



Der Gedanke zum Wochenende:

Vielleicht gab Gott uns die Hausarbeit als Mittel zur Gelassenheit. Sicher aber gab er uns den Sonntag nicht für einen weiteren Tag im Büro.

Putzt öfter Schuhe!

Kennen Sie die folgenden Symptome?

- Permanent in Panik, die Arbeit nicht schaffen zu können
- Immer angespannt, herrisch und unkonzentriert
- In Versuchung, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun
- Schnell aufbrausend oder gar zu Wutanfällen neigend
- Nicht bereit, das wirkliche Problem wahrzunehmen

Das ist eine Form von Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. Falls Sie diese Anzeichen spüren, drosseln Sie Ihr Tempo. Erledigen Sie einfache Dinge, z.B. Schuhe putzen, Bügeln oder ein Kreuzworträtsel lösen.

Auch ein kleiner Spaziergang wirkt Wunder.

