

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Wie Du den Sommer genießt und effektiv arbeitest

1. Stehe früher auf

Stehe ein- oder zweimal in der Woche eine Stunde früher auf. Mache einen Frühspaziergang oder eine Fahrradtour. Vielleicht hat dein Lebensgefährte oder deine Lebensgefährtin oder ein Kind Lust, mitzukommen. Genieße die Morgenluft, die erwachende Natur und die sich allmählich belebende Stadt. Du wirst dich danach wacher fühlen, als hättest du bis mittags ausgeschlafen.

Warum? Die Abwechslung bringt den Schwung in deinen Tag!

Oder gehe frühmorgens schwimmen: Kein noch so beliebtes Hallen- oder Freibad ist um diese Zeit überfüllt. Genieße deinen Vorsprung und die morgendliche Stille.

2. Kleide dich so, wie du dich fühlst

Ziehe an, was dir gefällt. Ein sommerliches Outfit (jenseits kurzer Hosen), das vielleicht nicht hundertprozentig allen Konventionen entspricht, wird dir nicht gleich den Job kosten! Drücke also deine gute Sommerlaune getrost einmal in knallbunten Farben aus, wenn dir danach ist.

3. Gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit

Es ist der ideale Monat, damit zu beginnen: Tu's einfach. Ab morgen.

4. Nimm Arbeit mit nach draußen

Was kannst du an diesen schönen Sommertagen ebenso gut draußen wie drinnen bearbeiten? Nein, keine Widerrede, keine Denkblockaden wie „Das ist nicht erlaubt“ oder „Das wäre ein schlechtes Vorbild für meine Mitarbeiter.“ Warum denn nicht, wenn es draußen ebenso gut geht?

Und an alle Chefs und Chefinnen: Bedenke den Motivationsfaktor, bevor du so ein Ausnahme-Anliegen ablehnst.

5. Nimm deine Gesprächsgäste mit nach draußen

Nutze jede Möglichkeit, ein Arbeitsgespräch draußen zu führen und führe draußen wirklich das Arbeitsgespräch. Auch Versammlungen oder Besprechungen kannst du ins Freie verlegen. Probiere es aus, es ist sicher ebenso effektiv wie drinnen, denn die Abwechslung motiviert.

6. Hole die Natur nach drinnen!

Öffne das Fenster, halte es den ganzen Tag geöffnet, sofern es dadurch nicht zu laut oder – an sehr heißen Tagen – zu drückend wird.

7. Stecke deine Kollegen mit deiner guten Laune an

Gute Stimmung am Arbeitsplatz motiviert dich und alle anderen: Verkürze das Mittagessen, und mache mit einer/m Kollegin/en einen Spaziergang. Oder bringe gelegentlich ohne weiteren Anlass einer Kollegin oder einem Kollegen Blumen mit oder für alle Eis oder frisches Obst.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.