🖐 5-Finger-Check für den Arbeitsalltag

Daumen 👍

Was lief bisher gutt?

Erfolge, kleine Fortschritte oder gelungene Zusammenarbeit bewusst wahrnemen.

Zeigefinger 👉

Worauf richte ich heute meine Aufmerksamkeit?

Klare Prioritaten setzen, Fokus auf das Wesentliche.

Mittelfinger

Was belastet mich, das ich loslassen kann?

Störfaktoren, unnotige Grübeleien oder nicht beeinflussbare Dinge benennen.

Ringfinger 💍

Was gibt mir Halt?

Eigene Werte, Teamgeist oder Unterstutzung durch Kolleg innen im Blick behalten.

Kleiner Finger 👈

Welche kleine Ressource nutze ich heute?

Kurze Pausen, ein Gesprach, Bewegung oder andere Energieque-