

Endlich Zeit finden!

Susanne Kumm

Wie du mit Hirn, Herz und Hand erreichst,
was dir im Leben wirklich wichtig ist.



**Vorwort mit Zeitstylecoach
Mathis Uchtmann**

Widmung & Dank

Dieses e-book widme ich den wundervollen Menschen, mit denen ich die wichtigen Fragen im Leben angehen kann. Ohne Familie und Freunde würde ich mich nicht so intensiv damit beschäftigen, was mir in meinem Leben wichtig ist, wo meine persönliche Reise hingeht. Sie zeigen mir meine Stärken, was ich erreicht habe. Gleichzeitig sehe ich, was mich am Weiterkommen hindert und wo meine persönliche Entwicklung stattfindet. **Zeit haben** spielt dabei eine fundamentale Rolle, denn jeden Tag dürfen wir entscheiden, worin wir unsere Zeit investieren und unser Leben bereichern.

*Der Gipfel des Wahnsinns ist es, auf Veränderungen zu hoffen, ohne etwas zu verändern.
[Albert Einstein]*

Gleichzeitig spreche ich allen Teilnehmern meiner Blogparade „Endlich Zeit finden!“ ein herzliches Dankeschön aus. Es war großartig, die über 30 Blogartikel zu lesen und gleichzeitig so viele tolle Menschen kennen gelernt zu haben! Vielen Dank euch allen!

Von Herzen genügend Zeit für die wichtigen Dinge im Leben wünscht dir deine

Susanne Kamm

Vorwort

Lebensfreude statt Langeweile [Mathis Uchtmann]

Die Work-Life-Balance hat ausgedient.

Schluss mit der falschen Vorstellung davon, dass wir zwei Leben führen! Und vor allem Schluss damit, dass ein Leben davon "schlecht" sein soll – das böse Arbeitsleben! Diese Denkweise ist weder förderlich, noch macht glücklich. Insbesondere vor der Tatsache, dass viele Menschen einen großen Teil des Tages mit ihrer Arbeit verbringen.

Löse dich von dieser unglücklich machenden Denkweise.

Jeder Mensch benötigt eine Aufgabe, eine Tätigkeit, eine Verantwortung, die er mit voller Überzeugung und von ganzem Herzen verfolgen kann. Idealerweise ist diese Aufgabe deine Arbeit. Und dann ist es fast egal, wie viel Zeit du damit verbringst. Fast!

Worauf dürfen wir künftig achten?

Vor allem geht es darum, dass du anfängst, deine **Zeit bewusst und engagiert** zu verbringen, dass du deinen Alltag und dein Leben gestaltest und den Dingen, die du tust einen **Sinn geben**. Ebenso geht es darum, dass du **Spaß und Freude, innige Beziehungen und das Streben nach Erfolg** fest in deinem Alltag verankerst. Suche dir **neue Dinge und Herausforderungen**, die du meisterst.

Vielleicht fragst du dich: Warum geht es darum? **Ganz einfach: weil diese Dinge – ganz besonders und nachweislich – zu einem glücklicheren Leben beitragen.**

Wie kam es zu dieser Blogparade?

Wusstest du, dass Google bei der Suchanfrage „Zeit finden“ knapp 250 Millionen Suchergebnisse auswirft?! Nur mal als Vergleich: „Geld verdienen“ bringt es auf 14 Million Ergebnisse und „Glücklich sein“ gerade mal auf 1,5 Millionen. Das sind alles enorme Zahlen, aber es scheint, dass uns „Zeit finden“ um ein vielfaches beschäftigt.

Wofür jeder Mensch in seinem Leben Zeit findet, finden möchte und wofür besser nicht, ist sehr individuell. Viele meiner Kunden bedauern es beispielsweise sehr, nach einer Reise keine Zeit mehr für die Urlaubsbilder zu finden. Das Ergebnis sind Dateileichen auf Festplatten und das schlechte Gewissen, nichts aus den Urlaubsfotos gemacht zu haben. Dabei wissen viele, dass es ein wunderbares Gefühl ist, nach einem stressigen Tag abends die Füße hochzulegen und mit den schönen Urlaubserinnerungen in den Händen zu entspannen und seine Akkus wieder aufzuladen.

Mein Plan war es zunächst, einen eigenen *Zeit-finden-Blogartikel* auf www.emotures.de/blog zu veröffentlichen. Ein paar Tipps, wie man seinen Urlaubsbildern Schritt für Schritt wieder mehr Zeit schenkt und fertig. Nun gibt es rund um das Thema „Zeit finden“, „Zeitmanagement“ und „Zeit Coaching“ aber so viele Ansätze, Ideen und unterschiedlichste Erfahrungen, dass es sich anbot, hierzu eine ganze Blogparade zu starten. So kamen innerhalb von sechs Wochen über 30 Blogger zu Wort und lassen uns jetzt an ihren Gedanken teilhaben.

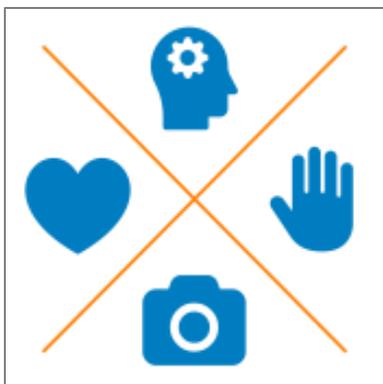
Wozu das e-book?

Ich hätte es dabei belassen können, [meinen abschließenden Artikel zur Blogparade](#) auf meiner Webseite zu veröffentlichen. Das Internet vergisst schließlich so schnell nichts. Ich dachte mir aber, das Nachlesen, Lernen und Ausprobieren der vielen Tipps ist einfacher, wenn alle Beiträge in einem e-book zusammengefasst sind. So hast du jederzeit die Möglichkeit in den Artikeln zu stöbern und ganz nebenbei andere Blogs kennenzulernen und von den Veröffentlichungen zu profitieren.

Wie funktioniert das e-book?

Im Anschluss an das Vorwort findest du ein chronologisches Inhaltsverzeichnis. Hierin sind alle Beiträge verlinkt und du kannst direkt zu dem Artikel springen, der dich anspricht. Interessieren dich spezielle Themengebiete (z.B. Reisefotografie), nutzt du am besten das zweite Inhaltsverzeichnis. Diese Auflistung führt dich zu deinen Interessen (und dem jeweiligen Autor des Blogartikels).

Über 30 Blogartikel sind in der Blogparade „Endlich Zeit finden!“ entstanden. Die Verfasser kommen aus unterschiedlichen Branchen und haben „Endlich Zeit finden!“ ganz individuell aufbereitet. Um dem Lesestoff eine sinnvolle Struktur zu geben, findest du bei jedem Blogartikel ein Piktogramm. Es gibt dir visuell an, ob es in dem Artikel eher um Ziele, persönliche Erfahrungen oder auch handfeste Tipps dreht. Das Piktogramm enthält vier Symbole – wobei dir die blauen angeben, dass in dem aktuellen Blogartikel auf diese/s Thema/en besonders eingegangen wird:



Wofür die einzelnen Symbole stehen, erläutert dir am besten Mathis Uchtmann. Von ihm stammt die Idee des Positiven Zeitmanagements und der Systematik von Hirn-Herz-Hand:

Hirn Der Kopf symbolisiert unsere Gedanken, Ziele, Klarheit, mentale Fitness und sinnvolle Gewohnheiten.

Herz Das Herz steht für die Leidenschaft und den Sinn in unserem Leben. Ebenso für unsere körperliche Fitness, also wie belastbar wir sind.

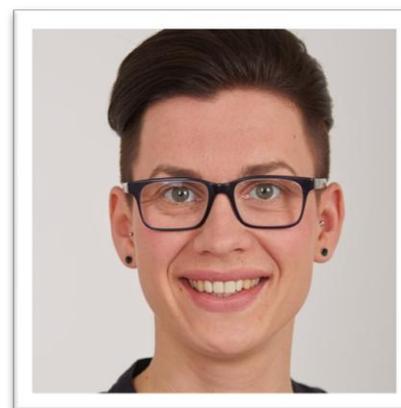
Hand Klarheit und Motivation sind wichtig, doch erst das Umsetzen lässt einen Gedanken Realität werden. Wir brauchen daher auch unsere Hände. Die Hand steht als Symbol für das Handeln, unsere Organisation und wie wir echten Mehrwert erschaffen. Sowohl für uns, als auch für die Gesellschaft.

Das vierte Symbol habe ich – speziell für die Hobbyfotografen unter uns – eingefügt:

Fotokamera Artikel mit diesem Symbol enthalten (zusätzlich) Erfahrungen und nützliche Tipps, wie andere Blogger zu ihren schönsten Urlaubsaufnahmen kommen. Sie laden ein zum Ausprobieren.

Weitere Tipps zum Thema **Fotografieren und Reisen** findest du in meinem Blog auf www.emotures.de/blog.

Wenn dich der Ansatz des **Positiven Zeitmanagements** im Besonderen interessiert, empfehle ich dir einen Besuch der Webseite von Mathis Uchtmann: www.zeitstylecoach.de. Hier findest Du auch [wertvolle Trainingsvideos gratis](#).



**Und nun wünsche ich dir
viel Spaß und genügend
Zeit für das e-book
„Endlich Zeit finden!“**

Herzlich, deine

Susanne Kumm

Inhalt chronologisch

Haben Sie auch nur 24 Stunden am Tag?	7
Blogparade: Endlich Zeit finden	9
Endlich Zeit finden	11
Finde mehr Zeit – mache das Unmögliche möglich	14
Richtiges Zeitmanagement ist zunächst anstrengend	17
Endlich Zeit finden	19
Wie du Zeit für die wichtigen Dinge findest	21
Blogparade: Endlich Zeit finden	26
Zeit nehmen – Eine Frage der Priorität.....	27
Blogparade – endlich Zeit finden	30
Ich war vor ca. 30 Jahren viele Jahre lang Workaholic	31
Endlich Zeit finden	33
Fernstudium und Beruf – wo nur die Zeit hernehmen?!.....	34
Wie Sie grobe Fehler in ihrer Zeitplanung vermeiden!.....	36
Zeitmanagement by you – raus aus dem Reaktions-Modus	37
Blogparade: Endlich Zeit finden	40
Endlich Zeit haben – Zeitmanagement	43
Endlich Zeit finden für und mit Hund.....	46
Wie Sie in 4 Schritten mehr Zeit finden	48
Endlich Zeit finden - Zeit finden für das Wesentliche	53
Endlich Zeit finden.....	56
Wie du mehr Zeit gewinnst!.....	58
Carpe diem! Pflücke den Tag!	66
Endlich Zeit finden! 7 Tipps, die jeder umsetzen kann	69
Wie gute Urlaubsvorbereitung Zeit bringt und Stress vermeidet!	71
Immer schön am Ball bleiben, oder was?	74
Alles hat seine Zeit und alles braucht seine Zeit – eigentlich.	76
www.tiereundmensen.wordpress.com	77
Warum „Zeit finden“ gerade auf Reisen so wichtig ist.	78
Die 13 größten Zeitdiebe aufdecken.....	81
Blogparade: Endlich Zeit finden	86
Zeit: Möchten Sie „mehr Zeit“ haben?	90
Platz da – schaffe Raum und Zeit für dich.....	93
"Endlich Zeit finden" so wächst dein Business	96
Wie Du es schaffst endlich Zeit für Deine Fotos zu finden	98
Zeit finden – mein Beitrag zur Blogparade von emotures.....	101
Mehr Zeit für deine Leidenschaft.....	103
ICH-Zeit.....	104
Endlich keine Zeit mehr fürs Bloggen	106
7 wertvolle Gedanken über die Zeit, die du kennen solltest	108

Inhalt nach Interesse / Autor

Für ... Reisende und Hobbyfotografen

[Katja Fleck](#)

[Lilli Mixich](#)

[Anke Lambrecht](#)

[Wolfram Lühring](#)

[Alexandra Rosit-Hering](#)

[Erika Schuh](#)

Für ... Selbstständige

[Katharina Boersch](#)

Für ... Mütter / Eltern

[Daniela Grießer](#)

[Silke Kitzmann](#)

Für ... Hundehalter

[Irene Keil](#)

[Anna Meißner](#)

Für ... Stilbewusste

[Marni Alves](#)

[Melanie Werner](#)

Für ... Blogger

[Alexander Liebrecht](#)

[Stefan Schütz](#)

Für ... Sportler

[Torsten Pretzsch](#)

Für ... Weiterbildung

[Andrea Heimer](#)

[Christine Konstantinidis](#)

Andere persönliche Erfahrungen

[Silvia Chytil](#)

[Claudia Heipertz](#)

[Madeleine Höner zu Siederdisen](#)

[Renate Hoffmann-König](#)

[Klaus Heywinkel](#)

[Christine Kempkes](#)

[Gisela Krahnke](#)

[Susanne Kumm](#)

[Barbara Lampl](#)

[Andrea Lawlor](#)

[Ilse Lechner](#)

[Stephanie Mertens](#)

[Benjamin Michels](#)

[Frank Ohlsen](#)

[Tinka Rohlfing](#)

[Katja Schmalz](#)

[Sabine Sießmayr](#)

[Barbara Steldinger](#)

[Nicole Störmann](#)

[Birgit Terletzki](#)

[Ingrid Theißen](#)

[Tanja Wehnl](#)

Haben Sie auch nur 24 Stunden am Tag?

Gehören Sie auch zu den Arbeitsameisen, die jeden Tag so vor sich so hinameisen, gehetzt, immer mit demselben Mantra auf den zusammengekniffenen Lippen "Hab keine Zeit, hab keine Zeit"?

Dabei ist Zeit nach der Quantenphysik eine Illusion. Schon Albert Einstein definierte Zeit als das "was die Uhr zeigt".

Jeder empfindet Zeit anders und jede Situation fühlt sich individuell anders an. So vergeht die Zeit bis zum ersehnten Date scheinbar gar nicht, während derselbe Zeitraum auf dem Zahnarztstuhl viel länger zu sein scheint. Als Kind war die Zeit bis zu den Ferien oder bis Weihnachten enorm lang, als Erwachsene wundern wir uns, wenn schon wieder Silvester ist.

Tatsache ist, dass jeder von uns jeden Tag 24 neue, blitzblanke Stunden geschenkt bekommt. An uns ist es, aus diesen Stunden das Beste zu machen. Damit ist nicht gemeint, sie bis zum Bersten vollzustopfen, sondern sie **zu leben**.

Damit meine ich ganz **bewusst** zu leben. Das geht nicht, wenn man wie die Ameisen durchs Leben rennt um immerfort zu schaffen. Dann ist es irgendwann zu Ende und es entsteht so ein bitteres Gefühl von nicht wirklich gelebtem Leben.

Am Ende des Lebens bedauert meiner Erfahrung nach niemand, nicht noch mehr Stunden im Büro verbracht zu haben oder nicht effizienter gearbeitet zu haben. Vielmehr geht es um verpasste, nicht genutzte Chancen. Darum, das Leben nicht wirklich nach eigenen Wünschen und Vorstellungen gelebt zu haben, sondern wie ferngesteuert Erwartungen anderer erfüllt zu haben und

nicht auf das eigene Herz gehört zu haben. Später mach ich das dann, hieß das. Am Wochenende, nach dem Urlaub, wenn ich in Rente bin. Später ist oft zu spät.

Finden Sie es nicht auch erstaunlich, dass viele von uns sich tagtäglich so viele Stunden mit etwas beschäftigen, das sie eigentlich hassen, nur weil sie meinen, damit ihr Geld verdienen zu müssen? Als Selbständige haben wir es besser, denn in den meisten Fällen haben wir uns unsere Arbeit selbst ausgesucht. Hier geht es dann wieder darum, sich selbst gut zu organisieren und **zu arbeiten um zu leben und nicht umgekehrt**.

Es ist also an uns selbst, unsere geschenkte LebensZeit so zu gestalten, dass sie uns Freude **und** Nutzen bringt:

Gut genutzte LebensZeit ist für mich:

- neue Ideen/Produkte/Dienstleistungen /Seminare entwickeln
- Ideen/Produkte /Dienstleistungen mit Lust bewerben
- persönliche Kundenkommunikation verbessern
- Aufträge bearbeiten, die zu mir passen und die mir Freude machen und die dann auch leicht gehen
- sich weiterentwickeln durch Arbeit an sich selbst/Seminare/Bücher
- sich über Erfolge freuen und sie feiern
- das eigene Netzwerk pflegen
- sich entspannen und erholen, sich Auszeit gönnen



Verschwendete LebensZeit:

- sich Sorgen machen und Ängste kultivieren
- sich mit Anderen vergleichen und runterziehen lassen
- Selbstzweifel beachten
- Perfektionismus, weil man nie fertig wird
- sich mit Kleinkram aufhalten (lassen)
- sinnlose zeitfressende Telefonate
- sinnentleerter smalltalk
- Teamsitzungen und Besprechungen, die unnötig sind
- Energieräuber sattmachen
- Helfersyndrom ausleben

Überprüfen Sie für sich, ob Ihnen etwas davon bekannt vorkommt und wo Sie korrigierend eingreifen sollten. Es lohnt sich in jedem Fall.

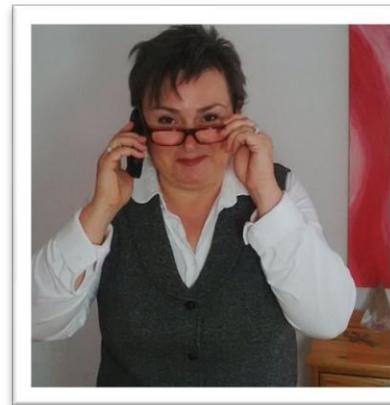
Ach und übrigens, **noch ein ganz praktischer Tipp zum Zeitmanagement:** Ich arbeite schon eine ganze Weile nach einer Inspiration von Jack Canfield (Autor von Hühnersuppe für die Seele), für mich leicht abgewandelt. Ich nutze den "Vorurlaubseffekt", den Sie bestimmt auch kennen.

