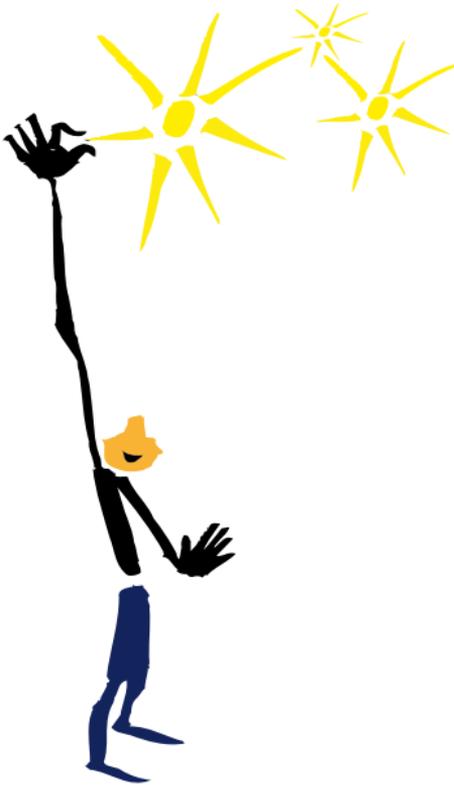


Sieber Beratung



Glücklich sein!

**Beste Tipps für ein gutes
Leben**

1. Akzeptieren Sie, dass andere Menschen anders sind!

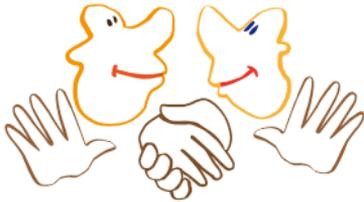
Es ist so: Kein Mensch ist so wie Sie!

Andere Menschen sind anders und haben andere Bedürfnisse, einen anderen (Lebens-)Rhythmus, andere Kontakt- und Kommunikationsmuster, andere Vorlieben und Abneigungen, andere Stärken, Talente und Begabungen wie Sie.

Und sie werden sich nicht für Sie ändern!

Akzeptieren Sie, dass andere anders sind und Ihr Leben wird entspannter werden.





2. Seien Sie höflich!

Wieder eine Selbstverständlichkeit! Und wohl deshalb wenig beachtet.

Sie werden es selbst erlebt haben:

Angenehme Menschen sind freundlich, sind höflich.

Es gibt keinen Grund für Unhöflichkeit.

Unhöflichkeit ist kein Zeichen von ..., sondern nur unhöflich!

Wenn Sie genauer wissen wollen, was Höflichkeit in Ihrem Lebens- und Arbeitsbereich ist, dann sprechen Sie mit den Menschen, die Sie für höflich halten. Diese haben weitere Tipps für Sie!

3. Benutzen Sie „Bitte“ und „Danke“!

Wenn Sie etwas möchten, dann **bitten** Sie den anderen darum.

Es kostet Sie nichts und es ist ein einfacher Schritt für ein angenehmes Miteinander.



Wenn Sie etwas bekommen haben, dann **bedanken** Sie sich.

Auch das kostet Sie nichts und macht Ihnen und anderen Menschen das Leben angenehmer.

4. Halten Sie Ihre Zusagen ein!

Versprechen Sie nur das, was Sie realistisch einhalten können.
Geben Sie nur Zusagen, die Sie auch erfüllen können.
Kaufen Sie nur das, was Sie auch bezahlen können.
Sagen Sie nur das, wozu Sie auch stehen können.

Es nützt Ihnen nichts, es hilft anderen Menschen nicht, wenn Sie Zusagen geben, die Sie nicht einhalten wollen oder können.

So einfach kann es sein!





5. Sagen Sie, was Sie wollen!

Wenn Sie etwas von anderen wollen, dann sagen Sie es ihnen!
Formulieren Sie Ihr Anliegen als Wunsch und Bitte!
Sagen Sie dem anderen klar, was Sie wollen oder brauchen!

Warten Sie nicht darauf, dass die anderen erraten, erspüren oder sich darüber Phantasien machen, was Sie wollen oder brauchen!

