



Die MFA Sommerwochen

Mein stressfreier Arbeitsalltag

Eine kleine Hilfe für mehr Überblick, weniger Stress und einen guten Start in den Tag.

Morgen-Check: 1 Minute für den Überblick

Bevor der Tag richtig losgeht, nehmen Sie sich kurz Zeit für diese drei Fragen:

Was ist heute besonders wichtig?

.....

Wo könnte es heute eng werden?.....

.....

Was hilft uns als Team, gut durch den Tag zu kommen?

.....

Meine Top 3

Wenn heute alles viel wird, sind diese drei Dinge am wichtigsten:

1.)

2.)

3.)

Kurzer Stopp für zwischendurch

Wenn alles gleichzeitig passiert, helfen diese drei Schritte:

1.) **Sortieren:** Was ist wirklich dringen?

2.) **Vereinfachen:** Was kann ich jetzt direkt lösen?

3.) **Abgeben:** Wobei brauche ich Unterstützung?

Satz für den Moment: „Ich mache eins nach dem anderen. Der nächste sinnvolle Schritt ist:

.....“

Feierabend-Check: Bevor Sie gehen

Nicht jeder Tag endet perfekt. Aber jeder Tag verdient einen kurzen Abschluss.

Was habe ich heute geschafft?

Was kann morgen weitergehen?

Was lasse ich heute hier?



Nicht vergessen!

Sie haben heute viel organisiert, beantwortet, erklärt, beruhigt und es möglich gemacht. Das zählt.