Kurz vorm Urlaub schafft man unglaublich viel weg weil man sich auf den Urlaub freut und vorher noch alles vom Tisch haben will. Ich arbeite also 3 Tage in der Woche ganz konzentriert meine Coachingtermine ab, der vierte Tag ist mein "Urlaubstag" oder der "wofür auch immer Tag". Da erledige ich dann all die anderen Dinge des Lebens wie Friseurtermine, einkaufen etc, zu denen ich an den anderen Tagen nicht komme.

Der Montag ist mein Bürotag. Da mache ich Termine, Buchhaltung, schreibe in Blogs mit, lese, arbeite an meinen Webseiten, entwerfe neue Texte, Programme. Dienstag bis Donnerstag mache ich meine Coachingtermine, Freitag ist der

"wofür auch immer Tag". Das kann auch mal eigene Fortbildung sein.

Noch klappt das nicht immer zu 100%, aber ich arbeite dran. Und ich bin seit dem viel weniger unter Zeitdruck. Probieren Sie es einfach aus, wenn Sie das anspricht!

Autor/in**Barbara Steldinger**

Energetische
Unternehmensberatung

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:

www.energetischeunternehmensberatung.de

Blogparade: Endlich Zeit finden

Endlich Zeit finden – wofür? Das ist für mich die zentrale Frage. Ich finde z.B. jeden Tag 24 Stunden Zeit – zum Arbeiten, Bloggen, Zeit mit meinem Schatz, Lesen, Schwimmen, Schlafen, ...

Warum tue ich die Dinge, die ich tue – und keine anderen? Weil sie mir wichtig sind. Wichtiger, als anderes. Ich würde zum Beispiel gerne wieder in einer Band spielen (habe ein paar Jahre in einer Rock&Blues-Formation den Bass gezupft). Das wäre mir wichtig – aber nicht so wichtig, wie für Zeitkuenstler.de zu bloggen. Deswegen habe ich vor 2 Jahren den Bass an die Wand gehängt. Tischtennis spielen wäre auch klasse – aber Schwimmen ist wichtiger.

Viele Trainings- und Coaching-Angebote haben den Untertitel: „Mehr Zeit für das Wesentliche“. Spannende Frage: Woher weißt du, was Wesentlich für dich ist?

Wir alle sind durch unsere Erziehung und durch die Gesellschaft sozialisiert. Werte und Normen sind vorgegeben und werden von uns übernommen. Die Aufgabe für jeden Einzelnen ist es, das Übernommene von dem Ur-eigenen zu unterscheiden.

Was ist wirklich deins? Wofür brennst du? Wofür möchtest du deine Zeit investieren? Vermutlich gibt es 1001 Wege, sich auf die Suche danach zu machen. Meine Empfehlung: Beschäftigung mit den eigenen [Werten](#) und [Lebenszielen](#). Wenn du deine Werte kennst (was ist dir wichtig?) – und wenn du weißt, wo du im Leben hin möchtest – dann wirst du häufig sehr schnell entscheiden können, was du tust – und was du lassen kannst. Susanne hat in ihrem Blog das Thema „*endlich Zeit für die Urlaubsfotos*“ genannt. Es soll Menschen geben, die sich

vornehmen, ihre Urlaubsfotos zu sichten, Unbrauchbare auszusortieren, Favoriten zusammen zu stellen etc. Bei dem Vorsatz bleibt es oft – es wird nicht gehandelt („Keine Zeit!“). *Meine These:* Wenn es nicht getan wird, ist es wohl nicht so wichtig wie anderes. Der nächste logische Schritt wäre es, den Vorsatz zum Sichten ganz bewusst in den Wind zu schreiben. Sich etwas vorzunehmen, was man auf absehbare Zeit nicht tun wird (weil es wichtigeres gibt), erzeugt maximal ein schlechtes Gewissen – und ist sonst für nichts weiter hilfreich.

Fazit

*Wenn dir etwas **wirklich** wichtig ist, wirst du auch Zeit dafür finden. Findest du keine Zeit dafür, ist es nicht wichtig genug.* Ich möchte im Folgenden auf ein paar Fragen eingehen, die Susanne in dem Aufruf zur Blogparade mit dem Thema verknüpft hat.

Wie motivierst du dich? In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.

Manchmal bin ich von der Wichtigkeit einer Aufgabe überzeugt. Die Umsetzung würde mich aber viel Energie kosten (Spannende Frage für NLPler: Welche Werte und Glaubenssätze bremsen mich wohl aus?). Ich habe inzwischen eine Weg gefunden, der manchmal funktioniert: Delegieren.

Beispiel: Ich wollte das Manuskript meines Jugendbuchs „Wellenkreise“ an 10 Verlage senden zwecks Veröffentlichung. Vor allem die Recherche, was denn nun große Verlage im Jugendbuchbereich sind – und wie jeder Verlag die Skripte haben möchte – haben mich abgehalten, mein Manuskript zu versenden. Irgendwann bekam ich den Tipp: Delegiere es doch einfach. Der Berliner Service strandschicht.de hat letztlich die Recherchearbeit für mich übernommen. Für insgesamt 45 €



hatte ich die 10 größten Verlage im Jugendbuchbereich und Ansprechpartner sowie Modalitäten für die Zusendung von Manuskripten. Geht doch!

Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?

Wenn ich etwas immer wieder vor mir herschiebe, stelle ich mir irgendwann die Frage: „Was, wenn ich es gar nicht mache?“ Komme ich zu dem Schluss „Will oder muss ich unbedingt machen,,, dann unterteile ich die Aufgabe in ganz kleine Teilaufgaben. Das hilft in aller Regel.

Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

Immer mal wieder erlebe ich Phasen, wo ich so mit Terminen eingedeckt bin, dass ich nicht mehr zur Ruhe komme. Und nicht alle diese Termine sind mir gleich wichtig. Es gibt Menschen, bei denen es mir wichtiger ist Zeit mit Ihnen zu verbringen als mit anderen.

Versteht mich bitte richtig: Alle Menschen, mit denen ich Zeit verbringe, sind mir lieb und ich verbringe gerne Zeit mit ihnen. Und trotzdem sind mir einige wichtiger als andere. Meine Lösung: Ich habe mir angewöhnt, nur noch eine „Verpflichtung“ in der Arbeitswoche (Mo.-Fr.) nach Feierabend einzugehen. Das lässt mir genügend Zeit für mich und Spielraum für Spontanes.

Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

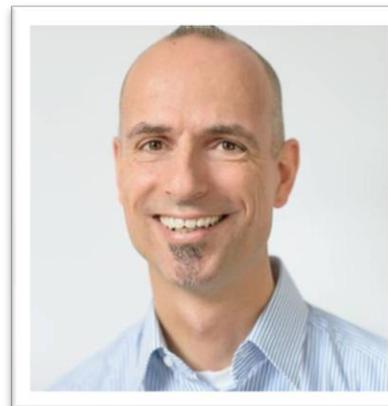
Ich plane jede meiner Wochen mit einem Wochenplan. Am Sonntag wird festgelegt, was ich mir für die nächste Woche vornehme. Weil ich das schon eine ganze Weile tue und Erfahrung damit gesammelt habe, schaffe ich in der Regel alles Geplante in der Woche zu erledigen. Meine Wochenpläne lassen meistens auch genug Zeit für Ungeplantes.

Frei nach dem Motto „Planung ersetzt den Zufall durch den Irrtum“ erlaube ich mir immer, meinen Wochenplan ganz spontan anzupassen. Der Plan ist ja schließlich für mich da – nicht ich für den Plan.

Zitat

Zu guter Letzt noch ein Zitat, das ich von einer Postkarte kenne: „*Alles lief planmäßig – aber der Plan war Scheiße.*“ Dieser Spruch erinnert mich immer daran das Planen so ernst zu nehmen wie nötig – aber nicht ernster. Planung ist (für mich) kein Selbstzweck.

Autor/in



Klaus Heywinkel

Zeitkünstler
Zeitmanagement fürs Leben

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.zeitkuenstler.de

Endlich Zeit finden ...

Außer der Reihe etwas, das uns alle betrifft. Weil der Faktor Zeit etwas ist, das uns manchmal davon abhält neuen Ideen zu folgen. Oder neuen Vorhaben Raum zu geben. So wie mit meinem Vorschlag mehr aus Ihrem Wissen zu machen, – indem Sie einen eigenen Kurs erstellen. Klar ist die Zeit nicht von vornherein da, sondern muss gefunden werden ...

Doch wie? ...

Wir entwickeln uns stetig weiter. Und erschaffen dabei immer wieder Neues. Schon weil der Mensch alles Neue liebt und sich davon inspirieren lässt. Aus Inspiration entstehen Kreativität und Motivation. Aus Kreativität entsteht Neues und aus Motivation entstehen Aktivitäten. Wir nennen es auch für etwas brennen – unser inneres Feuer.

Umsetzung braucht Zeit

Doch was, wenn diese Impulse keine Zeit zur Umsetzung finden? Gedanken sind schnell. Wünsche auch. Ziele setzen kriegt man mit ein wenig Planung und Organisation auch noch hin – aber die Umsetzung: Die scheitert viel zu oft daran, dass wir den Faktor Zeit unterschätzen.

Reifeprozesse

Ersteinmal braucht es Zeit, damit Reifeprozesse stattfinden können. Sie kennen es vielleicht selbst, – wenn Sie sich selbständig machen, sind Sie nicht gleich automatisch eine gestandene Unternehmerpersönlichkeit. Nein. Sie müssen erst hineinwachsen. Und das dauert manchmal länger, als wir erwarten. Weil in unserer schnelllebigen Zeit scheinbar alles ruckzuck erledigt ist.

Der Alltag

Dann haben wir bereits unseren Alltag mit Verpflichtungen, Aufgaben, Ritualen. Und unser Leben, in dem wir uns regenerieren müssen, uns pflegen wollen; Zeit für die Liebe, die Lieben, das Leben haben wollen. Sie kennen die Thematik bereits unter dem Stichwort Work-Life-Balance. Leben und Arbeiten im Einklang. Nicht entweder oder, sondern sowohl als auch.

Und es ist schon eine echte Herausforderung die Waage des täglichen Lebens immer wieder in Balance zu bringen. Weil der Alltag uns herausfordert, uns zusätzliche Aufgaben stellt, Stolpersteine bereit hält, Erwartungen an uns stellt.

Wie soll da Zeit sein, um eine Richtungsänderung vorzunehmen, oder auch nur für etwas Neues Raum zu schaffen? Denn auch dazu braucht es Zeit – zum sortieren, abwägen, entscheiden. Um Raum für Neues zu haben, muss etwas Altes gehen.

Aber heißt es nicht immer, dass man als Selbständiger halt manchmal mehr als 100 % Einsatz geben muss? Dass man – neben einem festen Job – die Selbständigkeit halt mit vollem Einsatz aufbauen muss? Ja, das ist wohl wahr. Und unter diesem Aspekt der Vernunft und Rationalität bleibt manches auf der Strecke, für das die Meßlatte Zeit eher abschreckend ist: Für die Kreativität und Inspiration, für die Zeit sich berühren zu lassen.

Ach, Sie haben auch schon fast vergessen, wie das ist? Doch jetzt, wo ich das so sage fällt Ihnen ein, das Sie das doch von irgendwoher kennen? Dann lassen Sie sich gleich von mir trösten, – mir geht es ja nicht anders, als Ihnen.



Lösungsansätze für mehr Zeit

Für mein neues Vorhaben Ihnen zu zeigen wie Sie selbst Kurse aus Ihrem Wissen machen können, um künftig mit weniger Zeiteinsatz vielleicht sogar mehr zu verdienen, muss ich denselben Weg gehen, den Sie auch vor sich haben. Ich muss eine Entscheidung treffen. Wie wichtig mir ein Projekt ist. Und ob ich es wirklich, wirklich machen möchte. Und warum.

Wird schon irgendwie gehen ...

Eine Entscheidung besteht allerdings nicht nur daraus sich für etwas entscheiden, sondern im Gegenzug muss ich mich auch gegen etwas entscheiden. Und manchmal kann ich so tun, als würde das gar nicht stimmen und meine geplanten Projekte einfach obendrauf gurten, auf den ohnehin schon stramm gepackten Alltag, in der Erwartung, es wird schon irgendwie gehen. So habe ich es mit meinem Buchprojekt versucht.

Wie Sie vielleicht noch oder schon wissen, bin ich mit einer Kette als Unternehmer auf dem Markt. Nein, kein Schmuck. Auch keine Filiale. Sondern mit einer Angebotskette ([einen Überblick gibt Ihnen Theo – mein Avatar](#)).

1. Zuerst war da [Legekunst](#) – mit Beratung und Kursen zum Erlernen der Bildsprache von Kartenbildern.
2. Dann kam [Unternehmensforum-nord](#) mit den Kursen zur Persönlichkeitsentwicklung, die Ihnen helfen sollen Wandlungsprozesse zu vollziehen, z.B. um zur UnternehmerInnen-Persönlichkeit zu reifen.
3. Und dann hier meine Arbeit als Dozentin der Erwachsenenbildung, aus der jetzt dieses neue Projekt als Brückenschlag zwischen diesen Bereichen meiner Tätigkeit entstanden ist.

Buchprojekt reindrücken ...

Meine erste Selbständigkeit mit Legekunst ist jetzt schon 10 Jahre alt, hurra! Vor vier Jahren beschloss ich, dass ich ein Buch schreiben wollte. Zum Thema Kartenlegen als Methode der Lebensberatung. Weg von dem esoterischen Überbau, hin zum Werkzeug der Beratung. Dann kamen die Stolpersteine – Lizenzrechte zu den Kartenbildern. Als genehmigter Autor eine längere Warteliste, auf der schon andere standen.

Die Idee, um mich davon frei zu machen: Ich mache mein eigenes Kartendeck. Super! Ahne ja nicht, dass ich glatte 1,5 Jahre brauche, bis alles unter Dach und Fach ist. Und dann – nun soll das Buch natürlich von meinen eigenen Karten handeln. Ja, das war vor zwei Jahren. Da wollte ich schon den Markt erobert haben. Wo ist die Zeit nur geblieben? Ich habe sie nicht gefunden! Ernsthaft.

Ich bin mittlerweile versackt im Sumpf der Zeit. Jeder Versuch etwas zu beschleunigen, durch ein neues Herangehen, eine neue Struktur der Organisation, neue Tools, mehr Wissen – nix hat geholfen! Es wurde einfach nicht mehr – die Zeit! Was nun?

Um Zeit zu finden, muss ich mir die Zeit nehmen!

Das ist schon mal meine Erkenntnis, auf die ich gar nicht mal alleine gekommen bin. Nicht, weil mir das nicht irgendwo bekannt war. Sondern, weil ich nicht bereit war und teilweise auch nicht in der Lage, von meiner Zeit etwas wegzunehmen. Und obendrauf packen klappte nicht mehr. Älter geworden, mehr Aufgaben im Alltag, mehr Bedarf an Erholung, – es hatte sich etwas verändert. Die alten Methoden funktionier(-t)en nicht mehr!

Die Rettung ...

Ich musste gerettet werden. Ups. Alleine habe ich das nicht geschafft. Ich bin im Strudel der Zeit versunken. Meine Retterin – eine Frau, die erkannt hat, was mir nun hilft, – und gehandelt hat. Und nun muss ich mir die Zeit nehmen. Ich muss sie finden. Wie ich das gemacht habe? **Durch T U N!** Ich mache es jetzt einfach. Ich bin nächste Woche weg. Einfach so. Raus aus dem Alltag. Raus aus den Pflichten. Eine Woche nur Buch schreiben. (Deshalb gibt es den Beitrag ausnahmsweise schon am Montag)

OK, wenn ich wieder da bin, wartet mein Problem treu und brav auf mich. Doch ich habe die Hoffnung, dass die Kreativität und Inspiration, die ich aus der Woche und dem neu entstandenen Baby Buch (wie weit es bis dahin auch entwickelt sein mag) mitnehmen werde, für Motivation und Aktivitäten reichen, die mir helfen auch weiterhin die Zeit zu finden.

Individuelle Lösungen ...

Ganz klassisch anwendbar ist meine Lösungsmethode nun vielleicht nicht. Aber ich hoffe, Sie konnten erkennen, dass Zeit jedem zur Verfügung steht. Es ist ein Reservoir mit – sagen wir mal – 100 % Zeit, aus dem Sie sich täglich bedienen. Wie Sie diese 100 % Zeit verteilen ist fast ganz alleine Ihre Sache und eine Folge Ihrer vorangegangenen Entscheidungen im Leben. Wenn Sie Zeit brauchen, können Sie sich die nehmen, müssen dafür aber etwas anderes weglassen. Vielleicht hilft Ihnen also zunächst die Überlegung worauf Sie verzichten könnten, um etwas anderes mit Ihrer Zeit zu machen.

Im Falle von Kursen, die Sie aus Ihrem Wissen machen, ändert sich das Verhältnis Zeit nach dem Erstellen ja auch wieder zu ihren Gunsten. Ein guter Motivator, finden Sie nicht?

