

# 1. DAS HERZ DEINES ERFOLGS IM RESTAURANT



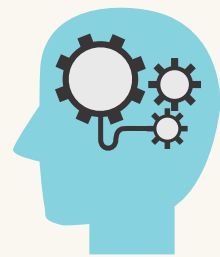
## BE POSITIVE

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



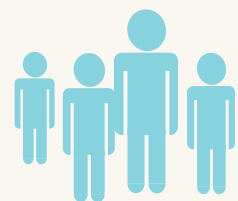
ACHTSAMKEIT

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](http://www.messerundgabel.eu)**

**Messer&Gabel** by Andrea Bertagnolli-Windstoßer