

Erfolgstipps: Was Erfolgreiche in der Freizeit tun

Wer ins Berufsleben einsteigt, lernt schnell, dass Freizeit von nun an ein **knapp bemessenes Gut** ist. Die täglichen acht Stunden Arbeit, wobei der Arbeitsweg noch nicht berücksichtigt ist, lassen die Tage schneller vergehen, als den meisten lieb sein dürfte. Umso wichtiger wird der Gedanke, wie die **Freizeit am besten genutzt** werden kann. Selbstverständlich soll diese in erster Linie zur Erholung dienen und davon wollen wir Ihnen auch in keinster Weise abraten. Aber als **Inspiration** ist es dennoch ganz spannend zu sehen, wie die Freizeit genutzt werden kann, um erfolgreicher zu werden. Diese **sechs Dinge** machen Erfolgreiche in Ihrer Freizeit.

1. Sie nutzen die Zeit zum Lesen

Lesen hat gleich zwei positive Effekte, denn zum einen trägt es zur Entspannung bei und auf der anderen Seite kann es Sie erfolgreicher machen. **Lesen macht interessant, vergrößert Ihr Allgemeinwissen** und erweitert Ihren Horizont.

Je nach Buch können Sie sich auch neues Fachwissen aneignen und im Job damit glänzen. Außerdem haben belesene Menschen meist ein **ausgeprägtes Kommunikationstalent**, da Sie über ein großes Vokabular und rhetorische Fähigkeiten verfügen.

2. Sie vergrößern aktiv ihr Netzwerk

Neue Leute lernt man nicht nur im Büro oder beim gemeinsamen Mittagessen in der Kantine kennen. Erfolgreiche nutzen auch ihre freie Zeit, um **Networking Events zu besuchen und neue Kontakte zu knüpfen**. Natürlich ist nicht jeder, der diese Events besucht, automatisch erfolgreich oder umgekehrt, wer nicht teilnimmt auch nicht erfolgreich.

Doch ein großes Netzwerk kann für die Karriere förderlich sein und wer weiß, ob es **für Sie nicht einmal nützlich sein wird**, den Personaler eines großen Unternehmens kennengelernt zu haben?

3. Sie treiben regelmäßig Sport

Wer sich an einen Trainingsplan hält oder sich einfach regelmäßig aufrafft, um Sport zu treiben, **entwickelt ganz automatisch eine größere Disziplin**, die sich auch im Job bemerkbar macht. Gleichzeitig hält Sport sowohl körperlich als auch geistig fit, dient als Ausgleich zum langen Sitzen im Büro und reduziert den Stress, den Arbeitnehmer im Beruf empfinden.

Wer sich richtig auspowert, **schüttet zusätzlich Glückshormone aus**, die dafür sorgen, dass man sich nach dem Sport einfach gut fühlt.

4. Sie bilden sich weiter

Erfolgreich zu sein, bedeutet nicht, dass man sich darauf ausruhen kann. Ganz im Gegenteil. Egal ob Schule, Ausbildung oder Studium - **es gibt immer etwas, dass man noch dazu lernen kann**. Dabei kann es sich um eine neue Sprache oder den besseren Umgang mit einer Software handeln. Wer sich weiterbildet, legt den Grundstein, um auch in Zukunft erfolgreich zu bleiben oder sogar noch erfolgreicher zu werden.

Ob das neue Wissen in **professionellen Workshops**, einer **Abendschule** oder **vielleicht in einem Online Kurs** erlernt wird, spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle.

5. Sie planen ihre nächsten Schritte voraus

Warum nicht dir freie Zeit nutzen, um sich **schon ein paar Gedanken über die nächsten beruflichen Schritte und Stationen** zu machen? Welche Aufgaben stehen an? Bei welchen großen Projekten können Sie überzeugen und Pluspunkte sammeln?

Wer sich bereits im Vorfeld mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat, empfindet bei den eigentlichen Aufgaben nicht nur weniger Stress, sondern kann diese auch besser für den eigenen Erfolg nutzen. Oder kurz gesagt: **Vorbereitung ist die halbe Miete**, warum also nicht einen kleinen Teil der Freizeit dafür opfern?

6. Sie machen das, was ihnen Spaß macht

Freizeit ist in erster Linie immer noch eins: *frei*. Daher sollten Sie einen großen Teil dieser auch dazu nutzen, **um das zu machen, was Ihnen wirklich Spaß macht**. Schauen Sie sich ein Fußballspiel an, grillen Sie im Park mit Ihren Freunden oder hören Sie einfach nur Ihre Lieblingsmusik.

Alles, was Ihnen Spaß macht und Sie entspannt, ist genau richtig. Denn Erfolgreiche erkennen auch, dass ein Ausgleich zum Stress auf der Arbeit unerlässlich ist, um langfristig motiviert zu bleiben und gute Leistungen abliefern zu können.