfelder & hl. Benedikt :) (RB)

1 BLICK AUFS GANZE - WAS IST DEIN WHY?

- Alles, was Du tust, hat Auswirkungen.
- Diese sind meist größer, als Du denkst.
- Du beeinflusst mit Deinem Sein und Tun Menschen direkt und indirekt.
- Deswegen brauchst Du einen Blick aufs Ganze - einen 360° Blick
- Den kannst Du nur haben, wenn Du weißt, warum Du tust, was Du tust
- Also finde Dein WHY (das ist ein on-going Prozess)
- Und richte Deinen Blick konsequent aufs GANZE

2 MAKE THINGS DONE - WERDE EIN FINISHER!

- Unzufriedenheit kommt von offenen, unfertigen Aufgaben
- Realität: Dinge werden verschoben, abgebrochen, verwässert, relativiert
- Manche Aufgaben werden ZU GROSS angesetzt
- Kenne Deine Schuhgröße - fülle sie aus
- Mache Aufgaben fertig
- Trainiere im Kleinen
- „If you want to change the world, stand up and make your bed!“
- So kommen Deine biochemischen Abläufe in Schwung

3 SORTIEREN / PRIORISIEREN / KOMMUNIZIEREN

- Jeden Tag kommen Aufgaben dazu - andere fallen weg
- Es gibt keine starre To-Do-Liste
- Deswegen sind Sortieren und Priorisieren ständige Basisaufgaben, die IMMER im Hintergrund laufen
- Das ist quasi Dein Betriebssystem
- Kommuniziere Deine Sortierungen regelmäßig an Dein Team - immer wenn notwendig - nach oben und nach unten
- Unhygienische Kommunikation bringt Unruhe/Misstrauen

4 TO DO'S & TADAAAAAA'S!

- Jedes To-Do braucht ein Tadaaaaa!
- "Feiere" jede fertige Aufgabe - auch wenn sie noch so klein ist (mit einem Yesssss, mit einen tiefen Atemzug, einem fetten Durchstreichen der Aufgabe oder einer fetten Party)
- Mach Erfolge sichtbar - für Dich und Dein Team
- Setze Dir Meilensteine
- Etabliere eine neue Honoring- und Feierkultur für größere geschaffte Aufgaben

5 GIB DAS BESTE, DAS DU HEUTE GEBEN KANNST

- „Tut Eure Arbeit gern, als wäre sie für den Herrn und nicht für die Menschen“ RB
- Arbeit = Worship = Gottesdienst
- Raus aus der Perfektionsfalle - das ist unbiblsich
- Gib jedem das Beste, das Du gerade in dem Augenblick geben kannst = Exzellenz = ist einmal mehr und einmal weniger
- Das Beste ist immer ein Verhältnis, ein Kompromiss, zwischen Qualität, Quantität, Zeit, Umständen und Ressourcen
- Mal siegt das Detail, mal die Geschwindigkeit, mal die Ressourcenschonung
- Und, man kann Schlachten sehenden Auges verlieren, um den Krieg zu gewinnen - heißt, nicht an jeder Schlacht muss man teilnehmen und schon gar nicht jede muss man gewinnen

6 SORGFALT

- Gehe mit allen Dir anvertrauten Ressourcen sorgfältig um
- Alle Geräte und den ganzen Besitz Deines Unternehmens betrachte als heiliges Altargerät (RB)
- Das betrifft Deine Arbeitsräume, Deine Werkzeuge, Deine Werkstoffe und Materialien
- Spare Energie, vermeide Müll, Sorge Dich um die Dir anvertraute Schöpfung



7 ZEIT

- Jeder hat gleich viel Zeit
- Du entscheidest 1.000 mal am Tag, wie Du Deine Zeit verbringst.
- **ACHTUNG:** Hier geht es nicht darum, sich selbst zu optimieren, immer Sinnvolles zu tun und produktiv zu sein.
- Hier geht es um eine innere Haltung, eine Entscheidung, wie Zeit verbracht wird.
- Jeden Augenblick kannst Du auf drei unterschiedliche Arten verbringen:
 - TOXIC
 - WASTE
 - QUALITY
- Das betrifft alle Deine Tätigkeiten
- Du kannst bügeln, TV schauen, Meetings halten, ein Buch schreiben ... toxisch, gewastet oder in quality
- Du kannst in allen drei Zuständen am Sofa sitzen. Von außen sieht man keinen Unterschied - innerlich geht es um Welten
- Jeder Mensch verbringt Zeit in allen drei Zuständen. Ziel: Toxic vermeiden, Waste reduzieren

8 VERANTWORTUNG IST EIN PRIVILEG

- Gott sieht Dich als Mitgestalter - Co-Creator - dieser Welt. Nicht als Marionette.
- Nehme bewusst Verantwortung an.
- Zeige allen Mitarbeitern Respekt.
- Halte andere Menschen nicht von ihren Arbeiten und Aufgaben ab.
- Stülpe nicht Deine Themen über Mitarbeiter.

9 MOOD MAKER

- Du prägst wesentlich die Stimmung um dich herum.
- Vergleich dich nicht.
- Kein Neid. Kein Murren (RB)
- Kläre Konflikte.
- Übe Dich in Honorings.

10 CO-WORKING

- Es gibt im wesentlichen vier Arten der Zusammenarbeit.
- Wenige Führungskräfte beachten das.
- Jedem sollte klar sein, auf welche Art gerade zusammen gearbeitet wird.
 - GoFor - klare Anweisung, einfache Aufgaben.
 - Befähigen - ich lerne Dir eine neue Aufgabe (5 Schritte)
 - Delegieren - ich übertrage Dir ein abgegrenzten Bereich mit Entscheidungsmöglichkeiten
 - Entwickeln - ich investiere in Dich als Mensch (Charakter, Talente, Einstellungen, Haltungen, Werte)
- Eine unausgesprochene Vermischung tritt häufig auf, irritiert und birgt Missverständnisse.
- **FALLE:** Delegieren wird verwechselt mit „He, mach du das, weil ich kann oder will nicht“ - das ist nicht delegieren, das ist unreif.
- Probleme lösen - Herausforderungen stemmen.
- Du hast jeden Tag neue Probleme und Herausforderungen in Deiner Arbeit.
- **GRATULIERE** - Du liegst richtig.
- Der Mensch - das menschliche Gehirn - ist optimiert dafür.

11 PROBLEME LÖSEN

- Probleme sind keine Feinde, sondern Aufgaben.
- Denke mit. Entwickle neue Lösungsstrategien. Denke „out of the box“. Nutze Deine Kreativität.
- Denke zumindest 50% voraus - damit hast Du schon gewonnen.
- Optimiere. Kommuniziere. Involviere.
- Top Ansatz: Führe die 5-3-1 Regel ein
 - Definiere ein Problem in max. 5 Sätzen
 - Bringe 3 unterschiedliche Lösungsansätze
 - Priorisiere einen und begründe es

12 GRUNDSÄTZLICH POSITIV

- Sei grundsätzlich positiv
- Lebe aus einer Dankbarkeit für Deine Arbeit.
- Richte Deinen Blick auf das Gute, Geschaffte, Vorhandene.
- Auch wenn ein Glas nur zu 1/5 gefüllt ist, heißt es noch lange nicht, dass das nicht mehr genug wäre
- Gott hat den Menschen für Gemeinschaft gemacht. Verstecke Dich nicht. Öffne Deine Türen. Verbringe aktiv Zeit mit Deinen Mitarbeitern, dann fließt Dein Gehirn über mit Oxytocin und Serotonin - Du wirst große Zufriedenheit empfinden - garantiert.