

Ausführungen zu folgenden Themen

„Warum-Technik“

&

Fundstücke rund um
Arbeit, Karriere, Potentialentfaltung
und
Life-in-Balance

&

Good News rund um Beruf(ung), Life-in-
Balance und nachhaltiges Business

erstellt von



Heidi Wellmann
TopCareer Personalmanagement
Lilienstraße 62a
68535 Edingen-Neckarhausen

Inhalt	Seite
Und wenn ich mein Problem nicht kenne?	3
Zitate	3
Gute Nachrichten rund um Beruf(ung), Life-in-Balance und nachhaltiges Business	4
Buchtipps	6
Inspiration – Rezept zum neuen Jahr	7
Zum Schmunzeln - Lustiges von unseren Kleinen...	7

Ein herzliches Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Heute geht es um **ein effektives Hilfsmittel**, welches Ihnen bei der Problemfindung und – lösung hilfreich sein kann.

Weiterhin gibt es **Fundstücke** sowie **Good News** rund um **Beruf(ung), Life-in-Balance und nachhaltiges Business**.

Informieren Sie sich und lassen sie sich inspirieren.

Herzliche Grüße
Heidi Wellmann

Und wenn ich mein Problem nicht kenne?

Probleme... wer kennt sie nicht und wer hat sich daran nicht schon die Zähne ausgebissen. Wenn wir dann so von unseren Problemen berichten, wird häufig empfohlen, unsere Probleme sowie jegliche Herausforderungen dankbar anzunehmen, genau anzuschauen, dahinter zu schauen und diese Herausforderungen zu lieben. Wenn wir diese Haltung annehmen, könnten wir viel schneller und effektiver ganz persönliche Ziele erreichen. Toller Rat, welcher grundsätzlich auch sehr wertvoll ist, aber...

... was ist aber, wenn ich nicht so Recht weiss, was sich hinter einem Problem versteckt, also was die Ursache, die Thematik des Problems ist? Dies kann einen ganz schön zermürben und so richtig an den Kern der Sache kommen wir dann auch nicht und so gerät alles irgendwie ins Stocken.

Um genau dieses „Problem“ zu lösen, empfehle ich die Technik der **Fünf-Warum-Fragen** mal auszuprobieren. Diese Technik wird u. a. von TOYOTA erfolgreich eingesetzt.

Hier ein kleines **Beispiel**, um das Ganze zu verdeutlichen:

„Ich bin heute überhaupt nicht fertig geworden mit meiner Arbeit. Da liegt noch ein großer Stapel zum Bearbeiten.“

Warum?

Weil ich heute zu spät in die Arbeit kam.

Warum?

Weil ich verschlafen habe.

Warum?

Weil ich nicht einschlafen konnte.

Warum?

Weil ich mir den Kopf zermatert habe, wie ich das heute alles hinbekomme, da ich ja so viel zu tun habe.

Warum?

Weil ich Angst habe, all das nicht zu schaffen und weil ich irgendwie das Gefühl habe, dass ich mit dieser Aufgabe überfordert bin.

Durch diese Technik können Sie Problem relativ einfach auf den Grund gehen und somit „bearbeiten“. **Probieren Sie es doch mal aus!**

Ihre Heidi Wellmann

Zitate

- ✚ Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.
Albert Einstein
- ✚ Reden über Probleme schafft Probleme. Reden über Lösungen schafft Lösungen.
Steve de Shazer
- ✚ Ich habe in meinem Leben eine Menge an Problemen gekannt, die meisten davon sind nie eingetreten. Marc Twain
- ✚ Es ist leichter, Probleme zu lösen als mit ihnen zu leben. Albert Einstein

Gute Nachrichten rund um Beruf(ung), Life-in-Balance und nachhaltiges Business - zusammengestellt von Heidi Wellmann

Hier finden Sie **einen Auszug** aus den aktuellen Good News.