Die Leitfragen aus der Blogparade waren:

- *Wie bleibst du an etwas dran?* einfach mal festbeissen
- *Wie motivierst du dich?* > *In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.* mit Druck und viel Einsatz
- *Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?* ich leide dann
- *Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?* wenn meine Ohren klingeln und meine Augen schlechter sehen können – ich muss dann langsamer machen
- *Wann planst du, wann tust du etwas spontan?* ich plane jeden Tag und mache fast jeden Tag spontan dann das, was mir intuitiv richtig erscheint.
- *Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?* Jetzt!
- *Wie findest du endlich Zeit?* wenn mir die Ausreden ausgegangen sind

Autor/in



Stephanie Mertens

Dozentin und Entwicklerin

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.dozentin-mertens.de

Finde mehr Zeit – mache das Unmögliche möglich

Wie uns alle, beschäftigt mich dieses Thema natürlich auch immer wieder. Es ist eines, was uns alle nicht wirklich los lässt, denn wir alle gieren nach immer mehr Zeit. Man hat immer wieder das Gefühl, es ist zu wenig Zeit.

Aber unsere Tage sind begrenzt, sie bestehen aus 24 Stunden. Nicht mehr, und nicht weniger. Mehr Zeit finden ist da schlichtweg nicht möglich. Ganz egal, wie sehr ich das möchte, mir wünsche oder es dringend bräuchte.

Was genau bedeutet die Frage: Wie finde ich mehr Zeit?

Hier geht es um Bedürfnisse, soviel ist klar. Aber ist das mehr an Zeit eine, die ich gerne für mich hätte? Oder für wichtige Projekte? Ist gemeint, wie kann ich die Zeit besser nutzen? Während ich so darüber nachdenke habe ich für mich eine Antwort gefunden:

Ich habe immer dann das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, wenn es drunter und drüber geht. Wenn mein Alltag vom Chaos regiert wird. Alle Mamis unter uns wissen jetzt, dass das durchaus öfters einmal vorkommt. Gerade wir Frauen haben ja in unserem Alltag so viele Rollen und Hüte auf, dass man manchmal nicht mehr weiß, wo vorne und hinten ist, hab ich recht?

Ich gehe mal davon aus, dass auch du in deinem Alltag soviel Aufgaben und Rollen einnimmst, dass es manchmal schwierig ist, die Zeit richtig einzuteilen, oder?

Ich bin z.B. Frau, Mutter, Unternehmerin, Coach, Seminarleiterin, Beraterin, Ehefrau, Schwägerin, Familienbegleiterin, Hausfrau, Schwester, Tochter, Geliebte, Kollegin, Schülerin, Trainerin, Praktikantin und wenn ich noch eine gewisse Zeit überlege, fallen mir sicher noch mehr Rollen ein. Wenn ich mich also nicht erzählt habe, sind das alleine 17! Rollen. Diese füllen mein Leben aus! 17? Ist das echt wahr? Wow, das schockiert mich immer wieder. Und jede dieser Rollen hat Aufgaben, Anforderungen, Verantwortungen, die ich erfüllen möchte und muss. Ja klar, nicht jeden Tag sind all diese Rollen präsent, aber an einem ganz normalen Arbeitstag können es schon gut und gerne 9-10 sein. Würde ich jetzt noch die Tätigkeiten dazu schreiben, die ich pro Rolle ausführe, würde das hier eine endlos-Liste werden.

Wie bekommt man das alles unter einen Hut? Wie geht das? Du siehst, es ist also völlig normal, dass man das Gefühl hat, keine Zeit zu haben.

Planung vs. Spontanität – who is the winner?

Das bringt mich auch gleich zu der Frage, ob ich auch etwas spontan mache oder nur geplant. Ehrlich? Ohne Planung funktioniert es bei mir nur mit sehr viel Stress.

Ich weiß nicht, ob du dich da besser organisierst, oder ob du keinen Plan brauchst, aber ich brauche einen Plan. Denn was tu ich da?

Ich habe mir ein Flow Chart erstellt, mit meinen großen Zielen. Diese habe ich in einzelne Schritte aufgedröselst und so in meine Monats, bzw. Wochenplanung übertragen. Das alleine gibt mir eine tolle Struktur, an der ich mich festhalten kann. Sollte dann meine Motivation mal nicht da sein, brauche ich nur auf mein



Flowchart schauen und sehe das Big Picture vor mir: das Ziel, für das ich arbeite.

So setze ich mich also jeden Montag hin, und schau mir an, was in dieser Woche anliegt und setze mir Tagesziele. Ein bis zwei Ziele pro Tag, was ich erledigt haben möchte, und trage diese und all meine Termine in den Wochenplaner ein. Und hier ist auch Platz für all meine Rollen. Denn sie bekommen hier ihren Platz und ihren Raum. So stehen die beruflichen und privaten ToDos in meinem Wochenplan.

So habe ich also den Wochenfokus und sehe all meine Termine auf einen Blick. Das alleine reicht mir aber noch nicht, denn an meiner Pinnwand habe ich zusätzlich noch zwei Felder: Ziel heute und Ziel morgen.

Für mich hat sich das gut bewährt, denn so fokussiere ich mich gleich zu Beginn des Tages auf dieses Ziel. So passiert es, dass ich dann meistens Zeit übrig habe und dann entweder an dem Ziel für morgen schon arbeiten kann oder aber mir auch einmal Zeit für mich nehmen und es einfach nur genießen kann, dass ich mein Tages-Soll erreicht habe.

Wenig Zeit als Ausrede? Hallo Aufschieberitis!

Manchmal ist der Ausspruch: ich habe keine Zeit auch eine Ausrede. Wir verwenden sie manchmal, wenn wir unangenehme oder anstrengende Dinge nicht angehen möchten. Fehlende Zeit kann also auch eine Ausrede für Aufschieberitis sein.

Tja, erst vor kurzem habe ich bereits dazu einen [Artikel](#) verfasst und ich denke, es gibt zwei Tipps, die ich hier noch einmal in Kürze aufführen kann, sollte das bei dir einmal vorkommen:

1. Schnüre die Pakete so klein, dass es ohne großen Aufwand und mit möglichst wenig Mühe möglich ist, diese abzuarbeiten. Also z.B. heute befasse ich mich 5 Minuten damit, meine Ablage zu machen, anstatt: heute muss die ganze Ablage erledigt werden.

2. Solltest du doch einmal aufgeschoben haben, weil dir etwas dazwischen kam, dann gilt: am nächsten Tag weitermachen, als wäre nichts gewesen. Als hätte es nie eine Pause gegeben.

Woran merkst du, dass dir Zeit verloren gegangen ist? Wie reagierst du dann darauf?

Ich merke es immer dann, wenn ich mir etwas vorgenommen oder geplant habe und es nicht so eintrifft. So zum Beispiel heute früh. Irgendwie habe ich verschwitzt, dass der Kindergarten heute geschlossen hat und so meine Kinder zu Hause bleiben. Da bereits letzte Woche meine Kleine wg. Fieber zu Hause geblieben ist, ist einiges zusammengekommen was noch erledigt werden muss. Klar, ich bin selbst schuld, denn ich habe schlicht vergessen, eine Betreuung zu organisieren, aber das ist eben das Leben, oder nicht? Ungeplante Dinge treffen ein und wir müssen irgendwie damit umgehen. Aber das heute hat gründlich genervt. Einfach weil ich es vergessen hatte zu organisieren. Weil dies ein Fehler meinerseits war, der mir nicht hätte passieren müssen. Zusätzlich zum Ärger wusste ich, ohje, es ist so viel zu tun in dieser Woche, wie soll ich das bloß alles hinkriegen?

Wie habe ich darauf reagiert?

Wie es der Zufall will, habe ich gestern eine tolle Podcast-Folge von [Andrea Giesler](#) zum Thema Umgang mit Stress gehört, in der von einer 90-Sekunden-Regel die Rede war. Erst den Ärger benennen, dann 90 Sekunden lang sich auf den eigenen Atem

konzentrieren und beim Einatmen „Ein“ denken und beim Ausatmen „Aus“. Erster Selbstversuch hat prima geklappt, der Ärger war erst einmal verflogen und ich habe mir überlegt, wie ich aus der Nummer wieder rauskomme. Also habe ich all meine Kontakte angerufen und um Betreuung für meine Kinder gebeten. Und siehe da, meine liebe Schwägerin hatte Zeit und hat angeboten, vorbeizukommen. Gut, Problem gelöst, Zeit „gefunden“

Mein Fazit

Zeit finden? Planung ist für mich die einzig wirkungsvolle Strategie

Mehr Zeit zu finden impliziert, dass Zeit gesucht wird, aber wenn ich alles mit einer gewissen Planung und Struktur gut organisiere, dann muss ich nicht suchen und finden. Dann bekomme ich einfach durch die gute Organisation Zeit geschenkt.

Und falls doch ungeplante Dinge eintreten, oder etwas nicht so stattfinden kann, wie gedacht, dann muss auch ich manchmal nach Zeit suchen. Dann gilt es, auf das Ereignis zu reagieren und neu zu organisieren. Aufstehen, Krönchen richten und weitergehen. Es ist kein Beinbruch und es kommt im Leben immer wieder vor. Die 90-Sekunden-Regel ist für mich ein super Ansatz, um nicht im Jammern und Schimpfen zu verharren, sondern um wieder zurück auf Spur zu kommen. Bekommst du auch durch gute Organisation Zeit “geschenkt”? Falls das eintrifft, dann gilt es, dies wahrzunehmen:

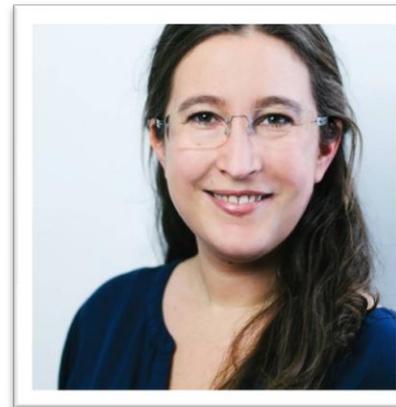
Wow, ich habe Zeit! Wie schön ist das!

Tu dir dann einen Gefallen und nutze diese Zeit sorgsam, vielleicht sogar einfach für dich selbst:

Du könntest dann spontan die Dinge machen, auf die du jetzt gerade Lust hast: Endlich die letzten Urlaubsfotos organisieren, Lesen, Spazieren, Shoppen, NICHTS TUN, was immer dir gut tut.

Live the life you love!

Autor/in



Katja Schmalzl

Coach, Querdenkerin,
Wegbegleiterin

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.katjaschmalzl.com

Richtiges Zeitmanagement ist zunächst anstrengend

Während der Vorbereitung meines Seminars „Zeitmanagement – Werkzeuge für die Praxis“ habe ich festgestellt, dass es schade wäre, wenn nur die Teilnehmer der Schulung davon profitieren. Das brachte mich auf die Idee, eine Art Newsletter zu kreieren, den ich dann auf meiner Homepage veröffentlichen kann. So kann ich meine Tipps zu verschiedenen Themen viel weiter streuen. Und in der heutigen Zeit hat man ja auch noch die anderen Kanäle wie Xing und Facebook, die auch mit Neuigkeiten bestückt werden wollen.

Während ich mich also gedanklich mit dieser Idee beschäftigte, kam eine E-Mail von Susanne Kumm, in der sie zu einer Blogparade „Endlich Zeit finden“ aufrief. Was für ein glücklicher Zufall – mein Thema! Also los geht's: ich starte meinen eigenen Blog! Hier werde ich in regelmäßigen Abständen immer wieder Tipps und Tricks rund um die Themen, die mich beschäftigen, veröffentlichen. Seien Sie also gespannt, was alles noch kommt.

Was ist Zeitmanagement?

Zurück zu meinem Seminar Zeitmanagement. Für mich ist Zeitmanagement nicht einfach nur, eine Wiedervorlageliste zu haben und einen ausführlichen Kalender zu führen. Es geht um Disziplin und Selbstmanagement. Es ist eine Einstellungssache und wie immer bei neuen Sachen, die man sich angewöhnen will – ist gutes Zeitmanagement erst mal Arbeit. Meinen Seminarteilnehmern habe ich gesagt, sie sollen mir mal ein Foto von ihrem Schreibtisch schicken, damit ich weiß, womit wir es zu tun haben. Was soll ich sagen – es war genauso, wie ich dachte. Das reinste Chaos! Da wurde mir klar, ich muss mit dem Seminar einen Schritt vorher ansetzen. Der erste Punkt auf der Agenda ist

jetzt: „Das aufgeräumte Büro!“ Die Gesichter meiner Seminarteilnehmer, wenn sie erkennen, dass sie am nächsten Tag erst mal Ordnung schaffen müssen – unbezahlbar!

Konzentration auf das Wesentliche

Warum ist Ordnung so wichtig? Es geht nicht um Ordnung um der Ordnung willen – sondern darum, dass man so organisiert ist, dass die normalerweise im Lauf des Tages vergeudete Zeit effizient und effektiv anders genutzt werden kann. Die Suche von wichtigen Unterlagen, die man jetzt gerade braucht, dauert einfach länger, wenn man sich erst durch die Papierstapel auf dem Schreibtisch, im Ablagefach, im Schrank, auf dem Boden, usw. wühlen muss. Das ist allerdings nicht das Hauptargument für Ordnung. Jeder kennt das vielleicht noch von früher: man hatte sich vorgenommen, für die wichtige anstehende Prüfung zu lernen und schaut sich in seinem Zimmer um. Auf einmal fällt einem auf, dass dringend mal wieder Staub gewischt werden muss, die Fenster könnten auch mal wieder geputzt werden und irgendwie wäre ein kompletter Frühjahrsputz genau das, was man jetzt statt lernen machen könnte....Genauso ist es, wenn unser Büro im Chaos versinkt – man kann sich ständig von anderen Dingen ablenken lassen und am Ende des Tages hat man die wichtigen Dinge, die man eigentlich fest vorhatte, zu erledigen, nicht geschafft. **Die geschätzte Zeitersparnis pro Tag beläuft sich auf mindestens eine Stunde, wenn nicht sogar noch mehr!**

Was ist also genau zu tun?

Machen Sie den Selbsttest: nehmen Sie sich einen Tag Zeit und räumen Sie Ihr Büro auf. Das betrifft den Schreibtisch, den Aktenkoffer, die Schränke, den Boden, die Schubladen und natürlich auch Ihre Festplatte. Stellen Sie einen großen Papierkorb bereit – Sie werden ihn brauchen! Gehen Sie die



Papierberge durch: Ist ein Dokument wichtig, sammeln Sie es erst einmal in einem Fach. Braucht eine dritte Person das Dokument, sammeln Sie es in einem zweiten Fach zur späteren Verteilung. Alles andere werfen Sie weg! Radikal, ich weiß.

So gehen Sie mit allen Papieren in Ihrem Büro um. Dann nehmen Sie sich das – wahrscheinlich überquellende – Fach vor und schreiben unerledigte Aufgaben auf Ihre to do Liste. Brauchen Sie das Dokument dann noch – legen Sie es ab, andernfalls gehört es in den Papierkorb. Wichtig: Finden Sie während der Aufräumaktion etwas, was wichtig ist oder Sie schon lange vergessen haben: Lassen Sie nicht gleich alles liegen – sondern notieren Sie sich die Aufgabe auf Ihrer to do Liste und weiter geht's! Nicht ablenken lassen!

Überlegen Sie sich ein gutes System, wie Sie zukünftig Ordnung halten wollen. Wenn Sie aber am Ball bleiben, werden Sie schon bald erstaunliche Resultate sehen. Und wenn Sie das Büro verlassen, können Sie sich auf die Schulter klopfen und sich dazu gratulieren, Ihre Arbeit gut gemacht zu haben. Und das schöne ist: Man kann immer wieder anfangen! Wenn Sie nach ein paar hektischen Tagen merken, dass sich wieder einiges angesammelt hat, nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, um alles wieder aufzuräumen.

Belohnung ist wichtig!

Neben dem gewünschten Effekt – Zeitersparnis durch Konzentration auf das Wichtige – kommt noch ein weiterer schöner Effekt dazu: **ein gutes Gefühl!** Für mich elementar bei einem guten Zeitmanagement – quasi die Belohnung für die Disziplin. Zurück zur Blogparade von Susanne Kumm. Susanne beschäftigt sich mit Fragen rund um das Thema Fotografie. Auch das ist ein Thema, das man gerne vor sich herschiebt. Die Bilder

werden nach dem Urlaub vielleicht gerade noch auf den Computer geladen und dann nimmt man sich vor, sich irgendwann damit zu beschäftigen. Eben „wenn mal Zeit ist“. Leider findet man die in der Regel nicht und so bleiben die Fotos unbearbeitet auf dem PC.

Da Sie jetzt mit einem guten Gefühl ins Wochenende starten können, finden Sie vielleicht auch die Zeit, sich Ihren Fotos der letzten Urlaubsreise zu widmen, eine Diashow für Ihre Freunde und Familie zu erstellen oder ein Fotobuch für den nächsten Geburtstag zu beginnen. Seien Sie kreativ! Sie haben ja den Rücken frei, da Sie nicht ständig an Ihr Büro und die eventuell in den Papierstapeln schlummernden Aufgaben denken müssen. Sie wissen jetzt genau, welche Aufgaben noch anstehen, wo etwas abgelegt ist und was Sie erwartet. **Generell gilt: Für's Durchhalten muss man sich belohnen – und das gute Gefühl genießen!** Und mal einige Stunden in schönen Urlaubserinnerungen schwelgen – das ist doch was! Gerne können Sie mir Ihre Erfahrungen mitteilen – ich freue mich auf Ihre Reaktionen!

