


Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

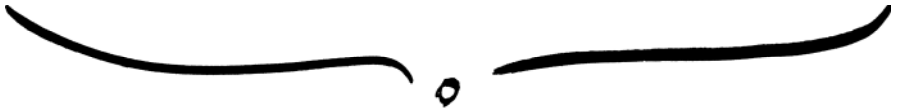


Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)



*Was man mir zu-  
traut, kann ich auch.*

*Wenn man mir  
nichts zutraut, kann  
ich auch nichts.*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

## „Why not?!“ Schluss mit der Bescheidenheit!

Wenn das nächste Mal eine Sonderaufgabe an Sie herangetragen wird: Stöhnen Sie nicht gleich innerlich „als hätte ich nicht schon genug zu tun“ oder „wie soll ich das denn schaffen“ oder „das ist doch ein Job für Profis“!

Im Gegenteil.

Meine Empfehlung lautet: Reißen Sie sich um Sonderaufgaben (sofern sie über billige Routine hinausgehen). Sehen Sie darin eine Chance, sich und anderen zu beweisen, was in Ihnen steckt!

Für Ausnahmezeiträume (vorher schon die Befristung festlegen!)  
ist der Mensch auch zu Ausnahmeleistungen  
ohne Überforderungssymptome in der Lage,

**aber nur, wenn er sie freiwillig auf sich nimmt!**

Dann erlebt er die Aufgabe als Herausforderung, als Kitzel.  
Das motiviert zu Höchstleistungen. Überlegen Sie sich, welcher Auftrag oder welches Projekt für Sie eine echte Herausforderung (jenseits der Alltagsroutine) bedeuten würde.

Und dann bemühen Sie sich aktiv darum!

Und wenn Sie es fertig gestellt haben, bemühen Sie sich genauso aktiv um ein positives Feedback von anderen!

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

## **„Das ist mein Werk!“ – Selbst-PR im Arbeitsleben**

Kennen Sie das auch: Befördert werden immer die falschen.

Immer die, die schwätzend in der Teeküche stehen, statt zu arbeiten. Wieso?! Weil man sie kennt. Man mag darüber entsetzt sein, bestimmt aber enttäuscht: Diese Menschen betreiben Gesichtspflege. Man kennt sie.


Damit haben sie dem Otto-Normal-Mitarbeiter und der Otto-Normal-Mitarbeiterin viel voraus. Auch und gerade in Zeiten rasch wechselnder Führungsbeziehungen, also wenn Unternehmen sich häufig umstrukturieren. Dann muss man sich bemerkbar machen.

Im edelsten Fall natürlich über Leistungen. Notfalls geht es aber – wie offenbar bei den Schwatzschwalben – auch ohne ...

Erzählen Sie in Meetings von Ihren Leistungen. Bringen Sie Vorschläge ein, damit man Ihr Gesicht und Ihren Namen kennt. Machen Sie aus diesen „Gesichtspflege-Übungen“ kleine Tests, die Sie sich selbst auferlegen: Beweisen Sie sich, dass Sie das auch können (wenn nicht mündlich, dann schriftlich).

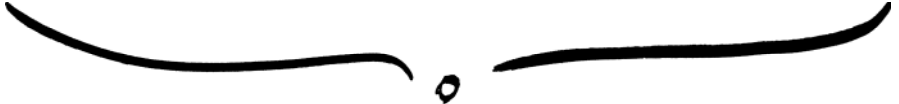
Und fragen Sie Ihre Führungskraft: „Und? Wie hab’ ich das gemacht?!“ Holen Sie sich so Ihre Lorbeeren! Im schlimmsten Fall (!) erfahren Sie, was Sie besser machen können.

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)



*Seien Sie sich  
nicht zu schade für  
PR in eigener Sache!  
Die gehört einfach  
dazu.*

*Das mag man traurig finden, aber so ist es nun  
mal. Finden Sie sich damit ab!*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

## Eigene Ideen

Wie können Sie sich sonst noch zeigen, dass Sie stolz auf sich sind?

.....

.....

.....


.....

.....


.....

.....

Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)



*Wer großzügig sein  
möchte mit  
Anerkennung für  
andere, darf bei sich  
selbst beginnen.*



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

## **Eigenlob stimmt!**

Das ist nicht nur der Titel eines netten Buchs von Sabine Asgodom, sondern auch eine wunderbare Empfehlung gerade für diejenigen, die eher selbstkritisch sind und aus ihrer Kindheit nur den anderen Spruch kennen („Eigenlob stinkt“).

Fürchten Sie nicht, dieser Tipp könnte nach hinten losgehen und Überheblichkeit könnte sich einstellen – in der Praxis sind die meisten Menschen von Grund auf bescheiden.

Und für die anderen gilt: Wer angibt, hat's nötig.

Auch hinter dem dicksten Dienstwagen steckt nur der Wunsch nach Wertschätzung – indem man sich und anderen zeigt:

„Sieh mal, so viel bin ich wert!“

### **Seien Sie also ruhig großzügig mit Selbstlob.**

Ich bin sicher, Sie haben es verdient. Und Sie werden umso großzügiger auch hinsichtlich der Anerkennung anderer.

Wer sich reicht (beschenkt) fühlt, gibt auch gern.

Abgesehen davon verbessert Selbstlob die Stimmung – und das tut wiederum allen gut. Als Einstiegsvariante können Sie sich beim Feierabend-Machen innerlich auf die Schulter klopfen und denken:

**„Das hab' ich mir verdient!“**



Leseprobe aus „Mensch, sei mal stolz auf dich!“  
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!  
[www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de)

## Care-Cracker – Die kleine Stärkung für zwischendurch

Care-Cracker („Kümmers-Kekse“) – unter diesem Namen erscheinen leicht verständliche und psychologisch fundierte Tipps für mehr (Selbst-)Wertschätzung und zur Stärkung der Psyche und des Wohlbefindens. Informieren Sie sich auf [www.care-cracker.de](http://www.care-cracker.de) über die bislang erschienenen Care-Cracker, zum Beispiel:



### Mensch, mach' mal Pause!

- Endlich richtig abschalten!
- Wie Sie Ihre Erholungsfähigkeit erhalten
- Tipps + Merksprüche für richtig gute Pausen

ISBN 978-3-8391-6633-8



### Mensch, sag' doch mal NEIN!

- Endlich Schluss mit (Selbst-)Überforderung
- Wie Sie mit dem Gewissen fertig werden
- Tipps + Merksprüche für selbstsicheres Auftreten