

KOBER GROUP
QUALITY FOR LIFE

AL-KO



LEITFADEN FÜR DAS TÄGLICHE ARBEITSLEBEN

**„TU IMMER EIN BISSCHEN MEHR
ALS MAN VON DIR ERWARTET“**

SANDRA NEHER | REBECCA OFLAZ



1. Tu immer ein bisschen mehr als man von dir erwartet!
2. Was du heute kannst besorgen,...
3. Glaube an dich selbst!
4. Bewahre dir ein ruhiges Gemüt!
5. Gewinne neue Lebenskraft durch eine religiöse Lebensauffassung – die Macht des Gebets!
6. Wähle das Glück!
7. Bring Ruhe in dein Leben!
8. Erwarte immer das Beste – und erreiche es!
9. Befreie dich von deinen Sorgen!
10. Glaube – und werde gesund!
11. Neue Gedanken erneuern dein Leben!
12. Entspanne und gewinne neue Kraft!

Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

1

Tu immer ein bisschen mehr als man von dir erwartet!

Dieser amerikanische Erfolgsgrundsatz sagt sehr viel aus:

Zum einen besagt er, dass es nicht reicht, sich mit dem bereits Geleisteten zu begnügen und abzufinden. Versuche immer und in allen Lebenslagen nur ein bisschen mehr zu leisten als nötig ist. Dieses bisschen reicht schon aus, um auf lange Frist deine Leistungen um ein Vielfaches zu verbessern.

Zum anderen ist er der ideale Leitsatz für deine Ausbildung.

Wenn man von dir erwartet „nicht schlecht“ zu sein, deine Arbeit ordentlich zu erledigen, dann versuche noch mehr zu lernen, noch bessere Leistungen in der Berufsschule zu erzielen und deine Arbeit so gewissenhaft wie möglich zu erledigen. Erledige deine Hausaufgaben nicht lustlos und „weil man es halt tun muss“, sondern versuche dich näher mit der Thematik zu befassen, eigene Überlegungen zu starten und vielleicht sogar eine Lerngruppe zu bilden, um dich auszutauschen.

All dies in der Summe verhilft dir zu mehr Verständnis und besseren Leistungen, hilft dir, dein Wissen zu vermehren und letztendlich deine beruflichen Chancen zu vermehren.



2

Was du heute kannst besorgen, ...

... das verschiebe nicht „auf morgen“! Sehr viele Angelegenheiten – und seien sie noch so klein – dulden keinen Aufschub. Wir schieben öfters unangenehme Dinge vor uns her und scheuen uns, sie anzugehen. Das darf aber nicht sein. Je länger man etwas vor sich „herschiebt“, desto mehr kommt hinzu und desto schwieriger wird es, diese Dinge anzugehen.

Nehmen wir ein Beispiel:

Du hast einen kleinen Fehler gemacht, der eigentlich nicht so schlimm wäre. Du solltest ihn direkt dem Verantwortlichen (deinem Abteilungsleiter oder Ausbilder) mitteilen, dann können sich diese erfahreneren Personen damit auseinandersetzen und das Problem lösen. Jeder macht Fehler, dir wird es keiner übel nehmen, denn kein Meister ist vom Himmel gefallen. Schiebst du deine „Beichte“ allerdings immer länger vor dir her und wartest ein paar Tage, kann aus diesem kleinen Fehler ein viel größerer und wesentlich gravierenderer entstehen – der nicht so leicht zu beheben ist.



Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

3

Glaube an dich selbst!

Wenn du immer vollstes Vertrauen in deine Fähigkeiten hast, dann gelingen dir die unmöglichsten Dinge. Du musst dir immer vor Augen halten, dass nur Selbstvertrauen zum Erfolg führt.

Du hast einen Ausbildungsplatz bekommen – das spricht für dich und deine Fähigkeiten (sei es schulisch oder persönlich). Darauf kannst du jederzeit aufbauen, dies ist eine solide Grundlage für dein weiteres Berufsleben. Auch wenn du anfangs ein paar Startschwierigkeiten in der Berufsschule oder im Betrieb hast, lass dich nicht entmutigen und vertraue auf dich und deine bereits vorhandenen Fähigkeiten – dann klappt es auch.