Autor/in



Katja Fleck

Unternehmensberaterin und Coach

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.katjafleck-consulting.de

Endlich Zeit finden

Es hat etwas gedauert, bis ich die Zeit gefunden habe, meinen zweiten Blogartikel zu schreiben. Immer war etwas anderes gerade wichtiger, hat mich eine meiner vielen Aufgaben und Verpflichtungen aufgehalten... Manchmal fühle ich mich wie in einem Hamsterrad, bin nur noch am funktionieren und abarbeiten ohne am Ende erfüllt von dem zu sein, was ich getan habe. Und Projekte, die ich mir vorgenommen habe oder auch meine Familie bleiben dabei nicht selten auf der Strecke! Vielleicht kennst Du das auch...

Ich weiß, dass ich meine Zeit auch besser organisieren kann! Das kostet mich pro Woche ca. 30 Minuten, die ich mir nehme, um meine Themen, die mich aktuell beschäftigen zu sortieren und Prioritäten zu setzen. Das ist dann sowas wie mein Kompass, der mich durch die Woche lenkt und den Fokus auf das richtet, was mir wichtig ist. Ich für mich habe den Sonntag Abend (nach dem „Tatort“...) als festen Zeitpunkt für die Planung festgesetzt. Dieser fixe Termin hilft mir, dass es zu einem Ritual und zur Gewohnheit wird.

Wie das funktioniert und wie auch Du das für Dich nutzen kannst möchte ich Dir an dieser Stelle zeigen. Und gleichzeitig möchte ich den Titel umformulieren in

Endlich Zeit nehmen!

Denn meiner Erfahrung nach habe ich eigentlich nie Zeit. Daher ist der wesentliche Aspekt für mich der, wie ich es schaffe, mir die Zeit zu nehmen! Und zwar für das, was mir (gerade) wirklich wichtig ist! Ich möchte Dich einladen, es einfach mal

auszuprobieren und zu schauen, wo Dein Kompass Dich hinführen soll!

Was Du dafür brauchst?

Ein großes Blatt Papier (mind. DIN A4) und ein weiteres Blatt für Notizen (Vorlagen gibt es zum Download am Ende des Beitrags) Stifte (mind. 3, am besten bunte Kugel- oder Filzschreiber)

Und los geht's...

1. Überlege Dir, was sind die wichtigsten Bereiche, die Dich aktuell beschäftigen? (notiere sie für Dich zur Übersicht)
2. Sortiere diese Bereiche (z.B. kreisförmig) auf dem leeren Blatt Papier. Ordne sie an, wie es für Dich richtig erscheint.
3. Lass die Themen auf Dich wirken! Und finde auf dem Blatt ein Platz für Dein inneres Zentrum, Dein ICH – das weiß, was Dir gut tut und Kraft gibt!
4. Lass es wieder auf Dich wirken...
5. Überlege, wo Du in der nächsten Woche (oder in dem Zeitraum, der für Dich passend ist) Deine Aufmerksamkeit hinlenken möchtest!
Wo kannst Du aktiv werden, etwas verändern, etwas gestalten?
6. Markiere diesen Bereich farbig!

Damit wäre der erste Teil geschafft! Du weißt nun, auf welchen Bereich in Deinem Leben Du Dich besonders konzentrieren willst. Du solltest Dich auf einen Bereich, maximal zwei festlegen!

Das bedeutet natürlich nicht, dass alles andere in der kommenden Woche unter den Tisch fällt. Aber für die anderen Bereiche nimmst Du Dir eben nur so viel Zeit wie nötig bzw.



vielleicht kannst Du Dir aus diesen Bereichen auch Zeit freischaufeln. Gibt es noch Überstunden im Job, die abgefeiert werden können? Kann das Abendessen mit der Freundin verschoben werden? Gibt es eine gute Seele, die z.B. die Bügelwäsche übernehmen kann? Wollten die Kinder nicht schon lange mal wieder bei Oma und Opa übernachten?

Und jetzt wird es konkret...

Nehme Dir ein weiteres Blatt Papier und halte fest, was **konkret** Du nächste Woche **tun** wirst, um Deinem Thema Aufmerksamkeit zu schenken!

Was kann Dich dabei unterstützen?

Woran wirst Du am Ende der Woche merken, dass Dir die Umsetzung gelungen ist?

Wie wird sich das anfühlen?

Konkret bedeutet, dass Du Dein Vorhaben positiv und ohne „Weichmacher“ formulierst und zeitlich eingrenzt. Die Umsetzung sollte in Deiner Hand liegen, also nicht von anderen abhängig sein. Und es sollte realistisch sein, also nicht mit Deinen anderen Themen kollidieren. Wenn es darum geht, den nächsten Blogartikel zu schreiben, sieht mein „To Do“ z.B. so aus:

Montag: Brainstorming und Notizen zum Blogthema „Endlich Zeit finden“

Dienstag + Mittwoch: Blogartikel schreiben und Download-Dateien vorbereiten (abends, wenn die Kinder schlafen)

Donnerstag: Blogartikel nochmal Korrektur lesen und ggf. Änderungen vornehmen

Artikel online stellen

Mit Unterstützung meine ich sowohl zeitliche Freiräume, die Du Dir geschaffen hast (Beispiele siehe oben), wie auch Kompetenzen und Erfahrungen, die Dir behilflich sein können. Vielleicht ist es aber auch noch was ganz anderes, was Dir bei der Umsetzung hilft... Und ganz wichtig: TU ES EINFACH!!!

Wenn Du Dich für ein Vorhaben innerlich entschieden hast (und dafür ist der Wochen-Kompass ideal) ist der Weg geebnet. Jetzt musst Du nur noch den ersten Schritt machen und dann läuft es sich fast von alleine! Dein Kompass zeigt Dir den Weg! Und halte Dir immer das Ergebnis vor Augen! Spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn Du an Deinem Thema dran geblieben bist, Dein Projekt geschafft, Dir die Zeit genommen hast! Das ist für mich die beste Motivation!

Als Hilfestellung hier noch meine Vorlagen für den Wochen-Kompass: [Wochenkompass](#), [Wochenkompass-konkret](#)

Autor/in



Tanja Wehnl

Coaching und Netzwerken für Mamas

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.nefimacoaching.blogspot.de

Wie du Zeit für die wichtigen Dinge findest

Die Zeit ist unser unerbittlichster Feind, denn Sie verstreicht, ohne dass wir etwas dagegen tun können. Oder um es mit den Worten von Lucius Annaeus Seneca zu sagen:

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

An das Thema „Zeitmanagement“ kann man auf sehr unterschiedliche Arten herangehen. Ich für meinen Teil beschäftige mich da schon geraume Zeit mit und sitze seit über sechs Monaten an dem Konzept eines Buches zum strukturierten Arbeiten und Zeitmanagement. Auslöser war, dass die Menschen um mich herum immer wieder beeindruckt sind, wie viel ich in kurzer Zeit schaffe. Am 8. Januar habe ich einen [Artikel veröffentlicht](#), der sich mit der Frage beschäftigt, was ich bis zu dem Zeitpunkt in dem neuen Jahr schon alles geschafft habe. Ich habe sehr viel Reaktionen darauf bekommen, vor allem immer wieder die Frage: „Wie schaffst du das in so kurzer Zeit?“

Ich nehme die [Blogparade von emotures](#) zum Anlass, um dir meine Strategien zum Thema „Zeit finden“ näher zu bringen. Wie du vielleicht weiß, findet mein Leben an zwei Orten statt. Zum Einen in Berlin, zum Anderen in einem kleinen Dorf in der Nähe von Hannover. Meine Freundin hat zwei Kinder, mit denen wir viel Lebenszeit zusammen verbringen. Ich habe also, neben der allgemeinen Zeitproblematik meiner Gründungsprojekte, auch die Herausforderung, dass ich viel Zeit mit meiner Freundin und meinen Kindern verbringen will.

Eins vorweg: Ich kann dir leider (noch) kein perfekte Konzept bieten – sonst hätte ich mein Buch zu dem Thema auch bereits

veröffentlicht. Das Einzige, was ich machen kann, ist dir meine Best Practices, Denkmuster und Vorgehensweisen an die Hand zu geben. Susanne stellt auf ihrem Blog dazu ein paar wichtige Fragen, deren Antworten auch dich weiterbringen können:

1. Wie bleibst du an etwas dran?
2. Wie motivierst du dich? > In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.
3. Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?
4. Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?
5. Wann planst du, wann tust du etwas spontan?
6. Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?
7. Wie findest du endlich Zeit?

Schauen wir uns meine Tipps für dich nacheinander genau an:

1. Wie bleibst du an etwas dran?

Ich werde es nicht müde zu erwähnen: Wissenschaftlich erwiesen ist, dass das einzige Persönlichkeitsmerkmal, welches erfolgreiche von nicht erfolgreichen Gründern unterscheidet, die Hartnäckigkeit ist. Du solltest also so stark wie möglich an deiner eigenen Hartnäckigkeit arbeiten! Ich, für meinen Teil, generiere meine Hartnäckigkeit aus Trotz. Ich bin nun einmal ein „Jetzt erst recht!“-Mensch. Doch das ist nicht alles. Wie du auf meinem Blog an vielen Stellen lesen kannst, ist mir [Strategie](#) sehr wichtig. Dementsprechend habe ich immer meine Strategie, auf die ich zurückfallen kann. Und ich weiß, wie wichtig die einzelnen Stützpfeiler sind. Und der dritte Punkt ist Begeisterung. Ich versuche zum Großteil nur noch Sachen zu machen, die mich begeistern. Die Motivation, die dadurch frei wird, kann schier unglaublich sein. Natürlich ist das ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn man sein eigener Herr ist.



Der Grund, warum ich an den Dingen dran bleibe, liegt also darin, dass ich in mir selbst hartnäckig bin. Zusätzlich weiß ich, wie wichtig die einzelnen Aufgaben sind. Und da ich sie grundsätzlich mag, entwickle ich keine zu große Abscheu vor Ihnen. Und wenn das doch einmal der Fall ist, dann ziehe ich diese eine Aufgabe (mit viel Widerwillen) durch, verweigere aber zukünftig Aufgaben der gleichen Art.

2. Wie motivierst du dich? > In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.

Für die eigene Motivation habe ich unterschiedliche Ansätze. Es gibt bei jedem von uns Themen in der eigenen Aufgabenliste, von denen wir wissen, dass sie wichtig sind, wir uns aber trotzdem davor scheuen. Meiner Meinung nach beginnt es aber bereits viel früher, nämlich mit der Frage „Welche dieser wichtigen Aufgaben, vor denen ich mich scheue, muss ich denn selbst durchführen?“. Ich, für meinen Teil, habe eine [virtuelle Assistentin](#), der ich einen Teil der Aufgaben zuschiebe. So ist es zum Beispiel mit der Auswertung meines Teilnehmerfeedbacks und etlichen Recherche-Aufgaben. Ähnliches gilt für meine Klappentexte, die mittlerweile durch meine Lektorin geschrieben werden. Ich weiß, dass sie unheimlich wichtig sind, trotzdem verschiebe ich die Veröffentlichung eines Buches, weil ich mich nicht dazu durchringen kann, diese verd Klappentexte zu schreiben.

Der erste wichtige Punkt bei der eigenen Motivation ist, zu akzeptieren, dass man sich nun einmal nicht zu allem motivieren kann. Dass es aber auch legitim ist, einen Teil der Aufgaben outzusourcen.

Dann bleiben natürlich immer noch ein paar Aufgaben, die wichtig sind, die ich scheue, aber nicht an andere abgeben kann.

Meiner Meinung nach gehört zur Existenzgründung eine gehörige Portion von „ich zwingen und überwinde mich“. Das ist also ein Teil meiner täglichen Arbeit, mich und andere Menschen zu zwingen. Bei Anderen ist dieses deutlich leichter, denn ich schaue mir an, worauf sie besonders gut anschlagen (Anreize, Herausforderungen, gutes Zureden, ...). Leider funktioniert das bei mir selbst so einfach nicht. Ich kann mich weder selbst bestrafen, noch mich selbst belohnen – dafür durchschaue ich mich selbst zu gut. Also bleibt mir nur der Fallback auf Punkt 1: die Aufgaben, die ich machen muss, sind strategisch wichtig oder machen mir im Grunde genommen Spaß. Ich zwingen mich also dazu, damit anzufangen. Habe ich angefangen, schaffe ich es oft, dabei zu bleiben. Manchmal braucht es dann noch zusätzliche Fokussierung (Musik auf Kopfhörern, alleine im Raum sein, Internet aus, ...), damit ich mich nicht ablenken lasse. Das ist aber von Aufgabe zu Aufgabe unterschiedlich.

3. Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?

„Prokrastination“ ist das Fachwort dafür. Und sicherlich kannst du daran schon erkennen, dass ich mich damit bereits beschäftigt habe. Ich habe einiges an Literatur zu dem Thema gelesen. Die meisten Texte beschäftigen sich dann damit, wie schlecht es ist, Dinge vor sich her zu schieben und wie man damit aufhört. Es gibt aber ein hervorragendes Buch von John Perry: [Einfach liegen lassen: Das kleine Buch vom effektiven Arbeiten durch gezieltes Nichtstun](#). Dieses Buch dreht den Spieß um und hebt die Qualität der Prokrastination hervor. Denn, wenn du ein Mensch wie ich bist, dann tust du nicht einfach nichts, wenn du etwas vor dir herschiebst. Sondern du widmest dich, mit der größt denkbaren Leidenschaft, anderen Themen. Es kann also etwas Gutes in Prokrastination liegen. Eine Zeit lang habe ich diese Denkweise bewusst kultiviert: Ich habe mir eine wichtige Aufgabe ausgewählt, die ich vor mir herschieben konnte. In der

Zeit, in der ich diese Aufgabe nicht gemacht habe, habe ich sehr viele andere Aufgaben geschafft – und das alles nur, um diese eine andere Aufgabe guten Gewissens weiter aufschieben zu können. Eine tolle Technik, die ich nur empfehlen kann.

Ansonsten wimmelt die Welt da draußen vor lauter Tipps und Ratschlägen, wie du mit Prokrastination umgehen kannst. Wirf die Suchmaschine an und du wirst eine unüberschaubare Anzahl an Ratschlägen und Tipps bekommen. Ob sie wirklich dauerhaft helfen können, sehe ich als eher zweifelhaft an. Denn mir ist, einschließlich meiner selbst, noch niemand begegnet, der es geschafft hätte, seine „Aufschieberitis“ vollständig zu überwinden. Oft sind es nur kurze Peaks, in denen es besser läuft, und danach fallen wir wieder in die alten Muster zurück.

Ich denke, dass es am Ende um Akzeptanz geht. Kannst du damit leben, dass du so bist, wie du bist? Oder möchtest du lieber jemand anderes sein? Was ist so schlimm daran, wenn du die Dinge auf den letzten Drücker machst? Oder wenn du bestimmte Dinge gar nicht machst? Waren sie dann vielleicht einfach nicht wichtig, auch wenn die Gesellschaft dich das glauben machen will? Nimmst du vielleicht intuitiv eine Priorisierung vor und entscheidest dich unbewusst gegen bestimmte Aufgaben? Beschäftige dich lieber mit diesen Fragen, als stoisch zu versuchen deine Prokrastination abzuschalten.

4. Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

„Verloren gehende Zeit“ ist ein lustiger Begriff. Denn im Grunde genommen ist Zeit eine Konstante. Sie ist zu 100 % vorhersehbar und gleichmäßig. Trotzdem können wir Zeit so unterschiedlich wahrnehmen. Dinge, die einfach zu schnell vergehen und andere Dinge, die viel zu lange andauern. Aber ich kenne das Gefühl von

verloren gegangener Zeit durchaus. Wobei es mir da weniger um die verstreichende Zeit geht, als mehr um die Menge an Aufgaben, die ich in einer bestimmten Zeit geschafft (oder eben nicht geschafft) habe. Bei mir tritt dann eine Frustration ein. Ich kann sogar richtig stinkig werden, wenn ich nicht die Dinge schaffe, die ich mir vornehme. Das würde ich nicht als guten Umgang mit diesem Problem beschreiben.

In meinem Leben gibt es drei Situationen, die dieses Gefühl auslösen können:

- meine Arbeit als **Dozent**: Wenn ich den ganzen Tag im Seminarraum stehe, schaffe ich nichts anderes. Abends bin ich so erschöpft, dass noch ein paar Dinge auf Sparflamme gehen, mehr aber auch nicht. Nach einer Woche im Seminarraum ist der Frust meine anderen Aufgaben betreffend jedoch recht hoch.
- Zeit mit der **Familie**: Wie bei vielen Selbstständigen (und erfolgreichen Angestellten) kämpfen Familie und Arbeit auch bei mir stets gegeneinander. Ich möchte Zeit mit meinen Liebsten verbringen und gleichzeitig im Beruf maximal erfolgreich sein. Da ist der Crash vorprogrammiert. Das heißt, es ist wie ein Pendel, das hin und her schlägt. Viel Zeit mit der Familie heißt wenig Zeit zum Arbeiten und viel Zeit zum Arbeiten heißt wenig Zeit mit der Familie.
- **Müdigkeit**: Manchmal stehen die Kinder mitten in der Nacht im Schlafzimmer. Auslöser kann ein Alptraum oder ein Husten sein. Oder der Kleine ist aus dem Bett gefallen. Egal, was es ist, es raubt einem den Schlaf. Und das ist natürlich nicht das Einzige. Da können Sorgen und Ängste sein, die den Schlaf beeinträchtigen. Das wiederum führt zu

Müdigkeit am Tag, die mir massiv die Konzentration raubt.
Und das führt zu Frust.

