

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Zehn von vielen goldenen Tipps gegen Stress

- 1.** Zum Arbeitsbeginn:  
Bevor du loslegst, nimm dir 3 (in Worten: d r e i) Minuten Zeit. Atme einmal tief aus und mach dir bewusst:  
„Heute – hier – in aller Ruhe!“
- 2.** Lass dich nicht in Diskussionen verstricken!  
Du musst nicht auf jeden Kommentar einsteigen!
- 3.** Achte darauf, dass du dir regelmäßig deine Pausen nimmst!
- 4.** Trinke während der Arbeitszeit genügend Mineralwasser. Gerade dann, wenn scheinbar keine Zeit ist.
- 5.** Überlege stets:  
„Was ist jetzt wichtig und als erstes zu tun?!“
- 6.** Vermeide Sätze mit „Ja, aber ...“. Denn ein „aber“ regt dein Gegenüber meistens auf.
- 7.** Sage ein klares "JA" oder ein klares "NEIN" statt „eigentlich“ und „vielleicht“!
- 8.** Lache wo immer möglich!
- 9.** Sage deinen Genossinnen und Genossen / deinen Kolleginnen und Kollegen mindestens einmal am Tag etwas Nettes und Aufbauendes.  
Wir nehmen oft vieles zu selbstverständlich.
- 10.** Zum Arbeitsende:  
Bevor du ins Auto steigst oder mit der Bahn nach Hause fährst: Nimm dir 3 (in Worten d r e i) Minuten Zeit:  
Atme tief aus! Verabschiede dich innerlich!  
Etwa so: „Okay – die Hektik lasse ich hier!“

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