Stuttgarter Good News

„Aktuelle Good News rund um Stuttgart“

Quelle: <http://www.goodnews-stuttgart.de/>

Mit Spaß Berge versetzen

„Spaß ist die größte Motivation für Menschen. Das ist stärker als tausend vernünftige Argumente oder Strafen. Schwedische Werbefachleute beweisen das mit einer witzigen Kampagne. Der Mensch bezeichnet sich zwar als Vernunftwesen. Im Alltag aber gilt es immer wieder unseren inneren Schweinehund zu überwinden – besonders im Sport und im Umweltschutz.“

Gefunden bei www.wesmile.de / Quelle: www.pm-magazin.de/ Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/ydvnq7p>

Diese Zeitung kostet sechzehn Dollar

„Um ein paar Ecken windet sich die Menschenschlange an Buchregalen entlang, und kaum einer der Wartenden dürfte älter als dreißig sein. Es sind also Mitglieder jener Generation, die sich elektronisch mit Nachrichten, sorry, falscher Begriff, mit Information zu versorgen pflegt. Aber sie alle stehen hier in der New Yorker Buchhandlung "Strand" an, um eine Zeitung zu kaufen.“

Gefunden bei www.wesmile.de / Quelle: www.faz.net / Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/ykrq4qo>

Einzelne "Wissensengel" helfen dem ganzen Unternehmen

„Business Angels“, die ihre Firma durch besondere Fähigkeiten wirtschaftlich voranbringen, sind bereits ein etablierter Begriff. Noch relativ neu hingegen ist die Vorstellung von "Knowledge Angels" in wissensintensiven Dienstleistungsunternehmen, die nicht nur selbst außerordentlich innovativ sind, sondern auch andere mit ihrer Kreativität anstecken.“

Gefunden bei www.wesmile.de / Quelle: www.idw-online.de / Lesen Sie mehr: <http://www.idw-online.de/de/news351207>

Richtig entspannen: So erholen sich Körper und Geist

„Der Gang in die Sauna, eine ausgiebige Massage, eine Yoga-Stunde - es gibt viele Wege, um zu entspannen. Oftmals geht damit jedoch ein Zustand der Erschöpfung einher. Diesen Artikel weiter lesen“

Gefunden bei www.wesmile.de / Quelle: www.yahoo.de / Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/y9z6p5u>

Gute Nachrichten - von Kindern für die ganze Welt

„Wenn die Fernseh-Nachrichten mal wieder zu traurig sind, dann hat ein Zwölfjähriger aus den USA das richtige Gegenmittel parat: "happy news". "

Quelle: www.youtube.de/ Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/ydn2twg>

Berlins grüne Lilli

„Interessanter Unternehmer, dem nachhaltiges Design und Umwelttethmen sehr am Herzen liegen. "

Quelle: www.utopia.de Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/yzoryh6>

Unternehmensverantwortung

„Das freiwillige Engagement der Unternehmen ist häufig nur auf Hochglanzpapier zu finden, sagt EvB, eine Organisation in der Schweiz: "Für Menschen und Umwelt unverträgliche Geschäftspraktiken werden Konsequenzen haben – primär für die davon Betroffenen, aber auch für das Firmenimage". Public Eye Awards vergeben 2010 erstmals auch einen "Greenwash Award", um der inflationär wachsenden Zahl an Institutionen Rechnung zu tragen, die mittels sozial-ökologischer Feigenblätter versuchen, das Image unbelehrbar Konzerne schön zu färben."

Quelle: www.lohas.de Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/yahvvco>

Simultantenstadl – Multitasking schwächt Konzentrationsstärke

„Was machen Sie gerade? Okay, Sie lesen dieses Blog. Aber was noch? Sehen Sie parallel vielleicht noch auf Ihren E-Mail-Eingang? Schielen Sie dazu auf ein Online-Video? Hören Musik? Telefonieren? Achtung! Moderne Multimediageräte machen es uns heute zwar leicht, uns einen Multitasking-Lebensstil anzueignen. Aber wer nicht gerade wie der indische Gott

Vishnu über vier Arme verfügt, den umgibt entweder schon bald ein veritables Büro-Tohuwabohu. Oder aber dessen Psyche leidet. Und zwar gewaltig."