Ich weiß, dass das die Ursachen dafür sind, dass ich das Gefühl habe, nicht genug zu schaffen. Bisher ist mir nur ein Lösungsweg eingefallen: Wenn der Frust da ist, versuche ich extra viel und extra intensiv zu arbeiten. Der richtige Weg wäre es wohl, eher los zu lassen und mir selbst zu sagen „Benny, dann hast du jetzt mal weniger geschafft. Davon geht die Welt nicht unter.“. (Leider) bin ich so nicht. Ich arbeite dann einfach mehr!

5. Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

Ich arbeite schon seit ein paar Jahren mit [Kanbanflow](#). Eine coole, einfache und kostenlose Software, die online basiert ist. Hier kann ich alle meine Aufgaben notieren und, wenn ich möchte, mit benötigter Zeit versehen und wild hin und her schieben. Ich kann mein Aufgabenboard nach Wochentage, nach Dringlichkeit oder nach irgendeinem anderen Schema ordnen. Die einzelnen Aufgaben sind farblich markiert, je nachdem für welches Projekt sie anfallen. Im Grunde genommen plane ich also immer, was ich tue. Doch Vorsicht: auch das Planen kann zur Prokrastination werden. Das Problem hatte ich jedenfalls schon oft genug. Inzwischen merke ich aber recht schnell, wenn ich ineffektiv vor mich hinplane, statt einfach anzufangen. Das ist immerhin schon einmal ein Fortschritt.

Eigentlich bräuchte ich mein Aufgabenboard nicht. Mein Kopf ist da ziemlich zuvorkommend. In der Regel erinnere ich mich an alle Dinge, die anstehen von alleine – vor allem auch rechtzeitig dann, wenn sie anstehen. Das führt dazu, dass ich zwar mein Aufgabenboard mit Arbeitsbeginn sortiere, dann aber doch nach Bauchgefühl losarbeite. Das heißt, ich bin eigentlich immer bei einer Mischung aus Planung und spontanem Arbeiten.

Vereinfacht lässt sich sagen: das, was mich gerade am meisten beschäftigt, sollte auch als erstes erledigt werden. (Das ist aber nicht immer das, was mir am meisten Spaß macht oder das, was andere als das Wichtigste ansehen würden.)

6. Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?

Immer dann, wenn ich es als wichtig genug erachte, dass es meine Aufmerksamkeit verdient. Das mag etwas komisch klingen, aber so funktioniert es bei mir. Es gibt eine Vielzahl von Aufgaben, die jeden Tag auf mich einströmen. Nur ein Teil davon verdient meine Aufmerksamkeit. Und lediglich ein noch kleinerer Teil davon verdient meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist zum Beispiel immer dann der Fall, wenn ich ein Buch schreibe oder wenn ich neue Kurse entwickle, dann nehme ich mir explizit Zeit. Ich schotte mich regelrecht ab und konzentriere mich nur noch auf diese eine Aufgabe. Sonst wäre es auch kaum möglich, ein Sachbuch in zwei bis vier Tagen zu schreiben.

Ich denke, dass das Stichwort hierbei die „ungeteilte“ Aufmerksamkeit ist. In meinem normalen Arbeitsalltag sieht es aber ein bisschen anders aus: kommt einer der Jungs zu mir, wenn ich am Computer sitze, warte ich einen Moment ab, ob es nur ein kurzer Besuch ist, oder ob der Wunsch nach Aufmerksamkeit dahinter steht. Da ich keiner dieser Menschen sein möchte, denen die Arbeit wichtiger ist als Kinder, heißt es dann „Schluss mit Arbeit!“ und es gibt die ungeteilte Aufmerksamkeit von mir. Es bleibt also dabei, ich nehme mir Zeit für etwas Bestimmtes, wenn ich es als wichtig erachte! Ich überlege nur immer, was mir wirklich wichtig ist – und zwar in meinem Leben, nicht nur bezüglich der Arbeit!

7. Wie findest du endlich Zeit?

Ich glaube, das ist eine Mischung aus Prokrastination und ungeteilter Aufmerksamkeit. Irgendwann ist der richtige Zeitpunkt für jede Aufgabe. Das muss nicht sofort sein. Eher sogar im Gegenteil. Ein bestimmter Prozentsatz meiner Aufgaben erledigt sich von alleine, wenn ich mich nicht sofort um sie kümmere – das ist äußerst praktisch.

Endlich „Zeit zu finden“ bedeutet immer, andere Dinge nicht zu tun. Egal, ob das Ausschlafen ist, ein nettes Familienfrühstück, Fernsehen oder scheinbar wichtige Aufgaben. Für mich ist ein Gedanke vorherrschend: werde ich in ein paar Jahren bereuen, was und wie ich es jetzt gerade tue. Ich weiß, dass ich es bereuen werde, wenn die Kinder neben mir groß werden und ich nicht genug Zeit mit ihnen verbracht habe. Ich werde es bereuen, wenn ich nicht das Gefühl habe, meine Träume gelebt zu haben.

Und so werde ich meine Zeit auch stets danach aufteilen: in einer Mischung aus Familie und Arbeit. Am Ende werde ich aber keine Zeit „finden“ – ich kann sie lethargisch neben mir verstreichen lassen oder ich nutze die Zeit meines Lebens aktiv und bewusst!

Wie ist es mit dir? Lebst du dein Leben oder lässt du die Zeit verstreichen?

Autor/in



Benjamin Michels

Dozent und Consultant

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:

[www.serial-
entrepreneurship.de](http://www.serial-entrepreneurship.de)



Blogparade: Endlich Zeit finden

Zeit zu finden für die schönen Dinge im Leben ist ein heutzutage schon ein echtes Problem. Susanne hat gesehen, dass bei Google rund 246.000.000 Ergebnisse bei der Eingabe von „Zeit finden“ angezeigt werden. Daran erkennt man wieder, dass wir Menschen irgendwie alle etwa die gleichen Probleme teilen. Ich finde Susanne hat sehr wohl recht, wenn sie behauptet, dass man anhand der Google-Suchen herausfinden kann, was die Gesellschaft gerade beschäftigt.

Ich finde es manchmal schwierig an einer Sache dran zu bleiben, die aktuell nicht ganz so wichtig ist, aber in Zukunft wichtig sein könnte. Ein schönes Beispiel ist es, etwas zu lernen, wie eine neue Sprache oder so. Ich versuch mir da einfach so einen kleinen Plan zu machen und alle zwei Tage eine halbe Stunde zu lernen. Sachen die mich ablenken, wie Facebook oder andere Dinge schalte ich dann auch immer ab. Wenn eine Benachrichtigung aufploppt, dann erweckt es in mir das Bedürfnis mal kurz nachzusehen. In meinem Kopf ist es so verankert, kleine Dinge, die schnell gehen immer sofort zu machen.

Die Motivation, an diesen Dingen dran zu bleiben, ist bei mir, schnell Dinge von der To-Do-Liste zu streichen und raus zu gehen oder was anderes zu machen. Ich finde es schön, einfach danach zu wissen „ich hab jetzt für den Rest des Tages Zeit das zu machen was mir jetzt gut tut und ich jetzt lust drauf habe!“.

Hab mir jetzt mal am PC ein Kalender mit Aufgaben und Erinnerungsfunktion installiert. Das finde ich sehr praktisch, weil ich auch einfach nicht ganz so wichtige Aufgabe in der Zukunft „planen“ kann und ich sie jetzt aber erst einmal aus meinem Kopf streichen. Ich weiß, das hört sich jetzt für manche total verplant

an, aber für mich wird es dadurch leichter, vielleicht für den einen oder anderen auch.

Diese Erinnerungen helfen mir auch dabei nichts Aufzuschieben oder mich zu sehr ablenken zu lassen. Aber Sachen wie den Keller aufzuräumen und aussortieren bleiben bei mir auch oft liegen, weil es einfach nicht so wichtig ist. Da lege ich mich doch auch lieber in die Sonne, wenn das Wetter toll ist. Wenn ich mal überlege, wieso sollte der Keller überhaupt aufgeräumt werden? Hab ich da was von? Oder irgendwer sonst? Ich finde nicht wirklich. Manchmal löst auch die Antwort auf die Frage wie wichtig einem das ist, das Problem!

Wenn mir wirklich mal unnötig viel Zeit verloren geht, dann ärgere ich mich erst. Dann versuche ich aber wieder etwas Schönes zu machen, etwas das mich entspannt. Das mache ich dann gerne auch spontan. Ich passe an sich die Dinge, die ich mache spontan ans Wetter an! Früher hat man mir mal beigebracht, dass man erst die Arbeit erledigen muss und dann erst Spaß haben kann. Das mache ich aber nicht mehr so. Die Zeit schaufel ich mir dann einfach frei und mache meine Arbeit später, weil dann schließlich noch genug Zeit ist. Mit aufgeladenen Batterien geht es meistens viel besser!

Autor/in

Nicole Störmann
Lifestyle-Bloggerin

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:
www.my-lifestyle-blog.com

Zeit nehmen – Eine Frage der Priorität.

Seit einigen Wochen arbeite ich nun schon an einem Beitrag, der irgendwie nicht richtig rund werden will. Heute nun endlich sollte er fertig werden und was sehe ich? Nichts! Er ist weg, irgendwo in den Untiefen meiner Ablage verschwunden und nicht mehr auffindbar. Puh, dabei ist so viel Zeit drauf gegangen.

Jetzt könnte ich verzagen, mich ärgern, hektisch werden aber das möchte ich nicht. Ich nehme es stattdessen zum Anlass, der Einladung von Susanne Kumm zu folgen, um mit diesem Beitrag Teil ihrer wunderbaren Blogparade zum Thema „[Endlich Zeit finden](#)“ zu sein.

Wenn ich ganz ehrlich bin, war der Beitrag, den ich vorbereitet hatte, von Anfang an mit einigen Tücken verbunden. Erst wollte mir nichts zu dem Thema einfallen, dann hatte ich Widerstände, mich dem Thema überhaupt zu widmen. Ich hatte es gewählt, aber es war nicht so recht meins, d. h. ich war nicht mit dem Herzen dabei. Mir fehlte die Motivation, diesem Thema Leben einzuhauchen. Deshalb fiel es mir wohl auch so schwer, dran zu bleiben.

Was mich stattdessen motiviert ist, mit dem Herzen voll und ganz dabei zu sein. Ich brauche das Gefühl, dass etwas aus mir heraus authentisch ist und unbedingt werden will. Dann hat es eine hohe Priorität. Doch auch dann kann es geschehen, dass ich zögere und mich nicht so recht heran traue und die Dinge aufschiebe.

Die Gründe hierfür können vielseitig sein. Hier sind ein paar davon:

- Ich bin noch nicht ganz sicher, wie ich etwas machen soll.
- Mir erscheint der Umfang zu groß und ich zweifle an der Machbarkeit.
- Ich fühle mich nicht gut, bin krank oder emotional in ein anderes Thema eingebunden.
- Es ist doch nicht meins.
- Ich traue es mir nicht zu.

Liegt nur einer dieser Gründe vor, lasse ich es garantiert liegen. Ich bin eine Sprinterin. Das war ich immer schon. Wenn ich begeistert bin, gebe ich alles. Fehlt diese Begeisterung, fällt es mir unglaublich schwer, mich aufzuraffen. Ein paar Strategien habe ich jedoch entwickelt, um mir selbst ein Schnippchen zu schlagen. Diese Strategien möchte ich heute gerne mit dir teilen.

Strategie 1

Ich setzte mich an meinen Esstisch mit Stift und Block, d. h. ich nehme mir Zeit, mich zu strukturieren bzw. verschaffe mir einen Überblick. Dann male ich das Thema mit allen Facetten auf und ordne es in Unterthemen. Dafür sind mindmaps sehr gut geeignet. Für jedes Unterthema nehme ich mir ein neues Blatt und verfare damit, wie zuvor. So entsteht eine Struktur, die ein größeres Projekt in kleinere Schritte aufgliedert.

Hierfür erstelle ich dann eine To-Do-Liste mit den einzelnen Schritten und Wunschterminen. Dort schreibe ich auch hinein, was mir noch fehlt, wobei ich Hilfe oder Informationen brauche.

Das funktioniert bei allem, bei dem ich Angst vor dem Umfang habe oder bei dem ich noch nicht weiß, wie ich es machen soll.

Strategie 2

Ich gehe spazieren, „pilgere“ sozusagen mit einer Frage, die mich beschäftigt. Während dessen begegnen mir manchmal neue



Ideen, die eine Lücke schließen. Danach sind die Dinge oft klarer. Dann gehe ich wieder vor wie bei Strategie 1. Das funktioniert, wenn ich mir noch nicht ganz sicher bin, ob etwas wirklich meins ist.

Strategie 3

Ich mache etwas komplett anderes oder erlaube mir, einen Tag lang das Faulsein zu übertreiben. D. h. konkret, dass ich bewusst das Gegenteil von dem tue, was man mich in meiner Kindheit gelehrt hat. Hier ein paar meiner Faultierstrategien: Stillsitzen, Extremcouching, Meditieren, Wolken gucken, Träumen, Dummes Zeug denken usw.

Diese Strategie wirkt Wunder, wenn ich mir mal wieder so viel aufgeladen habe, dass ich überhaupt keinen Überblick mehr habe. Gerade tauche ich aus einer solchen Phase wieder auf. Dieses Mal hat es mehr als einen Tag gedauert, weil ich es mit der Begeisterung mal wieder übertrieben habe in den vergangenen Wochen. Wenn ich das tue, kommt irgendwann der Punkt, an dem ich keine Verbindung mehr zu meinen „Herzensprojekten“ spüre. Das halte ich dann kaum aus, weil ich mich ohne meine Inspiration nicht richtig lebendig fühle.

Diese Strategie funktioniert bei Überforderung und zu viel Druck.

Strategie 4

Ich belohne mich. Jeden Tag nur eine Sache, die keinen Spaß macht und vier, die total rocken. So bekomme ich auch Dinge getan, die ich nicht so mag. Ich belohne mich mit den vier angenehmen Dingen für das, wozu ich mich ein bisschen durchringen musste.

In diese Strategie fällt auch meine „Spaßdose“ – eigentlich müsste sie Wertschätzungsdose heißen. Spaßdose gefällt mir

aber besser. Immer, wenn ich etwas geschafft habe, was mich Überwindung gekostet hat, schmeiße ich zwei Euro in mein kleines Schweinchen. Dieses Geld darf nur für Dinge ausgegeben werden, die mir entweder Spaß machen oder meinem Selbstwertgefühl guttun, z. B. Urlaub oder etwas für meine Wohnung, an dem ich mich erfreuen kann.

Strategie 5

Ich spreche mit einem lieben Menschen darüber, dass ich mich mit etwas schwer tue. Dass ich es vor einem anderen Menschen zugebe, hat bei mir einen Mut machenden Effekt. Für mich ist sehr wichtig, dass dieser Mensch offen ist und keine Ratschläge gibt. Deshalb wende ich mich in unsicheren Phasen nur an Menschen, die Fragen stellen. Diese helfen mir, mich selbst besser wahrzunehmen.

Diese Strategie hilft, wenn ich mir etwas nicht zutraue oder unsicher bin.

Strategie 6

Ich putze oder räume meine Schränke auf. Dazu, liebe Susanne, gehören dann auch meine Urlaubsfotos. Dabei tauche ich total ab ins Sichten und Sieben. Offensichtlich schafft das nicht nur im Außen Ordnung. Nicht selten ist die Lösung am nächsten Tag da und ich kann mich wieder konzentriert auf das stürzen, was ich mir vorgenommen habe.

Diese Strategie hilft bei Überforderung, Unklarheit und Verwirrung.

Strategie 7

Ich treffe eine Entscheidung. Das ist für mich häufig die wichtigste Strategie. Wenn ich Zeit für etwas brauche, das mir

wichtig ist, dann erlaube ich mir nicht, es schleifen zu lassen. Ich weiß, dass das meiner Selbstachtung schaden würde, also versuche ich mich mutig zu stellen – egal, was dabei herauskommt. Das Motto lautet „Lieber machen, als zögern“. Dabei sind mir Fehler egal. Schlimmer wäre es für mich, wenn ich etwas nicht mache, weil ich mich nicht entscheiden kann. Diese Strategie hilft immer.

Strategie 8

Ich trenne mich von Dingen (und Menschen), die mir nicht gut tun. Das heißt, ich lasse los, was mir nicht (mehr) wichtig genug ist oder mich runter zieht. Manche Dinge delegiere ich, von anderen trenne ich mich ganz.

Strategie 9

Diese Strategie heißt Abgrenzung. Die Form der Abgrenzung, die ich in zeitengen Phasen praktiziere ist etwas anders, als das landläufig verstanden wird. Ich gehe dann davon aus, dass jeder Mensch, der etwas von mir will, einen Mund zum Reden hat. Das bedeutet konkret, ich reagiere nicht mehr auf unausgesprochene Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen. Lies mehr hierzu in dem Artikel [Abgrenzung – Wessen Angelegenheit ist das?](#) Diese Strategie ist super effektiv. Sie verschafft unmittelbar mehr Raum und Zeit.

Strategie 10

Ich mache ein Retreat mit mir selbst, d. h. ich ziehe den Stecker aus dem Telefon, mache meinen Rechner und das Handy aus und bin für ein bis zwei Tage nicht zu erreichen.

Strategie 11

Nicht vergessen, diese Strategien anzuwenden.

Nachdem ich das hier nieder geschrieben habe, wird mir bewusst, wie viele funktionierende Strategien ich in den letzten Jahren entwickelt habe. Alle diese Strategien funktionieren nur, wenn ich mir regelmäßig Zeit für mich nehme und mir mein eigenes Tempo erlaube. Deshalb betone ich gerne diese beiden Punkte.

