

## **Neue Wege finden**

"Neue Wege finden". An sich keine schwierige Aufgabe doch sind wir so von unserer Routine im Alltag aber auch vor allem im Arbeitsleben beeinflusst, dass dieser kleine Satz große Auswirkungen auf uns hat. Nimm doch einfach mal einen anderen Weg zur Arbeit als bisher und schaue, was du unterwegs so Neues wahrnimmst. Neue Wege finden ist aber nicht nur auf neue Laufstrecken oder neue Wege zur Arbeit ausgelegt, neue Wege finden bezeichnet auch einen neuen Standpunkt oder anders gesagt, eine neue Richtung anzustreben und zu schauen, ob sie der jetzigen Ausgangslage überlegen oder unterlegen ist. Als simples Beispiel könntest du deine Zähne einmal mit der anderen Hand putzen. Wenn du es versuchst wirst du feststellen, dass es gar nicht so leicht ist seine gewohnte Komfortzone zu verlassen und etwas Neues auszuprobieren. Natürlich ist dies ein sehr banales Beispiel aber für deinen Arbeitsalltag gebe ich dir den Hinweis: Fange an deine routinierten Arbeitsabläufe einmal in einer anderen Reihenfolge zu starten. Als kleine Hilfestellung kannst du in das Diagramm gerne deinen alltäglichen Arbeitsalltag eintragen, um dir zu visualisieren, wie dieser genau aussieht. Sieh dir, nachdem du etwas an deinen routinierten Aufgaben verändert hast an, welche Empfindungen und Gedanken sich in dir ausbreiten. Nimm bewusst den Wechsel von Aufgaben und Tätigkeiten wahr und wie sich die Aufgaben auf dich und deine Gefühle auswirken.

