



the **humora@labora** project presents:

Der perfekte Büroarbeitstag

50 Schritte ins Nirvana des Büroalltages

„alles wird gut“

1. Erwachen sie.
2. Entfalten sie ihre positiven Energien, fühlen sie sich eins mit ihrem Schlafzimmer und ihrem inneren Karma. Verhalten sie sich beim Aufstehen so, als hätten sie keine Bandscheiben.
3. Begrüßen sie den Tag mit einem positiven Gedanken, z.B. wie ihr Chef von einer afghanischen Polizeitruppe zu einem Thema verhört wird über das er nichts weiß.
4. Finden sie Orientierung, fokussieren sie ihre gesamte mentale Kraft auf ihren bevorstehenden Arbeitstag. Hypnotisieren sie sich mit dem Gedanken, dass der Grund für sie einer Arbeit nachzugehen ein Produkt ihres freien Willen ist und nicht die Tatsache das sie es aus finanziellen Gründen notwendig haben.
5. Bewegen sie ihren Körper vor einen Spiegel. Sehen sie in den Spiegel, sprechen sie mit der Person die sie dort erblicken. Sagen sie leise: „DAS BIN ICH UND ICH BIN DER BESTE MITARBEITER“. Wiederholen sie diesen Satz fünfmal.
6. Gehen sie zu ihrem Nachbarn und läuten sie an. Wenn er ihnen die Tür geöffnet hat, blicken sie ihm in die Augen und sprechen sie mit lauter selbstbewusster Stimme den zuvor vor dem Spiegel geübten Satz.
7. Ignorieren sie die Reaktion ihres Nachbarn. Der Satz war gut, verinnerlichen sie sich diesen – sie werden ihn den ganzen Tag über noch brauchen.
8. Gehen sie wieder zurück in ihre Wohnung, sie sind jetzt in einer höheren mentalen Stufe.
9. Ignorieren sie das an der Tür Läuten ihres Nachbarn. Lachen sie innerlich über dessen Existenz.
10. Legen sie sich auf den Boden, schließen sie die Augen und wecken sie mit langen Atemzügen die kreativen Geister in ihrem Körper. Reden sie sich ein, dass sie der Besitzer des Universums sind.
11. Verlassen sie nun ihre Wohnung und begeben sie sich zu ihrem Auto. Stellen sie sich vor, dass alle Menschen die ein teureres Auto wie sie besitzen, ewig in der Hölle schmoren werden. Atmen sie befreit durch.
12. Fahren sie los. Denken sie daran, dass in den anderen Autos durchaus Massenmörder, Bankräuber, Kinderpornografen und dergleichen hinter dem Steuer sitzen können. Passen sie ihr Fahrverhalten diesem Gedanken an.
13. Legen sie sich ein Bild von Albert Einstein über ihre Tachometeranzeige und denken sie daran, dass sie bei höherer Geschwindigkeit langsamer altern. Zur Bestätigung dieser von Einstein postulierten Relativitätstheorie, blicken sie auf die anderen Autofahrer. Sie werden merken, dass die Menschen, die alt sind, langsam fahren. Glauben sie fest daran, dass diese deshalb so alt sind weil sie so langsam fahren.
14. Sie stecken im Stau. Überzeugen sie sich davon das sie nicht Schuld sind, in dem sie sich folgenden Gedanken aufrufen: Die meisten anderen Autofahrer sind böse und gehören eigentlich ins Gefängnis. Wären diese alle bereits im Gefängnis, hätten sie jetzt freie Fahrt. Ärgern sie sich kurz über die regierenden Politiker, aber kehren sie diese negativen

Energien sofort um, indem sie sich bewußt machen, bei der nächsten Wahl die Opposition zu wählen. Freuen sie sich auf die nächsten Parlamentswahlen.

