

1. DAS HERZ DEINES ERFOLGS IM RESTAURANT



BE POSITIVE

Pflege eine positive Einstellung zu Dir selbst, zu den Kollegen und zum Gast.



LOOK FORWARD

Handle aus der Sicht des Gastes.
Wie soll sich Dein Gast fühlen, nachdem er bei Dir war?
Was kannst Du dafür tun?



STAY CURIOUS

Bleibe neugierig und bilde Dich weiter.



ENJOY

Habe Freude an gutem Essen und Trinken :-)



TAKE CARE

Achte auf Deinen Körper, Du hast nur einen!

*Skills
to be
great!*

2. SEI GUT ZU DIR SELBST!* ...

Und hier noch ein paar superhilfreiche Tipps, wie Du lange mental fit bleibst und mit viel Freude an die Arbeit gehen kannst – enjoy!

 Wenn Du gut zu Dir selbst bist...

SCHUTZFAKTOR

- hast Du einen wirksamen Schutzfaktor bei Stress,

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

- wird Deine emotionale Widerstandsfähigkeit gefördert und

ANTI-BURNOUT

- Du beugst Burnout vor.

3. ...DAS KANNST DU FÜR DICH TUN



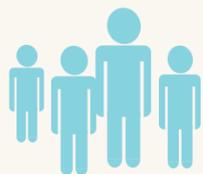
ACHTSAMKEIT

Suche Dir Momente in denen Du – ganz **ohne gestört** zu werden – im jetzigen Moment sein kannst: also **Handy aus** und sich mal bewusst für einige Zeit **ohne Ablenkung** auf eine **einzigste Sache** fokussieren (z.B. in der Natur spazieren gehen, Sport machen, einem Hobby nachgehen...). Also komplett das Gegenteil von Multitasking 😊



SELBST
FREUNDLICHKEIT

Achte auf Dich, wie Du auf einen **guten Freund** achtest! Wenn Du Fehler machst, sei **gütig zu Dir selbst** und mach Dich nicht nieder. Überlege, was kann ich verbessern und **starte neu durch**. Nobody is perfekt! Aus Fehlern **lernen wir**, damit wir sie nicht wieder machen.



GEMEINSCHAFT

Pflege gute **Freundschaften** und den **Kontakt** zu Deinen Arbeitskollegen. Auch wenn oft ganz unterschiedliche Charaktere im Team sind, das **Teilen** von positiven Erfahrungen, aber auch von Kummer verbindet uns und gibt uns Halt. Verbindung zu anderen ist wichtig!

Bleib neugierig
und hab viel
Freude!



Deine
Andrea Bertagnolli-Windstoßer
Restaurantmeisterin und Trainerin

www.messerundgabel.eu

Messer&Gabel by Andrea Bertagnolli-Windstoßer