

8 wichtige Regeln zur Selbstoptimierung – so nutzen Sie sie!

Erfolgsversprechende private und berufliche Selbstoptimierung entspringen einer intrinsischen Motivation und sind sehr förderlich, wenn Sie beruflich vorankommen wollen. Fraglich wird das Ganze nur, wenn dies von häufiger gesundheitlicher und leistungsmäßiger Selbstkontrolle – im Sinne eines eigenen Überwachungssystems – begleitet wird. Hans-Christian Seidel hat Ihnen 8 Regeln für Ihre Selbstoptimierung erstellt.

NR.	BEREICH	REGELN FÜR DEN JOB
1	Selbstannahme	Ein berühmtes Zitat lautet: „Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.“ Das bedeutet im Berufsleben, dass Sie nur durch innere Zufriedenheit mit sich selbst gegenüber Mitarbeitern, Chefs und Kollegen wahre Empathie zeigen können.
2	Zielsetzungen	Um prinzipiell Klarheit für sich selbst zu gewinnen, müssen Sie sich Ihrer beruflichen Ziele bewusst sein: Fachlaufbahn, Führungskraft oder Sachbearbeitung mit definierten Arbeitszeiten.
3	Steigerung der Leistung	Grundsätzlich bedeutet Selbstoptimierung, ständig das Beste aus sich herauszuholen. Wichtig ist es jedoch, mit Gelassenheit seine eigenen Grenzen zu kennen, damit dies nicht in einem unrealistischen und kranken Perfektionswahn oder einer Überforderung endet.
4	Persönliche Fitness	„Mens sana in corpore sano.“ Eine förderliche Ergänzung bei der Selbstoptimierung sind sportliche Aktivitäten, denn diese verbessern die Durchblutung, steigern die Konzentration und führen zur Ausschüttung des Hormons Noradrenalin.
5	Gesundheit	Gesundheitsförderlich sind eine möglichst gesunde und ausgewogene Ernährung – allerdings nicht unbedingt eine übertriebene Selbstkasteiung – und die selbstehrliche Erkenntnis, dass Sie bei einer Schlappe durchaus auch mal ein paar Tage pausieren müssen.
6	Zeitmanagement	Nur wenn Sie Ihre zeitliche Planung im Griff haben, können Sie Ihre beruflichen Schwerpunkte und aktuellen Prioritäten setzen und verlieren sich nicht in 1.000 Kleinigkeiten.
7	Lebenslanges Lernen	„Wir lernen nie aus!“ Lebenslanges Lernen beruht auf Freiwilligkeit und praktischer Erfahrung und sollte uns nicht dazu verleiten, dass wir uns auf Basis einer Ausbildung und eines Titels erhaben ausruhen.
8	Work-Life-Balance	Viele Workaholics, die kein Privatleben mehr haben und Freunde ständig versetzen, fallen bei größeren Problemen in ein tieferes Loch als diejenigen, die über ein privates Auffangbecken verfügen.