15. Suchen sie einen Parkplatz. Blicken sie zu ihrem Einsteinfoto und nützen sie die Zeit um abermals ihr physikalisches Wissen zu erhöhen. Denken sie daran das Raum und Zeit zusammenhängen. Je mehr Raum vorhanden ist desto weniger Zeit benötigen sie, um einen Parkplatz zu finden. Freuen sie sich über ihre Intelligenz.
16. Betreten sie ihren Arbeitsplatz. Erinnern sie sich an den am Morgen geübten Satz. Sie wissen, sie sind der beste Mitarbeiter und dies bedeutet zugleich, dass alle anderen Mitarbeiter schlechter sind wie sie. Liebkosen sie mit diesem Wissen ihr Selbstwertgefühl. Begrüßen sie lächelnd ihre Kollegen.
17. Denken sie daran, dass die wichtigste Funktion der Mitmenschen die Tatsache ist, dass man sein eigenes Selbstwertgefühl an ihnen aufrichten kann. Arbeitskollegen sind eine besondere Gattung von Mitmenschen und eignen sich für die Erweiterung des Selbstwertgefühls ausgezeichnet.
18. Beginnen sie den Tag mit einer Aktion die ihr Selbstwertgefühl steigert. Teilen sie allen Kollegen die bereits vor ihnen im Büro sind mit, dass INSBÜROFRÜHKOMMER zur gleichen Kategorie Menschen zählen wie WARMDUSCHER oder CHEFGRÜSSER.
19. Halten sie kurz inne und freuen sie sich über sich selbst. Ein guter Start in den Arbeitstag ist die halbe Miete.
20. Ziehen sie ihre Schuhe aus und schalten sie ihren Computer mit der großen Zehe des rechten Fusses ein. Während ihr Computer hochfährt, atmen sie 10 mal mittels Qi- Gong Technik ein und aus. Stellen sie sich vor, dass sie nur deshalb hier arbeiten weil es genau ihr Traumjob ist und nicht, weil sich ihnen keine andere Möglichkeit bietet.
21. Öffnen sie ihren Email-Ordner und löschen sie ihre kompletten E-Mails in allen Ordnern. Hören sie in sich hinein und spüren sie die innere Befreiung.
22. Denken sie an ihren Gehalt. Erinnern sie sich dabei, dass viel Geld den Charakter der Menschen verdirbt. Freuen sie sich darüber, dass ihr Gehalt weit davon entfernt ist ihren Charakter zu verderben. Setzen sie ein zufriedenes Lächeln auf ihre Lippen und halten sie dieses 10 Minuten.
23. Es ist nun der Moment gekommen, wo sie ihr Chef fragt, ob sie seine E-Mails bearbeitet haben. Antworten sie ihrem Chef, dass es derzeit bei ihrem PC Probleme gibt und sie keine E-Mails erhalten haben. Vermitteln sie ihm das Gefühl, dass sie sich sofort um die Sache annehmen werden. Nützen sie gleich die Gelegenheit und bedanken sie sich bei ihrem Chef, dass er ihnen ein Gehalt bezahlt, der ihren Charakter nicht verdirbt.
24. Mobbing ist ein gute Sache, solange es die richtigen Personen trifft. Wären z.B. Hitler, Göring und dergleichen früh genug gemobbt worden, hätte es keinen 2. Weltkrieg gegeben. Wählen sie ein Mobbingopfer und wiegen sie ihm durch das Schenken eines Lächelns in Sicherheit.
25. Sagen sie zu ihrem Mobbingopfer, dass sie dessen Arbeit sehr schätzen und sie ihm deshalb mit einem Kaffee verwöhnen werden. Bringen sie ihm einen Kaffee in dem sie vorher mindestens fünf Schlaftabletten versenkt haben.

