

## **Checkliste: Tipps für einen gelungenen Start in die Woche**

Mit diesen Tipps tricksen Sie den ungeliebten Montagsblues aus und starten voller Elan in die neue Apothekenwoche.

### **1. Immer mit der Ruhe**

Sorgen Sie für Ruhe am Montagmorgen. Stellen Sie Ihren Wecker etwas früher und nutzen Sie die Zeit zum Beispiel für ein ausgedehntes Frühstück. Wer auf diese Weise in die Woche startet, kommt entspannt in der Apotheke an, kann allen Aufgaben viel gelassener begegnen und dem montäglichen Kundenansturm standhalten.

Tipp: Legen Sie am Sonntagabend alles raus, was Sie am Morgen brauchen – wie Ihre Kleidung, Ihre fertig gepackte Tasche. Das verschafft Ihnen am Morgen noch mehr Zeit, zum Beispiel für eine zweite Tasse Kaffee.

### **2. Ordnung ist die halbe Woche**

Wenn Sie wissen, was genau Sie in der kommenden Apothekenwoche erwartet, können Sie am Wochenende besser entspannen und montags viel strukturierter ans Werk gehen. Gegen die bedrohlich wirkende Aufgabenflut hilft ein ordentlicher Arbeitsplatz und Struktur. Verschaffen Sie sich deshalb am besten schon am letzten Wochenarbeitstag einen Überblick über alles, was in der nächsten Woche ansteht.

Tipp: Besprechen Sie mit Ihren Apothekenkollegen oder Teammitgliedern, wo Sie Unterstützung gebrauchen könnten. Unangenehmen oder schwierigen Aufgaben können Sie so mit Rückenstärkung begegnen. Das sorgt auch dafür, dass Ihnen große oder unliebsame Aufgaben am Wochenende weniger im Kopf kreisen.

### **3. Lassen Sie sich nicht anstecken**

Lachen ist ansteckend – schlechte Laune leider auch. Selbsterfüllende Prophezeiungen heißen so, weil sie ihrem Namen oft alle Ehre machen. Wenn montags also alles Grau in Grau ist, dann vielleicht auch, weil Sie sich zu sehr auf die Wolken statt auf den Sonnenschein konzentrieren. Durchbrechen Sie den Kreis des allgemeinen Genörgels und sorgen Sie bewusst für gute Laune – gerade bei Nörglern im Team: Hören Sie auf dem Weg zur Arbeit fröhliche Musik, wünschen Sie allen einen schönen Morgen und stellen Sie bei Gemecker auf Durchzug.

Tipp: Gibt es im Team jemand, der schlecht drauf ist? Erzählen Sie eine schöne Begebenheit vom Wochenende, einen Witz, den Sie gehört haben, oder eine lustige Kundengeschichte aus der letzten Woche. Damit sorgen Sie für positive Ansteckungsgefahr.

## 4. Bringen Sie Ihren Kreislauf auf Trab

Nichts hilft besser gegen montägliche Antriebslosigkeit als Bewegung. Wenn Ihr Kreislauf ordentlich in Schwung kommt, verfliegt die Müdigkeit und mit ihr auch die schwerfällige schlechte Laune. Frische Luft und Bewegung – am besten direkt auf dem Weg zur Apotheke – mehr braucht es nicht.

Tipp: Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeit: Ein Klebezettel am Monitor mit der Notiz „Trinken nicht vergessen!“ oder die morgendlich auf den Arbeitsplatz gestellte Wasserflasche erinnert Sie bei jedem Blick darauf, genug Wasser zu trinken.

## 5. Sorgen Sie für Vorfreude

Wenn der Montag von Natur aus nicht schön ist, dann machen Sie sich ihn schön. Planen Sie einen Kinobesuch, ein Treffen mit Freunden oder ein Abendessen mit den Liebsten für den Abend – dann haben Sie den ganzen Tag etwas, auf das Sie sich freuen können. Das macht auch graue Montage erträglicher.

Tipp: Wie wäre es mit einem kleinen Montagsritual mit dem Team? Ein gemeinsames Montagsfrühstück oder Mittagessen, auf das sich jeder freuen kann, rückt den Wochenstart gleich in ein ganz anderes Licht.

### Quellen

Montagsblues. 8 Tipps für einen guten Wochenstart. Verfügbar unter [www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/montagsblues/2082568.html](http://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/montagsblues/2082568.html). [03.12.2018] Montagsblues: Tipps gegen den Montagsfrust. Verfügbar unter [www.karrierebibel.de/montagsblues-tipps/](http://www.karrierebibel.de/montagsblues-tipps/). [29.11.2018] Montagsblues: Tipps gegen den Montagsfrust. Verfügbar unter [www.blog.instaffo.com/montagsblues-tipps-gegen-den-montagsfrust/](http://www.blog.instaffo.com/montagsblues-tipps-gegen-den-montagsfrust/). [03.12.2018]

Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

Telefon: 02173 9059-0, Fax: 02173 9059-421, [info@orthomol.de](mailto:info@orthomol.de)

Amtsgericht Düsseldorf, HRB 46030, USt-IdNr. DE 153 599 481

Geschäftsführer: Nils Glagau, Dr. Michael Schmidt