

## **TIPS des „CENTER FOR CREATIVE LEADERSHIP“**

- Denke in der Gegenwart, du kannst an einem Tag nicht alles lösen.
- Kommuniziere kontinuierlich, teile den Betroffenen deine Gedanken schriftlich und mündlich mit
- Konzentriere dich auf das Positive deiner Aufgaben, vermeide negative Gedanken und meide destruktive Personen.
- Pflege kräftigende Lebensgewohnheiten, treibe Sport (zu Fuß ins Büro, Treppe statt Aufzug), schlafe genug, ernähre dich gesund und reduziere Koffein und Alkohol.
- Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden, mache gelegentlich kurze Pausen, pflege Autogenes Training oder Meditation.
- Wechsle den Gang, lache, sieh dir Komödien an, lese schöne Bücher, male, singe, höre deine Lieblingsmusik.
- Gehe sorgfältig mit deiner Zeit um, setze dir Prioritäten und sage mehr „nein“.
- Bleibe wachsam, jetzt mehr denn je. Übertreibe nicht, konzentriere dich auf deine Vision. Behalte den Überblick und überlege, wo du mit deiner Aufgabe in einem Jahr sein willst.
- Halte an und sei dir im Klaren: Jede Krise ist eine Chance, die viel Gutes in sich birgt.