

Redaktioneller Artikel

Montags halb zehn in Deutschland

Ändere deine Montagsmentalität!



Graut es Dir regelmäßig vor dem Montagmorgen?

Dir graut es regelmäßig vor dem Montagmorgen? Wenn du am Montag um halb 10 das Radio einschaltetest, hörst du schon den Countdown: „Noch 4 Tage und 7 Stunden, dann ist endlich wieder Wochenende!“ Wenn du dem Montag eine Farbe verpassen könntest, welche würdest du wählen? Grau? Damit bist du nicht allein. Es gab schon viele Umfragen zum Thema, mit immer dem gleichen Ergebnis: Der Montag ist und bleibt der unbeliebteste Tag der Woche. In Jobportalen herrscht montags um 10:30 Uhr der meiste Traffic und auf Instagram findet man um die zwei Millionen Posts mit dem Hashtag #MondayBlues. Es gibt jedoch auch Studien, die zeigen, dass die meisten Menschen im Rückblick auf ihre Arbeitswoche den Montag als genauso gelungen oder misslungen beschreiben wie jeden anderen Tag der Woche auch. Unsere...

Redaktioneller Artikel

Montags halb zehn in Deutschland

Ändere deine Montagsmentalität!

Montags halb zehn in Deutschland - Ändere deine Montagsmentalität!

Der Montags-Blues kann viele Gründe haben. Wir tendieren z.B. dazu, am Wochenende in unseren Vorsätzen inkonsequenter zu werden – wir essen und trinken zu viel und lümmeln in ungesunder Pose auf der Couch statt unser geplantes Sportprogramm zu absolvieren. Am Montag plagen uns dann Verspannungen und Schuldgefühle. Das ist ein Grund, weshalb wir uns vor diesem Tag scheuen. Aus demselben Grund beginnen viele Menschen montags mit einer neuen Diät.

Ein weiterer Grund für das graue Gefühl ist die weit verbreitete Montags-Müdigkeit. Viele von uns wundern sich, warum sie montags so müde sind, selbst wenn sie am Wochenende viel geschlafen haben in der Hoffnung, ihre Batterien wieder aufzuladen. In Wirklichkeit bringt ein zweitägiger Schlafmarathon aber unseren Schlaf-Wach-Rhythmus völlig durcheinander, so dass uns das Aufstehen am ersten Arbeitstag umso schwerer fällt. Andere wiederum hauen am Wochenende richtig auf den Putz, machen die Nacht zum Tag und bringen dadurch ihren Rhythmus aus dem Gleichgewicht.

So sehr wir den Montag auch hassen, an der Tatsache, dass er nach jedem Wochenende aufs Neue auftaucht, kommen wir nicht vorbei. Montage machen knapp 15% unseres gesamten Lebens aus! Wir sollten also besser überlegen, wie wir ihnen etwas Positives abgewinnen können, statt sie uns weg zu wünschen. Was also tun?

Ändere deine Montagsmentalität! Mach dir zunächst klar, dass der erste Tag der Arbeitswoche auch viele Vorteile mit sich bringt. Zum einen hast du - wenn du ein wenig auf deinen Biorhythmus achtest - die Möglichkeit, frisch erholt aus dem Wochenende zurückzukommen. Wenn dir das nicht gelingt, dann hast du dafür vielleicht eine unterhaltsame Geschichte parat. Der Montagmorgen-Smalltalk im Büro ist meist ziemlich interessant, wenn nicht sogar höchst brisant. An den meisten Arbeitsplätzen wird eine Kaffeerrunde am Montagmorgen mit Austausch der heißesten News als Start in die Woche akzeptiert. Betrachte das als Chance, deine entspannte Wochenendzeit noch etwas zu verlängern – und als angenehme Methode, dich langsam wieder in dein Arbeitsumfeld einzufinden.

Sind dir am Wochenende immer wieder Themen oder Aufgaben durch den Kopf gegangen, à la „Diesen Kunden muss ich noch über jenes informieren“, „Das Angebot muss noch raus“, „Die Reisekostenabrechnung steht dringend an“... Jetzt am Montagmorgen hast du die Gelegenheit dich von diesen Dingen zu befreien!

Selbst wenn schon eine lange Liste mit Aufgaben auf dem Schreibtisch auf dich wartet, du hast noch fünf Tage vor dir, um alles zu erledigen – gehe den Montag also ganz entspannt und strukturiert an. Mache deine Zeitplanung für die Woche am besten schon am Freitag, dann startest du gut vorbereitet in die Woche.

Und mach dir klar: Jeder Montag bietet die Chance für einen Neustart. Du kannst alles, was du in der letzten Woche oder am Wochenende falsch gemacht hast, hinter dir lassen – setze dir für die neue Woche neue Ziele oder fokussiere dich wieder neu auf deine alten Ziele. Der Montag ist der ideale Tag, um mit einem neuen Verkaufsstil oder der Neukundenakquise, die du schon so lange vor dir herschiebst, zu beginnen oder dir einfach eine neue Gewohnheit zur Produktivitätssteigerung anzueignen.

Hör also auf, dich schon über den Montag zu beschweren, bevor er überhaupt begonnen hat. Denk daran, dass nur du selbst deine Einstellung ändern kannst. Montage sind meist nur dann schrecklich, wenn du es zulässt. Lass deine negativen Gedanken hinter dir, verschließ deine Ohren und ignoriere die Pessimisten. Geh an den Montag genauso motiviert heran wie an jeden anderen Tag auch und hol das Beste aus ihm heraus.

Jens Löser | #derLÖSER für Vertriebsaufgaben
Copyright © 2018 - Löser Consulting/ Jens Löser