

www.kleinezeitung.at

KLAGENFURT, SAMSTAG, 25. NOVEMBER 2006

**KLEINE
ZEITUNG**

Europe's Best Designed Newspaper
European Newspaper AWARD

www.kleinezeitung.at

GRAZ, SAMSTAG, 25. NOVEMBER 2006

**KLEINE
ZEITUNG**

Europe's Best Designed Newspaper
European Newspaper AWARD

JOB & KARRIERE | 7

PRAXISTIPPS

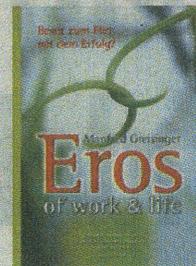
Mit dem Erfolg flirten

Erfolg ist für Manfred Greisinger das Resultat offenen Miteinanders. Tipps für mehr Wohlbefinden im Job.

Frei nach Albert Schweitzers Sprichwort „Die Jahre runzeln die Haut, den Enthusiasmus aufzugeben, runzelt die Seele“ rät Manfred Greisinger zu mehr Lust am Erfolg. Tipps für mehr „Eros“ (Erfolg als Resultat offenen Spiels) im Beruf:

Fokussieren. „Jeder dritte zeigt Anzeichen von Burn-out. Wenn ich nur den Businesskrieg in den Mittelpunkt stelle, die Konkurrenz, die mir den Sessel absägen will, mache ich mir das Leben schwer“, sagt Greisinger. Sein Rezept klingt einfach: Im Jetzt leben. Schon morgens den Kaffee bewusst schmecken, die Sonne auf dem Weg ins Büro genießen und sich Zeit nehmen, die Kollegen in einem anderen Fokus wahrzunehmen. „Erwärmung statt Effizienz. Auch wenn mich der andere maßlos stört, jeder hat seine guten Seiten, die mir nützen können.“

Energie. Mentoren meinen es gut mit einem. Jeder sollte sich einen Förderer suchen, der die Lebensfreude ebenfalls nicht zugunsten seiner



Eros of work & life: Manfred Greisinger, Edition Stoareich, 224 S., 22 Euro, www.stoareich.at

Karriere verlernt hat. „Wo Energie fließt, geht auch etwas weiter.“

Sprachhygiene. „Wer den Tag aufgrund von Ängsten, Zweifeln und Erwartungen mit Skepsis beginnt, hat sich sein Drehbuch dementsprechend geschrieben“, so Greisinger. Deshalb auf Floskeln wie „Danke, mir geht's wie immer, nur schlimmer!“ verzichten, statt dessen positiv formulieren: „Mal sehen, was der Tag bringt.“

Ziele. Laut Greisinger bieten sogar kurzfristig gesteckte Ziele viel Potenzial zum Unglücklichsein. Besser sei es, mit Energie in die Arbeit zu gehen. „Es ergibt sich ohnehin alles.“

BIRGIT PICHLER