



Sehr geehrte(r) Interessent(in)!

Diesmal habe ich folgende 2 Anregungen aus den Bereichen Kreative Arbeitstechniken und Stressmanagement für Sie ausgewählt:

~~~~~

### Die eigene Kreativität fördern

Wussten Sie, dass Sie ihre kreativen Potentiale fördern, wenn Sie - so oft wie möglich - die gewohnte **Alltagsroutine unterbrechen**, indem Sie zum Beispiel

- einen anderen Weg zur Arbeit nehmen
- Stiegen steigen statt den Aufzug zu nehmen
- im Stehen oder Gehen arbeiten statt im Sitzen
- die linke statt der rechten Hand verwenden
- am Arbeitsplatz Ihre Sitzrichtung wechseln
- oder mit jemand anderem Platz tauschen
- Ihr Umfeld (Bilder, Fotos, Blumen) verändern
- .....



Finden Sie die Möglichkeiten, die für Sie am besten umsetzbar sind, und wechseln Sie auch diese immer wieder ab. Bringen Sie so viel Abwechslung wie nur möglich in ihr Leben, dann wird auch ihr Denken flexibler und Ihre Ideen vielfältiger!

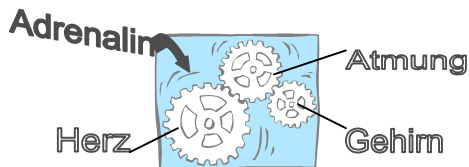
~~~~~

Zur Ruhe kommen

Haben Sie im Stress schon einmal erlebt, dass Sie nur mehr automatisch reagieren und nicht mehr gezielt handeln können?

Haben Sie dann schon einmal die **Ausatem-Technik** versucht: nieder setzen, zurücklehnen, und so lange ausatmen, bis die gesamte Luft aus den Lungen draußen ist; erst dann wieder einatmen. Das Ganze so oft wiederholen, bis Sie wieder klar denken können!

das Stresshormon erhöht alle 3 Frequenzen:



Durch das Verlangsamen der Atmung wird auch der Blutdruck beruhigt und das rotierende Gedankenkarussell gebremst, Sie können Ihr Gehirn bald wieder bewusst steuern, die Lage klar beurteilen, überlegen, planen und vernünftige Schritte setzen!

~~~~~

Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Ursula Flink