26. Fotografieren sie ihr Mobbingopfer wie es auf seinem Schreibtisch schläft. Versenden sie über einen Webmail-Account das Foto an alle Mitarbeiter.
27. Sie haben bis jetzt einen brillanten Vormittag hingelegt und können wirklich stolz auf sich sein. Holen sie ein Foto auf dem nur sie abgebildet sind und betrachten sie dieses mit einem zarten Grinsen. Haben sie Freude daran, dass sie so sind wie sie sind.
28. Jemand fragt, ob sie Zeit hätten eine Tätigkeit zu übernehmen. Setzen sie ihren Körper nun in höchste Alarmbereitschaft, sie müssen einen gemeinen Angriff abwehren. Denken sie an all die negativen Eigenschaften von der fragenden Person, vergewissern sie sich auch, dass hinter jedem auch noch so unscheinbaren Wesen ein böser Mensch stecken kann. Sagen sie der Person, dass sie, wenn sie lustig sein möchte, Kabarettist werden soll.
29. Eine Kunde will etwas von ihnen. Kunden sind grundsätzlich nur für Arbeitgeber wertvoll, niemals jedoch für Arbeitnehmer. Für den Arbeitnehmer bedeuten Kunden nur Arbeit. Als Arbeitnehmer kann man leicht zur Konkurrenz wechseln, als Arbeitgeber nicht.
30. Rufen sie einen wertvollen Kunden Ihrer Firma an, der das gleiche Geschlecht hat wie ihr Chef. Erzählen sie, dass sie gesehen hätten wie sich ihr Chef mit dem Partner ihres Kunden getroffen hat und die beiden heiße Liebespiele in aller Öffentlichkeit zelebriert haben. Vergessen sie nicht, ihrem Kunden gegenüber zu erwähnen, dass sie dies alles nur im Vertrauen erzählen weil sie Sympathien für ihren Kunden empfinden. Legen Sie den Hörer auf und denken sie an die Schlauheit einen Fuchs. Sagen sie mit zarter innerer Stimme zu sich selbst, dass sie ein schlauer Fuchs sind.
31. Holen sie sich einen Kaffee. Vermitteln sie in der Kaffeeküche einen gestressten Eindruck und verweilen sie auf keinen Fall länger in der Kaffeeküche, als für das Herunterlassen des Kaffees notwendig. Sie können so den in der Kaffeeküche verweilenden Kollegen einen Hauch von schlechtem Gewissen einpflanzen.
32. Die Mittagspause naht. Fertigen sie einen Zettel an, auf dem sie die Nettogehälter der Personen in der höchsten Vorstandsebene aufschreiben. Sollte ihnen diese Zahl unbekannt sein, stellen sie sich eine Zahl vor und multiplizieren sie diese mal fünf.
33. Gehen sie in die Kantine essen. Kantinenmitarbeiter sind die ärmsten von allen. An ihnen kann man wunderbar sein Selbstwertgefühl aufrichten. Gehen sie direkt in die Küche und führen sie ein wenig Small-Talk mit den Kantinenmitarbeitern. Sie werden sie für diese Tätigkeit sehr schätzen. Lassen sie den zuvor geschriebenen Zettel mit den Gehältern der Vorstandsmitglieder unauffällig in der Betriebsküche aus ihrer Tasche rutschen. Verabschieden sie sich mit einem „Mahlzeit!“ von den Kantinenmitarbeitern.
34. Es gibt immer Mitarbeiter die auf dem Karriere-Trip sind. Diese Personen können ihrem Selbstwertgefühl schaden, versuchen sie deshalb deren Ruf zu schädigen. Gerüchte eignen sich wunderbar zur Rufschädigung und die Betriebskantine ist der optimale Ort Gerüchte zu verstreuen. Wählen sie sich eine Person und erzählen sie, dass ihr Bruder Schönheitschirurg ist und sich diese Person bei ihrem Bruder wegen einer Geschlechtsumwandlung erkundigt hat.
35. Der Nachmittag beginnt. Zwischen 13 und 16 Uhr hat jeder Mensch ein Leistungstief. Sie müssen dieses Tief überwinden.

36. Nehmen sie zwei Schmerztabletten ihrer Wahl und besuchen sie eine Besprechung. Nachmittagsbesprechungen sind ideale Veranstaltungen um sein eigenes Leistungstief zu übertauchen. Legen sie den Telefonhörer neben ihr Telefon und gehen sie in Richtung Besprechungszimmer.
37. Bevor sie das Besprechungszimmer betreten, ziehen sie ihren rechten Mundwinkel in Richtung der Mitte ihres rechten Ohres und ihren linken Mundwinkel in Richtung der Mitte ihres linken Ohres. Sie haben nun eine Art Lächeln in ihr Gesicht gezaubert. Achten sie bei dieser Übung darauf, dass sie rechts und links nicht verwechseln. Wenn sie nämlich z.B. versuchen ihren linken Mundwinkel in Richtung der Mitte ihres rechten Ohres zu bewegen sieht das ganze gar nicht hübsch aus.
38. Betreten Sie den Besprechungsraum und versuchen sie im Raum zu erscheinen und nicht nur zu kommen. Setzen Sie sich hin und gehen sie in sich. Vergeben sie den Besprechungsteilnehmern Rollen. Am besten eignen sich dafür Fernsehendungen aus ihrem Kindesalter. Als schöne Beispiele seien hier Wickie, Biene Maja, Kasperl oder Barbapapa genannt.
39. Wenn sie sich für eine „Biene-Maja-Besprechung“ entschieden haben, dann wählen sie zuerst die Person aus die den „Faulen Willie“ darstellt. Anschließend wählen sie Flipp, Alexander, Thekla, die kleine Ameise und so weiter. Wenn sie sich für eine „Barbapapa-Besprechung“ entschieden haben, dann benennen sie den Besprechungsleiter je nach Geschlechtsausprägung mit Barbamama oder Barbapapa. Die schönste Frau im Raum bezeichnen sie mit Barbabella, den wiffsten Mann mit Barbatricks. Die Person die am meisten spricht aber nichts Bedeutendes von sich gibt ist Barbalala. Bei der „Kasperl-Besprechung“ ermitteln sie Tintifax und versuchen sie ihn permanent aus dem Konzept zu bringen.
40. Sollte in dieser Besprechung ein Projektplan vorgestellt werden, stellen sie die Frage, ob dieser nach Feng-Shui ausgerichtet ist. Sollte kein Projektplan vorgestellt werden, sagen sie gar nichts, genießen sie einfach den Nachmittag und freuen sie sich, dass sie kein Leiharbeiter auf dem Bau sind. Auch wenn sie nichts sagen, achten sie darauf, dass ihre Sitzposition den anderen den Eindruck einer hohen Intelligenz vermittelt.
41. Die Besprechung ist vorüber. Ihre Lebensgeister beginnen nun wieder aktiv zu werden. Kehren sie zurück zu ihrem Arbeitsplatz.
42. Wenn sie sehen, dass ein Mitarbeiter gerade gehen will, bitten sie ihn noch etwas für sie zu tun. Sollte er die Tätigkeit ablehnen, geht er zumindest mit einem schlechten Gewissen nach Hause.
43. Bevor sie den Arbeitsplatz verlassen, sorgen sie noch für ein positives gedankliches Arbeitsende. Überlegen sie sich, welche Person sie an diesem Tag am meisten geärgert hat. Wenn sie eine geeignete Person gefunden haben, stellen sie sich vor sie wären Scotti vom Raumschiff Enterprise. Beamen sie gedanklich die gewählte Person auf einen Planeten mit einer Durchschnittstemperatur von minus 324° C. Als Antwort auf den durch den Kommunikator gesendeten Hilferuf, beamen sie eine 12-er Packung Joghurt-Heidelbeer Cornetto auf den Planeten.
44. Beschließen Sie ihren Arbeitstag zu beenden. Stellen sie sich bei diesem Gedanken vor, dass die untere Hälfte ihres Körpers bis zum Nabel das Meer ist und die obere Hälfte der Himmel ist. Stellen sie sich weiters vor, dass ihre linke und ihre rechte Gesäßhälfte