4

Bewahre dir ein ruhiges Gemüt!

Das Berufsleben ist manchmal ziemlich hektisch. Vielleicht hast du auch Angst, zu versagen. Dies darf dich aber nicht mental belasten. Sollte dir etwas zu hektisch oder zuviel werden, schließe kurz die Augen und stelle dir die Wörter „Harmonie“, „Ruhe“ und „Sicherheit“ bildlich vor. Denke intensiv daran und beruhige dich. Dein Leben – dein privates wie berufliches – sollte frei von Hast und Angst sein.



Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

5

Gewinne neue Lebenskraft durch eine religiöse Lebensauffassung – die Macht des Gebets!

Manchmal stehen wir vor unangenehmen Aufgaben oder haben vor etwas Angst. Anstatt uns den Kopf zu zerbrechen, ob und wie wir das Problem angehen, sollten wir ganz auf Gott vertrauen. Er hilft dir, dein Selbstvertrauen wieder aufzubauen und dich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Diese Lebenseinstellung hilft dir in jeder misslichen Lage weiter – sei es privat oder beruflich. Dir steht eine schwierige Prüfung bevor? Atme tief durch, bete ein kurzes Gebet und du merkst sofort wie dich eine Kraft durchströmt, die dich leitet und behütet.

Ein Gebet muss nicht lang sein, es sollte von Herzen kommen. Ob du nun ein kurzes Stoßgebet zum Himmel schickst, du vor einer schwierigen Herausforderung in deinem Leben stehst und um Beistand bittest, oder du einfach ein kurzes Dankgebet formulierst – all dies verändert deine Lebensauffassung und hilft dir, neue Lebenskraft zu gewinnen.

6

Wähle das Glück!

Eines der wichtigsten Dinge, die zu deinem Erfolg beitragen, ist eine positive Grundeinstellung. Das bedeutet, dass du nicht daran denken sollst, was BLOSS NICHT eintreffen soll, sondern dass du dir immer vor Augen hältst, WAS du dir wünschst.

Ein praktisches Beispiel:

Vor einer Prüfung hast du Angst zu versagen und kannst nur daran denken, dass du diese Prüfung in den Sand setzt. Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass dies auch wirklich eintritt, weil du das Unglück herausgefordert hast. Wenn du allerdings fest daran glaubst, dass diese Prüfung gut verläuft, dann wirst du bemerken, dass es so sein wird.



Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

7

Bring Ruhe in dein Leben!

Um gut arbeiten zu können und Erfolg zu haben, ist es für dich sehr wichtig, dein Gemüt nicht zu „überhitzen“. Sei nicht unruhig und rastlos, weder körperlich noch in Gedanken, sondern versuche dich soweit zu ordnen, dass eine gewisse Ruhe in dein Leben eintritt. Denn nur wenn du innerlich und äußerlich ruhig bist, kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren und fokussieren.

Versuchst du, dich mit zu vielen Dingen gleichzeitig zu befassen, ist deine Wahrnehmung „überlastet“. Du kannst dich nicht richtig konzentrieren und machst viele Fehler. Bist du allerdings auf eines fokussiert und arbeitest deine Aufgaben eine nach der anderen ab, wirst du Erfolg haben.



8**Erwarte immer das Beste – und erreiche es!**

Jedes Hindernis lässt sich mit genug Mut, Vertrauen und Arbeitsfreude aus dem Weg räumen. Wenn du an das Gelingen einer Sache ganz fest glaubst und kein Hindernis fürchtest, wirst du Erfolg haben. Dein Vertrauen in dich selbst und auch in Gott stärkt dich und weist dir den richtigen Lösungsweg. Du darfst dich nicht damit zufrieden geben, ein befriedigendes Ergebnis zu erzielen – du musst immer dein Bestes geben, denn nur so wirst du es auch erreichen. Denn man erntet immer, was man auch erwartet. Deshalb lautet ein wichtiger Grundsatz: „Was auch immer du tust – tue es ganz!“ Vermeide es, Aufgaben halbherzig anzugehen, sondern investiere deine ganze Kraft und dein Können. Dies gepaart mit deinem Gottvertrauen wird dir weiterhelfen.

Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

9

Befreie dich von deinen Sorgen!

Jeder Mensch hat seine kleinen und größeren Sorgen, die ihn jeden Tag begleiten und beunruhigen. Doch du musst dich täglich von diesen Sorgen befreien – sie belasten dein Denken und Handeln sonst zum Negativen. Deine Gedanken müssen frei von allen negativen Einflüssen sein, du musst dich auf die positiven Dinge konzentrieren können. Deshalb ist es wichtig, jeden Tag ein kleines „Säuberungsritual“ einzulegen. Dies geschieht am besten vor dem Einschlafen, denn dann bist du bereits im Schlaf ganz frei von allen Sorgen, was auch einen gesünderen Schlaf zur Folge hat. Nach einer ruhigen Nacht gehst du dann frisch gestärkt in den neuen Tag und kannst voller Tatendrang deine Aufgaben aufnehmen.

Säubere dich von deinen schlechten Gedanken und deinen Sorgen, indem du sie eine nach der anderen wie eine Datei von deiner Festplatte (dein Gehirn) löschst und somit vergisst. Ersetze sie durch einen positiven Gedanken, etwas Schönes, das du heute erlebt hast oder worauf du dich in der Zukunft freust.

10**Glaube – und werde gesund!**

Der Glaube und das Vertrauen in Gott werden dir helfen, deine persönlichen und gesundheitlichen Probleme erfolgreich zu lösen. Viele Probleme gesundheitlicher Natur sind eine Folge der falschen mentalen Einstellung. Dies gilt natürlich nicht für alle. Vor allem die persönlichen Probleme mit Eltern, Lehrern, Geschwistern oder Freunden lassen sich leicht durch Gottvertrauen und einen festen Glauben lösen. Jeder Streit, jede Auseinandersetzung hat einen bestimmten Grund.



Leitfaden für das tägliche Arbeitsleben

11

Neue Gedanken erneuern dein Leben!

Die größte Entdeckung unserer Generation besteht darin, dass der Mensch fähig ist, sein Leben zu ändern, indem er seine Gedanken ändert.

(William James)

Darum fort mit allen veralteten, müden, ausgetragenen und negativen Gedanken! Fülle deinen Geist mit neuen, frischen Gedanken der Liebe, der Güte, des Vertrauens und des Glaubens. Dadurch kannst du tatsächlich dein Leben erneuern.

Nun stellen sich jedoch die Fragen, wo wir die Gedanken der inneren Erneuerung finden?

Denke nicht daran, alles besser zu wissen und allen überlegen zu sein, denn so wirst du von keinem gemocht. Nimm den Rat anderer Menschen an, vertraue auf Gott und verwandle deine negativen Gedanken zu positiven Gedanken, gib immer dein Bestes, nur somit erneuert sich dein Leben.

Die Tatsache der menschlichen Natur besagt:
Wir können durch unser Denken zu Misserfolgen und Unglück oder zu Glück und Erfolg geführt werden. Die Welt, in der wir leben, ist keineswegs vorausbestimmt durch äußere Bedingungen und Umstände, sondern durch die Gedanken, die unseren Geist beherrschen.

12

Entspanne und gewinne neue Kraft!

Schlaf ist das natürliche Mittel zur Kräftegewinnung. Jedermann sollte fähig sein, nach seiner Tagesarbeit Ruhe und Frieden zu finden. Die innere Besinnung (Meditation) hilft dir die innere Spannung und die Nervosität zu überwinden, um weiterhin Erfolg zu haben.

Um Erfolg bei deiner Prüfung zu haben, entspanne dich am Tag zuvor und lerne nicht noch mehr. Denn dadurch machst du dich sonst nur verrückt und bildest dir ein, nichts zu können. Entspannt und mit vollen Kräften ist es einfacher, diese Herausforderung zu bewältigen.





*Viel Freude
in deinem Job!*