6. Machen Sie es sich selbst recht – Statt allen anderen!

Freundlichkeit, Höflichkeit und Entgegenkommen sind wichtig und gut. Sie müssen sich aber nicht immer unbedingt an alle anderen Menschen anpassen.

Nehmen Sie zuerst sich selbst und Ihre Bedürfnisse ernst!

Sie sind o.k., auch wenn jemand unzufrieden mit Ihnen ist!

Sie sind wertvoll und liebenswert, auch wenn Sie nicht (immer) tun, was andere von Ihnen wollen!

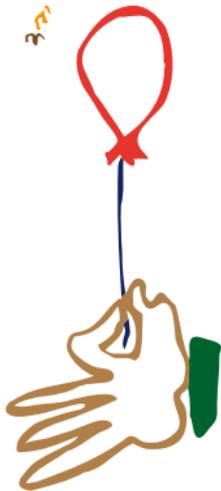


7. Seien Sie gut – Aber nicht immer perfekt!

Das Streben nach dauernder Perfektion ist aufwändig.
Sie dürfen Fehler machen und daraus lernen.
Machen Sie Ihre Arbeit gut. Dann ist es gut!

Setzen Sie sich realistische Standards für Ihre Arbeit.
Fragen Sie sich, was wirklich passieren würde, wenn Sie einen Fehler machen würden.
Akzeptieren Sie, dass Fehler von anderen auch menschlich sind.

8. Tun Sie, was Sie tun müssen oder wollen – Sie müssen sich dafür nicht anstrengen!



Gehen Sie locker an Ihre Aufgaben und arbeiten Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen!

Sie dürfen erfolgreich sein und Erfolge genießen!

Wenn Sie eine Arbeit beginnen, dann planen Sie so, dass Sie sie auch beenden.

Und bleiben Sie dabei, diese Arbeit wirklich zu beenden.

Tun Sie es einfach! Anstrengen muss nicht sein.

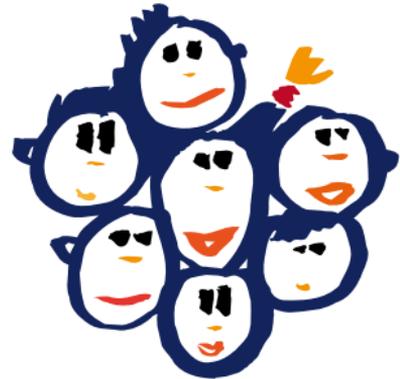
9. Leben Sie Ihre Gefühle – Sie müssen nicht immer stark sein!

Sie dürfen offen sein, für Beachtung und Zuwendung, aber auch für Konfrontation und Widerspruch!

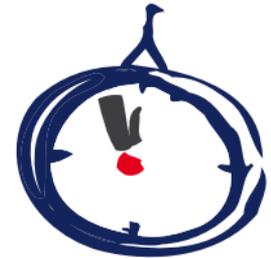
Sie dürfen Ihre Gefühle leben, spüren, ausdrücken oder für sich behalten!

Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe, wenn „es“ Ihnen zuviel wird!

Und planen und nehmen Sie sich Auszeiten, die Sie richtig genießen können!



10. Nehmen Sie sich die Zeit, die etwas braucht – Statt sich immer zu beeilen!



Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen!
Berücksichtigen Sie Ihren Rhythmus und Ihre aktuelle Form!

Hast, Eile und sich innerlich antreiben, verbessern die Ergebnisse nicht!

Zerlegen Sie Ihre Aufgaben in Abschnitte und setzen Sie sich Zwischenziele.

Hören Sie anderen sorgfältig zu, bis sie zu Ende gesprochen haben, bevor Sie „loslegen“.



Ein Wort zum Schluss!

Es gibt keine Patentrezepte für ein gutes Leben. Diese Tipps sollen Sie anregen, Ihre möglichen Misserfolgsmuster zu erkennen und ein wenig gegenzusteuern.

Ich unterstütze Sie dabei gerne persönlich!
Mit individueller Beratung und Coaching.

Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:

Sieber Beratung

Hannes Sieber

Laichweg 15 • 87651 Bidingen

08348.97 64 823

Hannes.Sieber@Sieber-Beratung.de

Weitere Tipps finden Sie bei www.sieber-beratung.de

ISBN 978-3-927323-38-4 • 2014