zusammen eine Sonne sind. Lassen sie nun diese Sonne entlang der Wirbelsäule langsam bis zum Kopf aufsteigen und schreien Sie am Ende 2 mal „Halleluja“.

45. Vergessen sie vor dem Verlassen des Büros nicht ihrem schlafenden Mobbingopfer einen Zettel auf seinen Schreibtisch zu legen. Weisen sie ihm auf diesem Zettel darauf hin, dass er nicht vergessen soll, alle Fenster zu schließen, das Licht überall abzdrehen und die Tür abzusperrern. Verlassen sie nun das Büro, sie haben wirklich eine wunderbare Arbeitsperformance hingelegt. Klopfen sie sich auf die Schulter.
46. Fahren sie in Richtung Heimat. Verinnerlichen sie den Gedanken, dass alle Autofahrer die mit einem billigeren Auto wie sie unterwegs sind, auch kein Besseres verdient haben - wahrscheinlich sind es Kantinenmitarbeiter.
47. Treffen sie sich mit Freunden zu einem After-Work-Chill-Out. Für ihr Selbstwertgefühl ist es von gewichtiger Bedeutung, dass sie nur Freunde haben die deutlich weniger verdienen wie sie. Sprechen sie über ihr Einkommen. Stellen sie bei dieser Gelegenheit gleich die Aussage in den Raum, dass sie sich nicht vorstellen können, wie Leute die weniger Geld wie sie verdienen, es schaffen ein erstrebenswertes Leben zu führen. Erzählen sie wieviel Spaß sie bei der Arbeit haben und wie beliebt sie bei ihren Kollegen sind. Geben sie eine Runde aus und beginnen sie sich auf die Arbeit zu trinken.
48. Optimieren sie ihr Trinkverhalten. Leeren sie genau die Alkoholmenge in sich hinein, die es ihnen ermöglicht in Summe den höchsten Nutzen aus Spaß am Abend und unangenehmen Nebenwirkungen am Morgen zu erzielen. Dieser in der Wissenschaft auch als DBE (Drunken-Break-Even) bekannte Punkt, erfordert einiges an Erfahrung. Erinnern sie sich an ihr bisher gelebtes Vorleben und freuen sie sich, dass sie diesbezüglich schon soviel Erfahrung gesammelt haben.
49. Rufen sie im betrunkenen Zustand ihren Nachbarn an und lachen sie präpotent ins Telefon: „DAS BIN ICH UND ICH BIN DER BESTE MITARBEITER“
50. Gehen sie schlafen, und freuen sie sich auf den morgigen Arbeitstag. Sie sind genial.