Probiere doch mal die ein- oder andere Strategie aus und schreibe mir unten in den Kommentaren, welche Erfahrungen du damit gemacht hast.

PS: Danke, liebe Susanne, dass du mir mit deiner Blogparade ein Thema vorgegeben hast. Ich hätte mich nicht aufrufen können, den ursprünglichen Artikel wieder neu aufzusetzen.

Autor/in



Claudia Heipertz

Wahrnehmungsguide
Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.claudiaheipertz.de

Blogparade – endlich Zeit finden

Hallo liebe Leser und Freunde des Feedbacks! Hier kommt eine Blogparade zum Thema „**Endlich Zeit finden**“ vom [Blog emotures.de](http://Blog.emotures.de). Diese Aktion hat die Susanne ins Leben gerufen und sie endet am 21.06.2015.

Bis dahin bleiben ja noch ein paar Tage und ich denke, dass manche von euch gerne mitmachen würden. Die Susanne hat uns auch einige Leitfragen mitgegeben, die wie folgt aussehen:

- *Wie bleibst du an etwas dran?*
- *Wie motivierst du dich? > In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.*
- *Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?*
- *Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?*
- *Wann planst du, wann tust du etwas spontan?*
- *Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?*
- *Wie findest du endlich Zeit?*

Ich denke, dass Zeit auch ein sehr wichtiger Faktor im Alltag eines Bloggers ist und wenn man vielleicht noch mehr als nur ein Projekt im Internet hat, dann muss es gut managen können. Aber auch ich mache mir da keine Gedanken und es kommt eh, wie es kommt. Heute hat man mehr Zeit für etwas und morgen eben weniger. Alles unter einen Hut zu bekommen, klappt nicht immer und man sollte sich mit dem zufrieden geben, was man auf die Reihe bekommt.

Bei den Bloggern ist es eh so, dass man es nur in der Freizeit macht und als hauptberuflicher Blogger muss ich auch nicht unterwegs sein. In der Freizeit zu bloggen, macht viel mehr Spass und da teilt man sich die Zeit so ein, wie man es einrichten kann.

Der Tag hat auch nur 24 Stunden und man darf auch mal einen Artikel auf morgen verschieben. Dagegen hat keiner etwas oder.... Ich mache es doch auch so und wenn ich keine Zeit zum Bloggen habe, dann ist es eben so, dann muss die Bloggerei Bloggerei bleiben und man ist eben offline. Was ist schon dabei, das Internet ist nicht das Wichtigste im Leben, es sei denn wirklich, man verdient den Lebensunterhalt im Netz. In dem Falle ist es schon das halbe Leben.

Also falls ihr bei dieser Blogparade gerne mitmachen wollt, tut das und die Susanne wird sich bestimmt sehr freuen. Ich habe meinen Part hiermit getan und euch darauf aufmerksam gemacht.

Autor/in

Alexander Liebrecht

Events und Aktionen für Blogger

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.internetblogger.biz



Ich war vor ca. 30 Jahren viele Jahre lang Workaholic

Mein damaliger Ehemann und ich hatten 2 Solo-Unternehmen. Als Familie mit 2 Kindern und einem 10-12 Stunden Tag sowie am Wochenende das Neue Haus fertigstellen ... Heute sagt man wohl Burnout dazu. Das Ergebnis von einem solchen Leben!!!! ZEIT ??? Für alles und für jeden – aber nicht für mich.

Es war ein Selbstläufer – das berühmte Hamsterrad. Aus diesem Zustand waren Probleme in der Schule vorprogrammiert. Jetzt wurde es Zeit – STOOOOOOOPPPPPPPPP – zu sagen. Mir wurde plötzlich klar, in welchem Teufelskreis ich mich befand. Zum Glück war ich schon immer sehr stark und habe Gott sei Dank nicht mit Krankheit reagiert. Ich hatte immer Kraft für 130 % – aber jetzt ging die Grenze unter 100 %. Da hat sich mein Selbsterhaltungstrieb aktiviert. Das war eine ganz neue Erfahrung.

Ich habe gelernt, mich selbst bewusst wahrzunehmen. Mit verschiedenen Möglichkeiten wie Autogenes Training am Anfang und später mit REIKI habe ich gelernt, mit meinem Stress besser und verantwortlicher umzugehen. Das war der Anfang von meinem heutigen Leben als Bewusstseins- und Karriere-Coach Unternehmerischer Erfolg trotz Menschlichkeit – In Leichtigkeit durch persönliches Wachstum!

Nun zu den Fragen des Blog-Parade-Beitrags „Endlich Zeit finden“

Wie bleibst du an etwas dran?

Disziplin ist ganz nützlich – Aber die Gefahr des Perfektionismus lauert! Für die Alltagsarbeiten habe ich eine Prioritätenliste:

Wichtig – Nötig – keine Terminarbeit. Die kann sich schon mal variieren im Laufe des Tages, aber sonst gibt das ein beruhigendes Gefühl, wenn es abgehakt werden kann.

Wie motivierst du dich? In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.

Aufgrund meiner intensiven Bewusstseins-Entwicklung habe ich gelernt, Vertrauen zu haben, dass ALLES zur rechten Zeit geschieht. Dafür ist es aber wichtig, die innere Einstellung zu diesem Thema zu klären. z.B. Ist das Thema mir wichtig, weil es mir Freude macht, Erfolg bringt oder nur notwendig ist. Bei einem „Meeting“ mit meinem Inneren Team lasse ich „Jeden“ zu Wort kommen. Ich höre mir die einzelnen Argumente an und Jeder Anteil hat das Recht zu meckern oder etwas für gut zu befinden. Wenn alle Argumente „gehört“ wurden wird abgestimmt..... Wenn dann kein Innerer Dialog mehr stattfindet haben WIR es geschafft. Danach geht alles wie von selbst...

Wie gehst du mit Aufschieberitis um?

Das ist ähnlich wie die Motivation. Wenn ich genau geklärt habe, welcher Anteil keinen Bock hat, dann ist die Aufschieberitis entweder ok und von allen akzeptiert oder wenn es wichtig ist, wird solange nach der Ursache gesucht bis eine einvernehmliche Lösung gefunden ist.

Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

Wenn ich etwas tue, ob im Beruf oder in der Freizeit, das mich „gefangen“ nimmt – etwas ins Träumen bringt oder nicht so geerdet sein lässt, ist es wichtig, dass ich mich dabei nicht schlecht fühle. Wenn es so ist, hilft es auch schon mal, mit mir selbst zu meckern und dann aber loszulassen, da es ja jetzt passiert ist.



Also neu konzentrieren und weitermachen oder wenn es möglich ist, das Träumen gemeinsam zu genießen, weil es von der Intuition so empfohlen wurde. Dann geht danach alles viel leichter und meistens auch noch pünktlich.

Wann planst du – wann tust du etwas spontan?

Ich handle seit einigen Jahren nur noch nach meiner Intuition. d.h. wenn es um Terminarbeit geht, plane ich wenn es ohne Termine geht – höre ich auf meine Intuition. Dann bekomme ich genaue Infos und Impulse für spontane Entscheidungen.

Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?

Ich habe heute meinen Alltag so eingerichtet, dass ich mir immer Zeit nehmen kann, für das was mir gerade wichtig ist. Das ist das größte Glück und mit keinem Geld zu bezahlen. Dafür muss man die Angst vor Mangel transformieren.

Wie findest du endlich Zeit?

Zeit und Geld haben für mich eine besondere Bedeutung. Aus meinem Hintergrund als autodidaktische Bewusstseins-Forscherin habe ich herausgefunden, dass Zeit für LICHT und Geld für LIEBE steht. LICHT als Analogie für BEWUSSTSEIN! LIEBE als Analogie für INNERER REICHTUM! Zeit und Raum existieren im Bewusstsein nicht wirklich. Alles geschieht! In der Meditation löst sich Zeit und Raum auf. Die innere Ruhe kommt in den Vordergrund. Die Prioritäten verändern sich. Loslassen ist möglich. Dieser Zustand ist dann im Alltag wunderbar zu nutzen und der Alltag funktioniert viel leichter, man zieht keinen Streß mehr an. Und wenn doch, dann kann man die aktuelle Situation untersuchen und transformieren. Das ist dann Bewusst werden im Alltag.

Zum Thema Urlaubsfotos kann ich leider nichts sagen, da ich nur ab und zu per Handy fotografiere. Diese Fotos wollte ich schon immer mal auf meinem PC sortieren. Da hat aber die Technik nicht funktioniert und somit war es keine Priorität mehr. Wenn ich jetzt darein spüre, ist es auch immer noch so.

Zum Schluss möchte ich noch sagen: Alles hat SEINE Zeit Zeit für Aktion – Zeit für Innehalten. Wenn man es schafft, seiner Intuition zu vertrauen und zu folgen, werden Prioritäten neu geschaffen. Keine Zeit zu haben ist eine Ausrede. Und für die Person, für die man z.B. keine Zeit für ein Treffen hat oder immer zu spät kommt, hat es etwas mit fehlender Achtung und Wertschätzung sich selbst und der anderen Person gegenüber zu tun.

Deshalb meine Anregung: Sei BEWUSST mit dir und deinem Leben und du wirst feststellen, dass der Tag nicht nur 24 Stunden hat, sondern dass es erfüllende Stunden sind.

Autor/in



Renate Hoffmann-König

Bewusstseins – und Karriere-Coach

Wirtschaft und Spiritualität

www.bewusstes-sein.info

Endlich Zeit finden

Ich habe große Lust, über dieses Thema zu schreiben. Aber wann? Ob ich das heute noch schaffe? Wenn ich das in meinen Favoriten-Ordner mit dem zweckgebundenen Namen „zu erledigen“ schiebe, dann komm ich doch wieder nicht dazu. Und nichts wäre ironischer, als keine Zeit zu finden, über das Thema „[Endlich Zeit finden!](#)“ zu schreiben. Vielleicht nur mein ehemaliger Kollege, der ein Seminar zum Thema Zeitmanagement absagen musste, weil er es terminlich leider nicht einrichten konnte.

Wann finde ich also die Zeit, ein paar Zeilen mit Sinn und Verstand über so ein wichtiges und dafür umso schwierigeres Thema zu schreiben? Jetzt! Ich habe mir die Zeit genommen! Einfach so. Ein bisschen Zeit für mich und meinen und Deinen Blog. Ich lass die Wäsche liegen, kochen kann ich später.

Und schon sind wir mitten im Thema. Vielleicht ist es nicht wichtig, Zeit zu finden, sondern eher, sich Zeit zu nehmen. Und, um ein altes Sprichwort zu bemühen: Es gibt nichts Gutes, außer, man tut es. Ich habe manchmal das Gefühl, dass die Zeit mehr wird, je mehr Dinge man angeht. Kaum ein Tag geht so schnell vorbei, wie einer, an dem man zu nichts kommt, alles aufschiebt und sich abends fragt, was man überhaupt gemacht hat und einem nur einfällt, dass man sich auf Facebook rumgetrieben hat und doch mal wider besseren Wissens den Fernseher angeschaltet hat.

Zudem hege ich seit einiger Zeit den Verdacht, dass die geographische Lage einen enormen Einfluss auf das Phänomen „Zeithaben“, „Zeitfinden“ und „Zeitnehmen“ hat. Ich als Muschelschubserin aus dem Norden habe den direkten Vergleich. [Oben ticken die Uhren](#) anders.

Die Leute haben mehr Zeit, nehmen vieles nicht so genau. Machen eben auch mal was nicht perfekt. Viele Zeitfresser des Alltags werden einfach nicht gemacht. Geschminkt in die Stadt? Wozu? Der Regen wäscht das eh gleich wieder ab. Smartphone? So’n Quatsch. Man hat eh nirgendwo Empfang. Auto Waschen! Ok, zur nächsten Hochzeit. Aber vorher begegne ich auf der Straße eh nur Traktoren. Wozu ein sauberes Auto?

Im Kölner Raum herrscht ein viel höherer Anspruch an Leistungsbereitschaft, Perfektion und Lebenswandel. Vielleicht liegt das auch daran, dass es hier viel mehr Menschen gibt. Im Norden ist ja keiner, der einem Druck machen könnte. Oder es ist tatsächlich eine physikalische oder geographische Anormalität. Ich habe z.B. das Gefühl, dass die Achterbahn im [Hansapark](#) viel langsamer fährt, als die im [Phantasialand](#). Man kann sich nur wünschen, dass man ab und an den Luxus der Langeweile genießen darf. Ich bin gespannt, was andere zu diesem Thema zu schreiben haben!

Autor/in



Tinka Rohlfing
Marktforschungs- und
Organisationsforschung

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
blog.katharina-rohlfing.de



Fernstudium und Beruf – wo nur die Zeit hernehmen?!

Darüber könnte ich ja Stunden philosophieren – Zeit *finden*. Die meisten fangen ja noch nicht einmal an zu *suchen* und sagen schon von vornherein, dass sie keine *haben*. Das sind dann oft auch die Leute, die sich vorm schlafen gehen noch zwei Stunden Zeit *nehmen* um fernzusehen. Und das genau ist der Punkt.

Entscheidungen, wofür man sich Zeit nimmt, trifft man im Alltag ständig ganz unbewusst. Dann, wenn man morgens zur Arbeit geht und nachmittags noch zum Sport, wenn man nebenbei für eine Weiterbildung lernt oder sich abends vor den Fernseher setzt. Wenn man seine Zeit, sowohl für Arbeit als auch für Entspannung, bewusst nutzt, wird einem auch klar, dass man eine ganze Menge davon hat.

Diese Einstellung hilft mir sehr, denn neben meinem Vollzeitjob studiere ich, mache ab und zu Sport, reise viel umher, schreibe Blog-Artikel und sitze – natürlich – jeden abend vor dem Fernseher.

So weit, so gut. Aber wie läuft das jetzt im echten Leben? Wie geht man um mit akuter Aufschieberitis und mangelnder Motivation?

Zeit und der Umgang mit ihr ist ein Thema, mit dem sich jeder ganz individuell befassen sollte. Natürlich gibt es haufenweise Ratgeber und Experten-Tipps dazu, aber letztendlich muss jeder für sich herausfinden, wie er tickt, wie er sich motiviert, ob er zur Früher-Vogel- oder Nachteulen-Fraktion zählt ... Ein paar Gedanken dazu, mag ich aber trotzdem aufschreiben.

Selbstmotivation

Selbstmotivation fängt bei der [Entscheidung für ein Fernstudium](#) oder eine andere Form der berufsbegleitenden Weiterbildung an. Wer einen guten Grund für sich gefunden hat, verfügt damit meist auch über eine Motivations-Basis. Womit man sich ansonsten motiviert ist individuell ganz verschieden. Weitere Gründe, sich aufzuraffen, können sein:

- Endlich kommen die tollen neuen Textmarker zum Einsatz!
- Du kannst einen oder mehrere Punkte von deiner To-Do-Liste streichen.
- Du arbeitest auf ein Wochenende oder einen Urlaub hin, in dem du richtig faul sein wirst.
- Nach getaner Arbeit kannst du dich auf ein Treffen mit Freunden im Biergarten freuen.
- ...

[Noch mehr Motivations-Tipps findest du hier im Blog.](#)

Planung und Spontanität

Eine gute Zeitplanung ist das A und O, wenn man Beruf, Weiterbildung und Leben unter einen Hut bringen will. Für mich bedeutet das, dass ich mir einen eher lockeren Zeitplan zurechtlege à la „in den nächsten beiden Wochen will ich Skript XY durcharbeiten“. Damit stecke ich mir Etappen-Ziele, bin aber nicht zu sehr gebunden, was deren zeitliche Umsetzung angeht und bleibe spontan. Für andere erweist es sich aber als sinnvoller, feste Termine zum Studieren festzulegen. Das empfiehlt sich gerade für Menschen mit starker beruflicher oder familiärer Einbindung oder akuter Aufschieberitis. Aber auch jene, die sich vor lauter Unsicherheit gar keine Freizeit gönnen können, sollten einen Terminplan in Erwägung ziehen – sowohl für's Lernen als auch für Erholung.



Dran bleiben und Routinen schaffen

Aufraffen, Zähne zusammenbeißen, durchziehen – auch das gehört dazu, wenn man sich neben dem Beruf noch mehr Arbeit aufhalst. Aber das liest sich wahrscheinlich schlimmer als es eigentlich ist. Eine berufsbegleitende Weiterbildung integriert sich ziemlich schnell in den Alltag und wird zur Routine. Bei wem das nicht so ist, der kann nachhelfen, indem er selber Routinen schafft. Dabei gilt: umso häufiger, desto schneller gewöhnt man sich daran. Also lieber jeden Tag ein kleines Arbeitspaket, als ein großes pro Woche.

Aufschieberitis

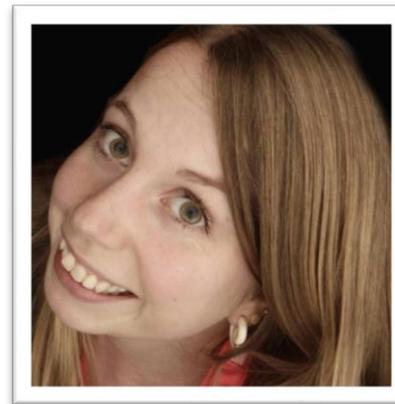
Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder irgendwann mal unter Aufschieberitis leidet und es sich hierbei nicht um das vielbeschriebene Phänomen einer kleinen, faulen Randgruppe handelt. Aufschieberitis äußert sich oft in einer „Keinen Bock“-Stimmung. So etwas ist völlig normal. Wie beim Sport oder beim Essen, gibt euch euer Körper (besser gesagt euer Gehirn) damit ein Zeichen, dass es für den Moment erst einmal reicht und ihr euch erholen solltet. Erst wenn ihr über mehrere Wochen nichts mehr auf die Reihe bekommt, solltet ihr an euch arbeiten. Ansonsten gibt euch eine gute Zeitplanung die Möglichkeit, eine temporäre Aufschieberitis auch einmal durch Nichts-Tun auszukurieren.

