



do care!

Das heißt auf Deutsch so viel wie  
„Interessier dich!“ oder  
„Kümmere dich – um dich und den anderen!“  
Doppelt wichtig ist diese Empfehlung  
in Zeiten von Veränderungen.  
Vielleicht möchten Sie die Sprüche auf den  
nächsten Seiten als Erinnerungshilfe ausdrucken  
und in Ihrem Büro aufhängen?  
Viel Spaß dabei!



Das gibt Sicherheit:

Rezept für unsichere Zeiten:

3x täglich Selbstlob  
- das ist wie Medizin, die schmeckt!



## Chancen geben

Jedes neue Verhalten (und jeder „neue“ Mensch)  
verdient mindestens 3 Chancen!



Wie war das doch am 1. Schultag, beim 1. Mal ...?

Gefühle sind der Motor der Veränderung.

Jeder Schritt nach vorn ist

zwangsläufig mit Unsicherheit verbunden!



Das macht stark:

Ich weiß, dass ich gut bin.

Was waren meine größten Erfolge?



## Veränderung im Kleinen:

Habe ich mich heute schon verändert?

Zum Beispiel meinen Gesichtsausdruck?

Lächeln erlaubt!



Innehalten erlaubt:

Heute beginnt der Rest meines Lebens

- was will ich noch wie erreichen?



## Vorsätze fassen:

Ab morgen bleibt alles anders?

Nur schriftliche Vorsätze sind echte Vorsätze.

Und nur sie haben eine Geling-Möglichkeit ...



Einfach loslegen:

Bewältigte Veränderungen machen gute Laune ...

Also nix wie ran!



Vertrauen haben:

Wer weiß, wofür es gut ist?!

Ich muss nicht alles sofort verstehen.



Selbst aktiv sein:

Verändern macht mehr Spaß

als Verändert-Werden ...

Wo kann ich was aktiv beitragen?



Sich entlasten:

Ich kann den anderen nicht verändern.

Verändern kann jeder nur sich selbst.



Veränderungen sind alltäglich:

Es gibt kein Leben ohne Veränderungen.

Was war neu für mich in den letzten 24 Stunden?



## Kölsche Lebensweisheit: Urvertrauen tut gut!

Et is, wie et is.

Et kütt, wie et kütt.

Un et hät no ävver joot jejange!