

Bürochaos Ade!

Ent-LAST-en Sie sich – auch das fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Kennen Sie das? Der Schreibtisch quillt über, der Aktenstapel wächst, und irgendwo darunter liegt garantiert etwas Wichtiges. Dabei kostet uns das Chaos nicht nur Nerven – es kostet uns auch Energie, die wir anderswo viel besser einsetzen könnten.

Ballast abwerfen – in welcher Hinsicht auch immer – tut gut. Und der Jahreswechsel ist der perfekte Anlass dafür.

Hilfreiche Fragen vor dem Ausmisten:

- Werde ich es je wieder brauchen?
- Habe ich es jemals benutzt?
- Warum hebe ich es überhaupt auf?
- Wie lange habe ich nicht einmal bemerkt, dass ich es gar nicht vermisst habe?
- Könnte es jemand anderer gebrauchen?
- Was hält mich davon ab, es wegzuwerfen?

Probieren Sie es aus!