Zeitfresser erkennen, Zeit finden und nehmen

Hier schlage ich noch einmal den Bogen zu meiner zugegeben etwas philosophische Einleitung. Das Wichtigste bei der ganzen Sache ist für meine Begriffe eigentlich, dass man ein Gefühl für Zeit bekommt und sie bewusst nutzt. Mit gesunder Ernährung ist es nicht anders: Klar, kann man sich dabei auch einmal einen großen Burger mit Pommes gönnen. Das muss einfach manchmal sein. Den sollte man dann aber auch bewusst genießen und nicht

einfach runterschlingen. Und genauso kann man auch Abende, ach was: ganze Wochenenden, faul auf der Couch rumgammeln. Nur bewusst sollte man es tun. Auf diese Weise kann man solche Phasen auch viel besser genießen und dabei richtig viel neue Energie sammeln. Und man wundert sich später auch nicht, wohin die Zeit wieder verschwunden ist.

Autor/in



Andrea Heimer
Fernstudium und
berufsbegleitende Weiterbildung

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.we-are-curious.de

Wie Sie grobe Fehler in ihrer Zeitplanung vermeiden!

Sie werden sehen, Ihr Tag wird in jeder Hinsicht ruhiger, entspannter und vor allem erfreulicher. Handeln Sie jetzt! Ich bin dafür da, Ihnen bei Ihrer Planung zu helfen und Fehlplanungen zu korrigieren.

Warum fehlt mir so oft Zeit...?

Entscheidend ist nicht **was** sie tun, sondern **wozu** sie etwas tun. Das bedeutet, ohne Zielsetzung verplempern sie ihre Zeit fremdgesteuert. Sie verbringen ihr wertvolle Zeit mit nebensächlichen Dingen. Sie sollten sich vielmehr auf wenige, jedoch lebenswichtige Aktivitäten konzentrieren. Das bedeutet, sie sollten sich klar darüber werden was sie erreichen wollen. Das fängt schon mit der Planung eines Tages an. Wie gehen sie am sinnvollsten mit der Tagesplanung vor? Was kann an einem Tag alles erledigt werden?

Worauf es ankommt, das möchte ich ihnen anhand eines Beispiels erklären: Ich habe hier ein großes, durchsichtiges Gefäß. Außerdem habe ich noch unterschiedlich große Gegenstände, groben Kies, feinen Sand und ein Krug mit Wasser. Sie fragen sich jetzt, was hat Zeit planen mit großen Gegenständen, Kies, Sand, Wasser und einem Gefäß zu tun? Ganz einfach: Mit den schönsten und größten Gegenständen füllen sie das Gefäß vollständig aus.

Hat noch etwas in diesem Gefäß Platz? - Sie meinen - „nein“? Wenn sie nun die Zwischenräume mit Kies oder kleinen Steinen füllen - ? hat jetzt noch etwas Platz in unserem Gefäß? **Ja**, in dem Gefäß ist noch Platz. Mit feinem Sand lassen sich weitere feine Zwischenräume füllen. Glauben Sie, dass jetzt noch Platz übrig

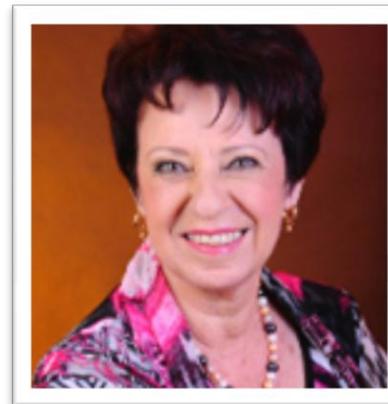
ist? „ja“ - „nein“ ?! Wenn sie nun einen Krug mit Wasser nehmen und das große Gefäß mit Wasser bis zum Rand füllen? Sehen sie, erst mit dem Wasser ist alles vollständig ausgefüllt.

Was lernen wir aus dieser Geschichte?

Selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, können wir, wenn wir wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge einschieben. Hätten wir den Sand oder die kleineren Kieselsteine zuerst eingefüllt, wäre für diese schönen, großen Gegenstände kein Platz mehr. Die großen Gegenstände stehen für die wesentlichen Aufgaben die sie erledigen müssen.

Wohlgemerkt für die Erledigung dieser Aufgaben werden sie bezahlt. Legen sie diese großen und bedeutenden Aufgaben zuerst in das Gefäß, sonst haben diese später keinen Platz mehr. Die Folge: Sie beschäftigen sich ständig mit Kleinigkeiten. Bis sie auf ihre wirklich wichtigen Aufgaben stoßen, bleibt ihnen zum Erledigen dieser Aufgaben keine Zeit mehr. Das bedeutet, sie arbeiten fremdgesteuert und kommen mit ihren tatsächlichen Aufgaben in Bedrängnis.

Autor/in



Gisela Kranke
Büro-Organisation

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.sofortordnungimbuero.de



Zeitmanagement by you – raus aus dem Reaktions-Modus

Zeitnot, Zeitmanagement, Stress, von einem Termin zum nächsten und neben bei zig Mal am Tag „pling“, neue Nachricht. Ja, unsere Welt in der wir heute leben ist anders, sie ist nicht mehr die Welt Cleopatras, eines Leonardos da Vinci, eines Goethe, einer Clara Schumann, eines Albert Einsteins oder einer Marie Curie. Ständig stehen wir im Strom und unter Strom, ständig gibt es Neues und jemand flüstert oder schreit etwas in unser Ohr.

Wenn ich mir anschau, was alles auf meinem Schreibtisch liegt von Handy, Tablet, Gadgets, Laptop, Rechner – was sich alles auf diesen Geräten befindet, von Apps, Erinnerungen, Fotos, Kalender, Dokumente in der Cloud. Mein Handy hat 64 GB Speicher und ist schmäler als jedes Buch im Schrank. Schon krass! Dass da das Thema Zeit und Zeitmanagement immer wichtiger wird ist irgendwie klar.

Aber was und wie?

Zeitmanagement ist nicht: „one size fits all“. Und es ist auch ein fundamentaler Unterschied, ob ich ein Organisations- oder Projektmanagement System brauche oder ein ganz persönliches Zeitmanagementsystem. Das hat einige Zeit gebraucht bis ich das verstanden habe, klar, die eigenen blinden Flecken und Schatten sind ja auch unbequem anzuschauen.

Wie einfach ist es da alles auf die böse Welt, die Umgebung und alle Anderen zu schieben statt auf das eigene Verhalten. Besonders heute sind es doch viel mehr die kleinen Dinge, die uns ständig abhalten unser ganzes Potential zu leben.

Wir sind Helden der Idee und Amateure der Umsetzung!

Fragen Sie mal jemanden, oder anders, ich frage Sie:

Haben Sie Ideen im Kopf? Und?

„Ja, aber...“

- Keine Zeit sie umzusetzen
- In der Firma, wo ich bin kann ich die nicht umsetzen
- Ich bin tagtäglich so eingebunden

Es mangelt also nicht an Ideen oder Kreativität, es mangelt an der Umsetzung. Sobald das offensichtlich wird, passiert etwas sehr Spannendes, Schuld daran haben alle anderen. Das Unternehmen, die Familie, ja sogar der Prozess der Kreativität.

Ich habe das auch gemacht, schuldig im Sinne der Anklage!

Genützt hat mir das alles natürlich nicht, geschadet habe ich mir ganz ordentlich selbst! Am Ende des Tages musste ich mich auch der Wahrheit stellen: **Es sind unsere ganz individuellen Verhaltensweisen, die bestimmen was wir tun und wie gut wir es tun.**

Genauer sind es unsere Reaktionen, Rituale und unsere Prozesse (oder die nicht vorhandenen), die bestimmen, ob wir aktiv agieren oder passiv reagieren. Im Laufe der Zeit bestimmt das, ob wir unsere Ideen umsetzen oder sie Luftschlöser bleiben.

Mal ganz ehrlich, wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, **wie Sie überhaupt arbeiten? Was bestimmt Ihre Prozesse, Ihre Aufgaben, Ihre Projekte?**

Aber wo es noch gruseliger wird, mal so ganz persönlich: **Was und wie gestalten Sie denn so Ihren Alltag?** Die Gemeinheit an jeder Routine, irgendwann tun wir sie und wir merken gar nicht mehr was wir da tun!



Heutzutage wird das Ganze noch getoppt, mit unseren 10.000 Entscheidungen, die wir am Tag treffen müssen und in **unserer hyper-vernetzten Welt sind wir nur noch im konstanten Reaktions-Modus!**

Proaktiv die Dinge verfolgen, die einem wichtig sind, wann machen wir das noch? Wir müssen innehalten und unsere Prozesse überdenken... Zeitmanagement neu denken!

Aktiv wieder Herr/Herrin über unsere Zeit werden.

Ja, wir können natürlich auch in unseren täglichen Routinen bleiben und unsere Ideen an die Grenzen unserer Umgebung anpassen, oder einen individuellen Weg finden, das zu verfolgen was uns wichtig ist.

Zeit haben wir nie. In Zeitnot sind wir dagegen ständig!

„Ich habe gerade gar keine Zeit“: Das hören und sagen wir ständig. Meist schieben wir dann eine kurze Erklärung nach und hasten weiter. Im Kern kreist alles um die Arbeit, dann um die Familie, die Freunde,

Wie empfinden Sie Zeit? Haben Sie genügend davon? Läuft es irgendwie, solange alles rund läuft? Aber wehe, etwas passiert!

Was hilft gegen die Zeitnot? Gegen die ewige Zerrissenheit zwischen Job und Familie? Das Leben anders einteilen! Ja, klar aber wie? Das eigene Verhalten ändern, aber wie? Zeitnot, Zerrissenheit und Dauerdruck, gehören dann endlich der Vergangenheit an. Take control and enjoy!

Egal ob männlich oder weiblich, ein paar **Tipps zum Zeitmanagementbyyou:**

1) Erst aktiv dann reaktiv

Die einfachsten Dinge sind meistens die besten Dinge. Wenn Sie Ihren Tag schon im Reaktions-Modus starten, wird es immer schwieriger wieder in den aktiven Part zu wechseln. Starten Sie den Tag mit gewollten Aktivitäten statt fremdbestimmten Reaktionen.

2) Ihr Körper bestimmt viel, blenden Sie das nicht aus.

Der Hype um guten Schlaf hält ja immer noch an. Tipps dazu finden Sie hier: [„Detox fürs Gehirn“](#). Dennoch vergessen wir, wir sind nicht nur geistige Wesen. Ihr Körper, Ihr Energie Level, ja Ihr Hormonstatus (ja, auch bei Männern) verändert sich.

Also statt sich selbst als Verbündeten zu sehen, sehen wir ihn als Feind. Egal ob wir ihm die Nahrung, den Spaß oder die Ruhe vorenthalten, der Körper hat einfach nur zu funktionieren. Dass er dann irgendwann streikt, ist wohl nachvollziehbar, aber wir hören erst auf ihn, wenn er kaputt ist.

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie sehr so Ausprüche mit den körperlichen Reaktionen zusammenpassen?

„Ich habe die Schnauze so voll“ und parallel hat man die fünfte Erkältung.

„Ich glaube die Beziehung engt mich zu sehr ein und schnürt mir die Luft ab.“. Verspannungen und beim Treppensteigen wie die alte Dampflock klingen?

Hören Sie doch einfach mal auf sich selbst und finden Sie raus, was Sie positiv beeinflusst! Nutzen Sie Ihren Körper aktiv als Bestandteil Ihres Zeitmanagementsystems. Warum machen Sie immer wieder Termine um 15:00 Uhr aus, wenn Sie doch wissen da ist Ihr Nachmittagstief?

3) Lassen Sie sich drauf ein, dass äußere Einflüsse eine Rolle spielen.

Der Mond bestimmt zwar Ebbe und Flut, macht aber nix mit Ihnen? Nein, es muss jetzt nicht astrologisch werden, aber wenn der Vollmond voll in Ihr Schlafzimmer strahlt, werden Sie nicht besser schlafen.

Oder wie wäre es mit Jahreszeiten, auch wenn wir so „Drinnies“ geworden sind, im Dunkeln steht es sich einfach schlechter auf. Viel Spaß beim rausfinden von Ihren aktiven Zeitfaktoren.

Raus aus der Reaktion, rein in Ihre Aktivität.

Autor/in

Barbara Lampl

Empathic Business

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.barbara-lampl.tumblr.com

Blogparade: Endlich Zeit finden

Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Diesen Spruch, denke ich, kennst auch du zur Genüge. Und Sir Peter Ustinov brachte es mit seiner Aussage auf den Punkt, die da lautete:

Die Menschen, die etwas von heute auf morgen aufschieben, sind dieselben, die es bereits von gestern auf heute verschoben haben.“

Man kann es auch Aufschiebertismus nennen. Und dieser ist die Hauptursache für Zeitnöte. Er stiehlt uns im wahrsten Sinne des Wortes die Zeit. Das Fatale daran ist jedoch, dass dadurch deine wertvolle Leistung verhindert und gemindert wird, es den Druck erhöht und schlussendlich der Aufschiebertismus zu Stress führt. Das Zauberwort heißt also Zeitmanagement, um endlich mehr Zeit zu finden. Zumindest wird uns das immer wieder um die Ohren gehauen. Doch allein der Begriff verursacht ja schon wieder Stress.

Doch auch der Begriff selbst ist aus meiner Sicht irreführend. Denn du kannst weder die Zeit managen noch die Zeit finden. Denn Zeit ist einfach da. Sie steht dir 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr zu Verfügung – Zeit ist also immer verfügbar. Das Einzige was wir hierbei tun können, sich selbst besser zu organisieren. Du kannst den Wecker ausschalten, die Batterie aus der Uhr nehmen – all das hat aber keinerlei Einfluss auf die Zeit. Zeit ist also eher eine Ressource, welche dir zur Verfügung steht. Ein Mittel um eine Handlung zu tätigen oder einen Vorgang ablaufen zu lassen.

Wie findest Du endlich mehr Zeit? Diese Frage stellt Susanne Kumm, die über dieses Thema zur Blogparade aufgerufen hat.

Endlich mehr Zeit habe ich, wenn ich bestimmte Ziele in kurzer Zeit erreicht habe und diese noch dazu zum Erfolg geführt haben. Welche Mittel stehen mir also zur Verfügung, um all das ohne Zeitdruck zu erreichen und so gleichzeitig mehr Zeit für mich zu gewinnen.

Hier nun meine Tipps, um die Ressource Zeit effektiv zu nutzen:

Analysiere zunächst deinen IST-Zustand

Erst wenn Du genau weißt, womit und vor allem wie du deine Zeit nutzt, kannst du planen. Beobachte dich und deinen Joballtag. Womit verbringst du Zeit und achte besonders auf Störungen

Plane realistisch

Nachdem du nun deine Störenfriede erkannt und dein Ziel definiert hast, plane deinen Weg dahin. Das können ganz unterschiedliche Pläne sein. Egal ob du den Abschluss eines anstehenden Projektes planst, den nächsten Karriereschritt oder auch nur einen freien Nachmittag für deine Familie – wichtig ist, dass du einen realistischen Plan erstellst. Wenn es erforderlich ist, kannst du diesen auch mit Tageszielen oder kleineren Etappenzielen erstellen. Warum aber solch einen Plan erstellen? Weil es menschlich ist, dass wir uns in der Regel mehr vornehmen, als wir tatsächlich schaffen können. Und wenn wir dann unser Ziel nicht erreichen, demotiviert und stresst es uns – denn wir geraten unter Zeitdruck. Baue also immer gewisse Puffer ein. Verplane nur ca. 50 Prozent deiner Zeit. Den Rest der Zeit hast du dann frei für Unvorhergesehenes, Pausen und Erholungsphasen. Gerade kurze Erholungsphasen sind wichtig,



um produktiv arbeiten zu können. Man hat in Untersuchungen festgestellt, dass die Produktivität am höchsten ist, wenn man 1 Stunde arbeitet und anschließend 10 Minuten Pause macht. Wichtig bei der persönlichen Planung ist es natürlich auch, dass du deine persönliche Leistungskurve kennst. Zu welchen Zeiten bist du am leistungsfähigsten? Nutze diese Zeit für anspruchsvolle Aufgaben und lies beispielsweise deine Mails dann, wenn deine Leistungskurve rapide absinkt. In den meisten Fällen ist das nach 13 Uhr. Finde also heraus, wann dein Tageshoch und deine Tagestief ist und plane so im Einklang mit deiner Leistungskurve.

Zeitdieben auf der Spur

Zeitdiebe oder Zeitfresser lauern in jedem Büro. Sie verstecken sich hinter Webseiten, Social Media Accounten, hinter dem ständig geöffnetem E-Mail-Programm aber auch Kollegen gehören zu ihnen. Nicht immer sind sie unmittelbar zu erkennen, gerade wenn sie Spaß machen oder für gewünschte Ablenkung sorgen. Jedoch hintern sie uns immer am Erreichen des Ziels. Mache dir also bewusst, welche Zeitfresser dich tagtäglich von deiner produktiven Arbeit abhalten. Frage dich auch:

- durch wen du gestört wirst
- durch was du gestört wirst
- wie lange die Unterbrechungen dauern
- wann du unterbrochen wirst und
- was der Anlass für die Unterbrechung ist.

