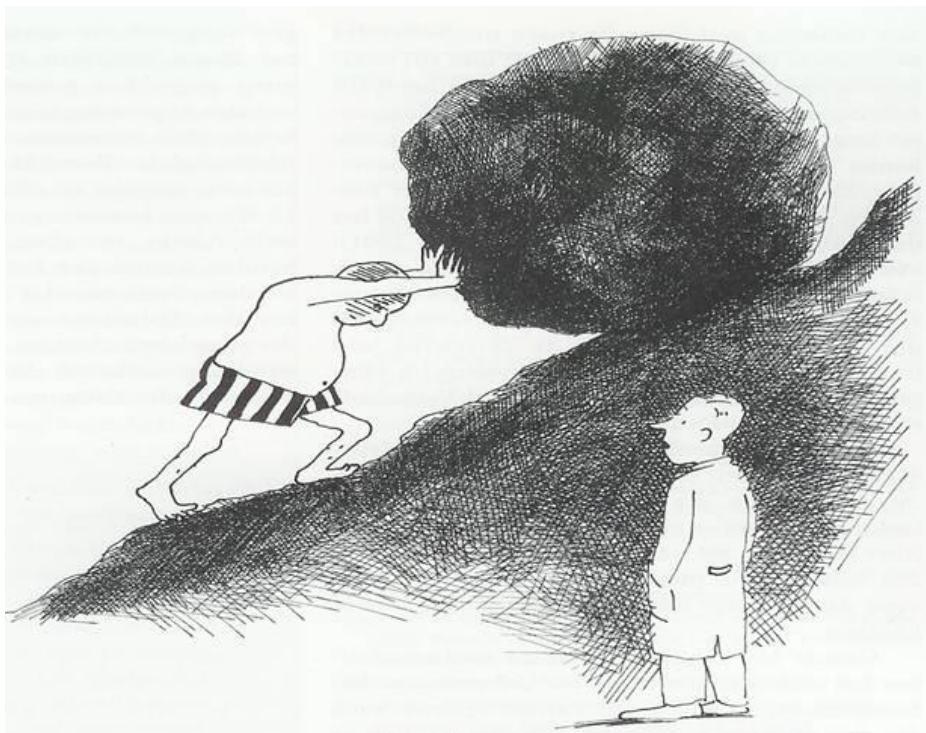




Das Felsenmodell

Alle Menschen bewegen sich in 4 Lebensbereichen – im körperlichen, im geistigen, im sozialen und im produktiven. Wenn Sie einen Bereich über längere Zeit hinweg vernachlässigen, gerät Ihre Balance ins Wanken. Ebenfalls, wenn Sie einen Bereich laufend überbetonen. Es beginnt mit einem Unwohlsein und irgendwann werden alle Bereiche in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge davon sind oft körperliche oder seelische Symptome, die als sehr belastend erlebt werden. Dabei versucht uns der Körper nur auf die „Schiefelage“, aufmerksam zu machen.



SIE MÜSSEN LERNEN LOSZULASSEN!!!!!!

JA, ABER WIE SOLL DAS GEHEN?

LÖSUNG:

1. SCHRITT: ICH SUCHE MIR JEMANDEN DER MIR HILFT DEN STEIN ZU HALTEN
2. SCHRITT: ICH ZERKLEINERE MIT DEN MITGEBRACHTEN WERKZEUGEN DEN STEIN
3. SCHRITT: ICH SORTIERE DIE STEINE NACH VERSCHIEDENEN GRÖßEN
4. SCHRITT: ICH STÜRZE MICH ZUERST AUF DIE GRÖßEREN STEINE (A- AUFGABE) DANN AUF DIE MITTLEREN (B- AUFGABE) UND ERST ZUM SCHLUß ODER WENN NOCH ZEIT ÜBRIGBLEIBT AUF DEN RESTLICHEN SCHOTTER (C- AUFGABE)





WICHTIG IST, DASS DER SCHOTTER IN EINER SCHEIBTRUHE (SCHÜTTE) GESAMMELT UND AB UND ZU ENTSORGT WIRD (NATÜRLICH KANN ICH IHN VORHER DURCHSORTIEREN, UM EVENTUELLE WERTVOLLE STEINCHEN AUSZUSORTIEREN)

Bevor ich etwas zu bearbeiten anfangen, stelle ich mir folgende Fragen:

Ist diese Aktivität nötig?

JA

NEIN

Tätigkeit einstellen

Muss ich sie selbst tun?

JA

NEIN

„Mammutaufgaben“
Kompetenz feststellen!
Verantwortung verteilen.
Projektgruppe bilden.

„Einzelaufgaben“:
An Mitarbeiter oder an
Fremdfirmen delegieren.

Muss ich sie gleich tun?

JA

NEIN

Nach Prioritäten
vergeben (A,B,C-Schema;
MO-FR-Lade!)

Tue ich sie effizient?

JA

NEIN

Störfaktoren überprüfen;
Arbeitsblöcke bilden,
Telefonumleitung, ohne Ablenkung,
Arbeitsmethoden überdenken)