

Zeitfresser - Der Tag und seine 24 Stunden

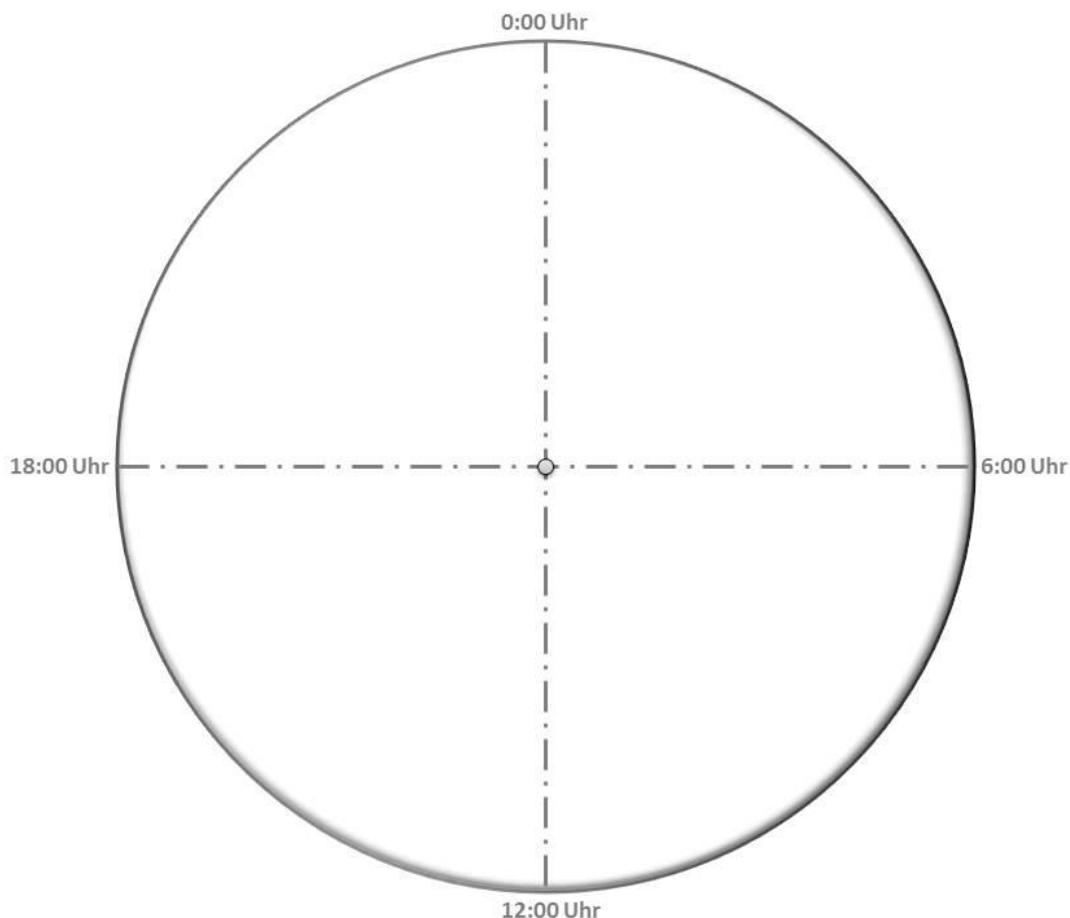
Worum geht's?

Zeitmangel ist ein immer wiederkehrender Stressfaktor. Zu wenig Zeit zu haben, um seine Arbeit gut zu machen, wirkt sich genauso verheerend aus, wie zu wenig Zeit zum Schlafen zur Verfügung zu haben. Das alte Zeitmanagement, bei dem es nur darum ging, so effektiv wie möglich zu arbeiten, hat ausgedient. Jetzt müssen wir anders vorgehen.

Ziel des Denkzeugs

Stress durch Zeitmangel zu besiegen. Herauszufinden, welches Ihre Zeitfresser sind und wo Zeitsparpotenziale liegen. Freie Zeit für sich zu gewinnen und sie dann so einzusetzen, dass sie Ihnen zu Lebensfreude und Produktivität verhilft.

Zeichnen Sie in die 24-Stunden-Uhr ein, wie Sie im Schnitt Ihre Zeit verbringen. Tragen Sie ein: Schlafenszeit, Essenszubereitung und -konsum, Arbeitszeit (eventuell grob segmentiert nach der Zeit, die Sie mit anderen verbringen, die Sie allein verbringen oder die Sie in der Cloud im Internet verbringen), Freizeit, Gartenarbeit, Sport, Medienkonsum, PC-Spiele ...



- Schraffieren Sie in einer Farbe die Zeiten, in denen Sie glücklich (produktiv) sind.
- Heben Sie zusätzlich Kontakte mit anderen Menschen, die Ihnen gut tun, durch Sternchen hervor.
- Schraffieren Sie in einer anderen Farbe die Zeiten, in denen Sie unglücklich (egal ob produktiv oder unproduktiv) sind.

Schauen Sie Ihr Bild an und fragen Sie sich:

Welcher prozentuale Anteil meiner Zeit ist produktiv und glücklich genutzt?

_____ %

Welchen prozentualen Anteil meiner Zeit verbringe ich unproduktiv und/oder unglücklich?

_____ %

Welcher prozentuale Anteil davon ist verträdel (macht mir weder Spaß noch bringt es mich irgendwie weiter)?

_____ %

Welchem prozentualen Anteil gebe ich zu viel Raum, weil evtl. mehr darüber nachdenke als sein müsste?

_____ %

Welche Dinge sind es konkret, die mich immer wieder locken und ablenken und über die ich mich hinterher ärgere (Surfen im Internet, Fernsehen ...)?

Bei welchen Tätigkeiten verzettle ich mich und wo läuft mir schnell die Zeit davon?

Welche Menschen stehlen mir meine Zeit, und ich lasse sie trotzdem immer gewähren?
Namen:

Vorsatz

Welche zeitraubenden Aktivitäten werde ich wie aus meinem Alltag verbannen?

Wie kann ich mir ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem ich produktiv sein und Stress eliminieren kann?

Was muss ich ändern, damit mein Privatleben mir Kraft verleiht und nicht zusätzlich Energie raubt?

Was fehlt mir und würde ich dann gern in meinen Tag hineinpacken?

Kleiner Tipp zum Schluss:

Oftmals geben wir unseren Problemen mehr Raum als sein müsste, weil wir uns gedanklich oder auch im Austausch mit anderen ständig damit beschäftigen, und lassen es damit zu, dass alles Andere und Schöne davon komplett überschattet wird. Besser wäre, dem Problem feste Zeiten zu gewähren, in denen man sich damit beschäftigt und es ansonsten sozusagen parkt, damit die schönen Dinge sich in unserem Leben breit machen können. So lernt man die schönen Momente wieder mehr zu schätzen und gewinnt daraus Kraft, das Problem zu lösen. Und je mehr man das Problem loslässt und darauf vertraut, dass es eine Lösung geben wird, umso eher wird es sich lösen.