Quelle: Karrierebibel / Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/ydapygk>

Ein Junge für eine Million Bäume

„Das vermeintliche Wunderkind ist doch kein Wunderkind. Der zierliche zwölfjährige Junge mit dem blau-weißen Sweatshirt und dem süßen Lächeln ist ein normales Kind. Ein aufgeweckter Bub ist Felix Finkbeiner freilich schon. Und sehr selbständig. Ganz allein ist er in München mit dem Zug losgefahren. Am Ulmer Hauptbahnhof hat er seinen Vater getroffen. Nun fahren die beiden an den Frankfurter Flughafen. Dort wird Deutschlands jüngster Gründer einer Umweltschutzorganisation mit seinem Vater in ein Flugzeug nach China steigen - die chinesische Regierung hat ihn eingeladen."

Quelle: www.faz.net Lesen Sie mehr: <http://tinyurl.com/yzpj2n2>

Weitere Good News finden Sie

<http://good-news.topcareer.de/> oder <http://www.successity.biz/mods/magazin/>

Buchtipps

Der längere Atem: Die fünf Prinzipien für langfristigen Erfolg im Leben von George Leonard

Kurzbeschreibung von amazon: Ausdauer ist das Erfolgsrezept schlechthin für alle Bereiche des Lebens. George Leonard zeigt, wie jeder den »längeren Atem« entwickeln kann, um nicht nur in einer einzigen Disziplin, sondern im ganzen Leben Meisterschaft zu erlangen. Seine fünf Prinzipien des Erfolgs beruhen auf den zeitlosen Einsichten östlicher Weisheitslehren und den Erfahrungen und Methoden moderner Erfolgsmenschen.

Mein Fazit: Ein kompaktes kleines Büchlein, voller Inspiration und Weisheiten, welches aufzeigt, wie viel Freude Lernen und Ziele erreichen machen kann. Dabei zeigt der Autor den Weg auch als Ziel auf und macht deutlich, dass scheinbare Stagnation, Teil der erfolgreichen Entwicklung ist. Seine Beschreibungen nehmen vor allem den Druck von einem (gerade wenn man unbedingt etwas erreichen will oder meint zu müssen ...) und dadurch wird positive Energie freigesetzt, welche in Entwicklungsprozessen sinnvoller eingesetzt werden kann.

Hier der Link zu amazon: <http://tinyurl.com/yzc8wol>

Inspiration – Rezept zum neuen Jahr

Auch wenn das neue Jahr bereits ein paar Tage alt ist, hat nachfolgender Text nicht minder Bedeutung ☺

Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht.

Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge 3 gehäufte Eßlöffel Optimismus hinzu, 1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt.

Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.

Von Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808), Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe

Zum Schmunzeln - Lustiges von unseren Kleinen...

- ✚ Wenn man pupst, gähnt der Po.
- ✚ Mädchen können ihr Pipi nicht im Stehen machen, weil sie nichts zum festhalten haben.
- ✚ Wenn wir den Papa nicht hätten, müßten wir alle Essensreste wegschmeißen.
- ✚ Die Kölner wohnen in Köln und die Hamburger bei McDonalds
- ✚ Wenn zwei Verliebte sich zum ersten Mal küssen, kippen sie gleich um und stehen mindestens eine Stunde lang nicht mehr auf.
- ✚ Mein Opa hat noch Dinosaurier gekannt.
- ✚ Oma ist so dick, weil sie so voller Liebe steckt

Viel Vergnügen beim Lesen! Ich wünsche Ihnen eine glückliche und zufriedene Zeit.

TopCareer Personalmanagement

Ihre Heidi Wellmann

© 2010 Heidi Wellmann / TopCareer

Dieser Newsletter kann für private Zwecke genutzt und auch weitergeleitet werden. Darüber freue ich mich sehr. Auch kann er honorarfrei für Newsletter, weitere Online-Publikationen, Zeitschriften u. ä. verwendet werden. Bedingung hierfür ist, dass Sie mich Heidi Wellmann, als Autorin (bei selbst verfassten Artikeln) nennen und mir ein jeweiliges Belegexemplar an h.wellmann@topcareer.de senden. Danke!