



# MENÜ FÜR ALLE TAGE

Gruß aus der Mentalküche: Am Anfang und am Ende für einen gelingenden Arbeitstag sorgen.

VON **WERNER SIMMERL**

**W**ir putzen uns morgens die Zähne – und natürlich auch abends. Wir waschen und duschen uns, pflegen die Haut ... Wir dehnen und strecken uns, regen unseren Kreislauf an. Und weiter?

Auch unsere Psyche braucht Hygiene, Pflege. Täglich! Wir brauchen „Appetit“ auf den Tag und einen angenehmen Sättigungsgrad für die Nacht. Dieser Gruß aus der Mentalküche ist einfach zuzubereiten.

Begrüßen Sie den Tag, sobald Sie erwachen. *Sei willkommen du Tag. Ich werde alles tun, damit du zu einem guten Tag wirst.* – Das löst vor allem Zuversicht aus und bereitet Sie men-

tal auf das Menü des beginnenden Tages vor.

Zwinkern Sie sich im Spiegel liebevoll zu. Sie sehen einfach gut aus, wenn Sie lächeln.

Starten Sie den Arbeitstag mit drei kleinen Aufgaben, die innerhalb von zehn Minuten erfolgreich zu erledigen sind. Das fädelt Sie sofort in die Erfolgsspur ein. Genießen Sie die ersten Bissen. Am Ende des Tages halten Sie kurz inne und stellen Sie sich drei Fragen:

- **Wofür bin ich heute dankbar?** Die Antwort darauf beruhigt das Herz und ermöglicht es Ihnen die Dankbarkeit auch zu zeigen.
- **Was ist mir heute geglückt?** Damit würdigen Sie Ihren Einsatz, Ihre Stärken.

- **Was mache ich morgen besser?** Diese Frage verhindert Satttheit und Eitelkeit. Sie bleiben offen für Ihre Weiterentwicklung.

Legen Sie sich abends am Arbeitsplatz jene drei kleinen Aufgaben zu recht, mit denen Sie am nächsten Morgen starten werden. Das sichert den Tagesstart ohne langes Grübeln und Herumtrödeln.

Schließen Sie dann bewusst die Bücher des Tages. Sperren Sie die Arbeit weg. Das gilt auch für Smartphone, Tablet und PC. Entfernen Sie Fachbücher, Aufgabenlisten, Merktzettel aus Ihren Erholungsräumen. Sie sind Anker für die Arbeit und schränken Entspannung und Erholung ein. Der Koch stellt Ihnen ja auch nicht alles, was es in dieser Woche noch zu Essen gibt, an einem Abend auf den Tisch.

Es geht uns da wie mit dem Wasser und dem Wein, die wir auch besser getrennt genießen. Der Sommelier zumindest wird es vermeiden, einen guten Wein zu verdünnen.

Belohnen Sie sich mit möglichst sieben bis acht Stunden Schlaf. Unsere Psyche braucht diese Zeit zum Verarbeiten und Aufräumen, das hält sie gesund. Schlafentzug ist eine Foltermethode, und das Schlafen vor dem Fernseher eine dumme Angewohnheit.

Genießen Sie diesen kleinen Gruß aus der Mentalküche täglich. In Finnland sagt man dazu: Übung ist die Mutter allen Lernens. Die Zutaten dafür sind:

- **Konditionierung** – um die Nachhaltigkeit sicher zu stellen
- **Strategie-Arbeit** – zum „Um-Lernen“
- **Ressourcenorientierung**
- **Unterstützende innere Dialoge**
- **Anker**



**Zum Autor**

**Werner Simmerl**

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, wingwave-Coach und -Lehrtrainer, Quattro-Coach, NLC-Lehrtrainer, Mental-Coach des HSC 2000 Coburg.

[www.simmerl.de](http://www.simmerl.de)