Dabei wirst du feststellen, dass die meisten Unterbrechungen nicht wirklich wichtig sind beziehungsweise sie auf später hätten verschoben werden können. Du wirst feststellen, dass es immer wieder Kollegen gibt, die wegen jeder Kleinigkeit anrufen, eine Mail senden oder zu dir ins Büro kommt.

Und hier habe ich noch eine Aufstellung möglicher Zeitdieben, von welchen auch ich schon heimgesucht wurde:

- „Montagsmeeting“ bloß weil Montag ist, obwohl es nichts Wichtiges zu besprechen gibt
- Telefon
- Kollegen
- permanentes offenes E-Mail-Programm
- Aufschiebertismus, weil zum Beispiel die zu erledigende Aufgabe keinen Spaß macht
- Konzentrationsschwäche

Prioritäten setzen

Prioritäten setzen, heißt darüber zu entscheiden, welche Aufgaben besonders wichtig sind, welche wichtig und welche unwichtig sind. Eine erfolgreiche Priorisierung setzt neben der Organisation auch ein konsequentes Handeln voraus. Denn jede Aufgabe, welche auch immer an dich herangetragen wird, zieht zunächst deine Aufmerksamkeit auf sich und erweckt in dir das Gefühl einer Dringlichkeit. Und die Hektik des Alltags lässt uns oft auch die Übersicht über die Dringlichkeit abhandeln.

Nun gibt es zahlreiche Varianten sogenannter Prioritätensystemen, die meiner Meinung nach viel zu aufwendig sind, um sie im Alltag anzuwenden und somit oft wieder in Zeitdruck enden. Aus diesem Grunde empfehle ich immer, dass System so einfach wie nur möglich zu halten und drei bis maximal vier Kategorien zu erstellen. Diese könnten dann in etwa so aussehen:

- wichtig und dringend – heute erledigen
- wichtig aber nicht dringend – für später einplanen, jedoch auch dafür einen festen Termin definieren
- dringlich, aber nicht wichtig – delegieren
- nicht dringlich und nicht wichtig – Ablage P (Papierkorb)

Mit diesen Ansätzen sollte es dir nun viel leichter fallen, deine Zeit optimal zu nutzen. Begib dich also nicht auf die Suche nach mehr Zeit – denn wie du nun weißt, Zeit ist immer in ausreichender Menge verfügbar – sondern nutze die Zeit effektiv und freue dich so auf mehr freie Zeit.

Autor/in



Birgit Terletzki

Impulse für mehr Gesundheit
und Lebensenergie

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:

www.birgit-terletzki.de

Endlich Zeit haben – Zeitmanagement

Es ist Nachmittag, als ich gemütlich die letzten 30 kinderfreien Minuten verbringe, bevor die Rasselbande aus Kindergarten und Schule abgeholt werden müssen. Kostbare 30 Minuten, die ich nicht oft habe, denn selten bin ich nur mit mir alleine und darf nur für mich selbst entscheiden. Ohne auf die Bedürfnisse eines kleinen Menschen Rücksicht nehmen zu müssen.

Lange dauerte meine ersehnte Einsamkeit nicht an, denn mein Handy klingelte und eine Mama, die ich vor einiger Zeit nach der Geburt im Rahmen der [Bi.G Familienbegleitung](#) im Wochenbett unterstützt hatte, rief mich an.

„Dani, du musst mir helfen. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Der Kleine ist ein Wahnsinn. Ich bin verzweifelt und ratlos.“ Ich dachte mir, vielleicht weint er viel, schläft er schlecht und macht beim Stillen Schwierigkeiten. Auf meine Nachfrage, was sie denn so beunruhigt, meinte sie nur: „Im Mukip (Mutter-Kind-Pass) steht, dass er sich schon drehen können soll. Alleine. Vom Rücken auf den Bauch. Aber er kann das noch nicht! Er mag überhaupt nicht am Bauch liegen! Da schreit er nur. Was soll ich tun? Hat er eine Entwicklungsverzögerung? Weißt du irgendwelche Übungen?“ Dazu muss man wissen, dass es sich bei dem Buben um ein etwa 4-Monate altes Kind handelt. Also kein Grund zur Panik, wenn sich das Kind noch nicht drehen kann, es hat Zeit für seine Entwicklung. Und genau dieses – jetzt nur kurz dargestellte Gespräch – war Anlass für meinen Beitrag zur Blogparade.

Den Kindern Zeit geben

Für mich beginnt das Dilemma schon in der Schwangerschaft: Meine Kinder waren entweder zu klein (Thema Unterversorgung)

oder zu groß (Thema Hirntumor, Wasserkopf, Diabetes) lt. Ultraschall und Größentabelle. Bitte nicht falsch, ich bin kein Gegner der neuen medizinischen Errungenschaften und dankbar für Möglichkeiten wie den Ultraschall, um mögliche Herzfehler vorab schon feststellen zu können oder für die Möglichkeit des Kaiserschnitts, um Leben zu retten. Auch weiß ich, dass es Kinder gibt, die einen tatsächlichen Förderbedarf haben – dennoch geht der Trend in die Richtung, Therapien immer früher zu verschreiben und die Kinder so noch mehr unter Druck zu setzen. Und die Eltern unter Stress, immer mit dem Hintergedanken: Wir haben etwas falsch gemacht. Mein Kind kann nicht mithalten. Der Wunsch nach dem perfekten Kind, das in allen Bereichen gut und begabt ist, scheint manchmal über dem Wunsch nach einer glücklichen und unbeschwerten Kindheit, zu stehen.

Meine ganz und gar nicht perfekten Kinder

Ich kann mich noch erinnern, dass bei Maxi damals davon immer die Rede war, dass sie zu klein ist. Bei jeder Untersuchung war sie „hinten nach“, entsprach mit ihrem Maßen nicht der Schwangerschaftswoche. Bekommen habe ich ein reifes, zartes Baby, das bis heute an der unteren Perzentile im Mutter-Kind-Pass ist, aber völlig gesund und normal. Vom Handwurzelröntgen bis zur Überlegung, ob nicht eine Hormontherapie eine gute Möglichkeit für sie wäre – das belastet Eltern und sieht darüber hinweg, dass nach allen medizinisch unauffälligen Befunden sie einfach ein Mensch ist, der sein Tempo hat. Dafür hat sie im Sommer vor dem ersten Schultag gleich mal 10 Zentimeter dazubekommen und war wieder in der Norm. So kann es gehen. Bei Midi waren die Voraussetzungen ein wenig anders, denn ihre motorische Entwicklung begann – durch eine schwere Geburt – erst mit etwa einem Jahr. Davor hat sie meine permanente Nähe gebraucht, war ein sogenanntes „High-Need“ Baby und ich habe ihr gegeben, was sie brauchte. Heute ist sie eine zarte, kleine



Persönlichkeit und viele ihrer „Eigenheiten“ oder „Entwicklungsrückstände“ haben sich verwachsen. Und das, obwohl uns schon Ergotherapie und Logopädie in sehr jungen Jahren verschrieben wurden (aber von uns nach mehrfacher Abklärung nicht wahrgenommen). Sie entsprach nie dem o8/15 Kind und tut dies bis heute nicht. Sie braucht Personen an ihrer Seite, die sie sensibel begleiten, ihr Raum und Zeit geben, sich zu entfalten. In einem Schulsystem, das für solche Kinder kaum Platz bietet (oder nur gegen horrendes Geld), werden die nächsten Jahre sicher nicht lustig. Aber würde ich etwas anders machen, wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte? Nein.

Bei meiner Mini erlebten wir dann den Gipfel: Während Maxi und Midi immer zu klein waren, war Mini von Beginn an der Schwangerschaft zu groß – meist gute zwei Wochen voraus (und das ist in diesem Stadium schon einiges). Besonders auffällig war ihr großer Kopf, der ein Anzeichen auf einen möglichen Hirntumor oder Diabetes sein könnten. Bei ihrer Geburt waren aber nicht nur der Kopf, sondern der ganze Körper im oberen Bereich der Perzentile – für mich sehr ungewohnt und ich dachte: Prima, jetzt kann einmal niemand mehr etwas sagen. Aber nein, man schickte uns von Blutbild zu Blutbild, von Ultraschall zu Ultraschall, solange die Fontanelle noch nicht geschlossen war. Nur ein einziges Mal sah sich eine Ärztin die Werte und ihre Entwicklung genau an, saß dann vor mir, schaute mich und meine Tochter an und fragte: „Warum sind Sie denn da? Ihr Kind ist normal entwickelt, gesund, fröhlich. Wer schickt Sie denn ständig herum?“ Bis heute ist Mini sehr groß für ihr Alter, meist wird sie gut ein Jahr älter geschätzt. Bleibt nur noch das Problem, dass sie sprachlich noch nicht so weit entwickelt ist ...

Wie gehe ich mit dem Zeit-Problem um

Zu meiner eigenen Beruhigung gehöre ich zu jenen Menschen, die erstmals abwarten, beobachten, schauen und überlegen, wie sie unterstützend da sein können. Wenn ich in den Familien, in denen ich arbeite, den Druck rausnehme, so ist das auch ein Punkt, den ich öfters bei uns machen muss. Denn als Mama bin ich Mama und mache mir meine Gedanken und Sorgen. Aber sie fressen mich nicht auf. Ich kann trotz meiner mütterlichen Vorbelastung wenn es um meine Kinder geht, gut Abstand nehmen, die Situation „von außen“ betrachten und sehe dann eines: Es ist nicht so schlimm. Meine Kinder haben Zeit und ich habe Vertrauen: Es wird alles gut.

Zeit geben und Zeit finden

Eltern scheinen manchmal die Zeit verloren zu haben – nicht nur, weil mit einem Baby Tag und Nacht manchmal verschwimmen, sondern weil sie vergessen haben, dass sich kein Kind nach irgendeiner Tabelle entwickelt, sondern nach einem individuellen Plan, der in jedem abgespeichert ist. Nur weil es mit dem Stichtag sich nicht dreht, noch nicht krabbeln kann, noch keine Dreiwortsätze spricht, noch keinen Brei mag oder hüpfen kann, heißt nicht, dass es entwicklungsverzögert ist.

Es bedeutet, dass das Kind schlichtweg noch nicht so weit ist und dass man diesen Punkt beobachten muss, damit im Falle des Falles rechtzeitig Fördermaßnahmen gesetzt werden können. Aber man darf einem Kind Zeit geben, Vertrauen haben und ein wenig zuwarten. Alle Tabellen beschreiben einen Zeitrahmen, keinen Stichtag. Und keine Kurse in Babyschwimmen, Turnen, Peking etc. schaffen es, Entwicklungsschritte zu beschleunigen oder zu überspringen. Sie können unterstützen und Anregungen bieten, sie eignen sich zum Austausch der Eltern untereinander.

Dabei ist es im Leben mit Kindern immer wieder eine wunderbare Möglichkeit, Zeit zu finden: Nämlich für die Kleinigkeiten des Lebens wie Marienkäfer, Ameisen, Kieselsteine. 10 Mal die Rolltreppe hinauf und hinunter, Kletterübungen, Kuscheleinheiten. Einfach gemeinsam die Ruhe und Stille genießen und sich dabei darauf besinnen, was der Kern einer guten Entwicklung ist: So wie du bist, bist du okay.

Wie sagt man so schön:
Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Autor/in

Daniela Grießer

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:
www.elternsein-kinderhaben.at



Endlich Zeit finden für und mit Hund

Gerade verdichtet sich die Zeit wieder einmal sehr stark und viele Menschen haben das Gefühl, den Anschluss zu verlieren. Erst kürzlich habe ich vom Phänomen der Beschleunigungsgesellschaft gelesen. Der Begriff trifft es ganz gut, findest du nicht auch? Ständig neigen wir dazu, den Atem anzuhalten, uns anzuspannen und gleichzeitig noch einen Schritt schneller zu gehen. Am Ende des Tages geht uns prompt die Luft aus.

Diese Tendenz nehme ich auch im Bereich Persönlichkeitsentwicklung mit Hund wahr. Wenn du mit deinem Hund an einem Thema arbeitest, dann kennst du sicher Zeiten, in welchen gar nichts voran geht. Du mühst dich nach bestem Wissen und Gewissen, aber es verändert sich nichts und scheinbar trittst du auf der Stelle. Irgendwann kommt dann ein Moment, in dem es „Klick“ macht. Das sind wirklich heilige Momente der Erkenntnis über die wir uns riesig freuen können. Damit du aber überhaupt an diesen Punkt kommen kannst, braucht es eines unbedingt: Die Zeit. Der innere Prozess, Dinge zu verstehen und zu lernen braucht Zeit, manchmal sehr viel Zeit.

Es ist ein Dilemma, dass in der Beschleunigungsgesellschaft dafür wenig bis gar kein Raum ist. Gerade weil uns so viele Techniken des Zeitsparens zur Verfügung stehen, werden diese schon als selbstverständlich vorausgesetzt. Anstatt die gewonnene Zeit zu genießen, entsteht der Druck, dass wir noch mehr in weniger oder der gleichen Zeit schaffen können. Unter Hundlern hört man dann schon mal solche Sätze:

- “Wie, du machst schon ein halbes Jahr Hundeschule und dein Hund zieht immer noch an der Leine?”

- “Ich übe doch schon zwei Tage mit meinem Hund, dass er ruhig neben mir sitzen bleiben soll und es funktioniert immer noch nicht.”

Nicht nur Hundetrainer/innen raufen sich bei solchen Aussagen die Haare. Denn sie spüren die Ungeduld und den Druck ihrer Kund/innen ganz nah. Dazu ist gar nicht so leicht auszuhalten und selbst geduldig zu bleiben, wenn die Hilfestellung nicht sofort wirkt. ***Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht.***

Dabei geht es im Training mit dem Hund nicht um Effektivität und Effizienz, es geht um Beziehung. Beziehung fußt auf Vertrauen und Vertrauen wächst über die Zeit. Vielleicht können wir die industrielle Produktion beschleunigen und unsere Wegzeiten von einem Ort zum anderen verkürzen, doch diesen Prozess des Lernens und der persönlichen Entwicklung können wir nicht mit Druck vorantreiben.

Wie kann es gelingen, inneren Prozessen bei Hund und Mensch ausreichend Zeit und Raum zu lassen?

1. Druck raus!

Wenn du merkst, dass du an eine persönliche Grenze kommst, du deinen Widerstand spürst, dann hör auf, schnell sein zu wollen. Genau das, was du spürst, ist wichtig und will wahrgenommen werden. So wie es jetzt gerade ist, ist es gut. Dieser Moment gehört dazu auch wenn er nicht angenehm ist.

Das gilt auch, wenn du im Training mit deiner Kundin merkst, dass sie gerade nicht weiterkommt und innerlich verzweifelt. Anstatt zu argumentieren oder noch mehr Tipps zu geben, geh einen Schritt zurück und nimm den Druck raus. Es ist okay.

2. Vom Kopf in den Körper

Wenn es nicht so schnell vorwärts geht, wie wir uns das vorstellen, verlieren wir uns in Erklärungsversuchen, Interpretationen und Analysen. Dieses Nachgrübeln, woran es nun liegen könnte, ist schon ab und zu angebracht, doch bringt es uns weit weg vom Gefühl. In der Beziehung zu Tieren und ganz sicher auch zu Menschen, brauchen wir aber genau das: unser Gespür, unser Bauchgefühl, unsere Erdung. Atem- und Körperübungen, lassen dich den Boden unter den Füßen spüren und bringen dich zurück ins Gefühl.

3. Dinge wirken nach

Im Hundetraining ist weder für Trainerinnen noch für Hundehalterinnen immer genug Zeit, alle Fragen zu stellen, alle Hinweise zu erkennen und auf alles einzugehen. Das führt dazu, dass gerade bei akuten Problemen beide ziemlich unter Druck stehen, innerhalb einer Stunde möglichst viel zu erreichen. Um wieder ein bisschen Luft zu bekommen und den Druck rauszunehmen, hilft es, sich daran zu erinnern, dass das, was erlebt wird noch nachwirkt. Du musst nicht sofort alles verstehen, nicht sofort eine Lösung wissen. Das gilt für beide Trainerin und Hundehalterin. Wichtiger ist es, dass ein Raum entstehen kann, in welchem Mensch und Hund mit allem was ist, sein dürfen, aufatmen können und spüren, es wird ihnen geholfen.

Ein Wendepunkt auf dem Weg mit Cosmo war ein Kommunikationsseminar bei [Lexlupo](#) im Vorarlberg. Meine Freundin und ich sind mit den Hunden hingefahren, um die beiden Trainer Erwin und Christoph kennen zu lernen, denn wir wollten im darauffolgenden Jahr die Alpenüberquerung mit ihnen machen. Die Inhalte waren uns nicht neu. Aber die Art und Weise der Vermittlung war neu. Immer wieder fiel der Satz „Spürst du es?“

Was ich in dieser kurzen Zeit sah, hörte und fühlte wirkt tatsächlich noch heute nach. Kennst du solche Momente, die dich unheilbar auf positive Art und Weise infizieren? Die Zeit stand für einen Augenblick still und es entstand eine Sehnsucht nach mehr. Diese Freiheit in den Bergen, dieses Gefühl von Verbundenheit mit meinem Hund, das wollte ich unbedingt wieder spüren. Es ging weder um eine neue Methode, noch um eine Verhaltensabklärung oder Bewertung. Mein Eindruck war, ich durfte so sein, wie ich bin und es ist okay. Ich war dort nach Langem wieder begeistert von meinem Hund.

Dieser “Klick“-Moment wirkt bis heute nach. Ich habe verstanden, wie wichtig das Gefühl in der Beziehung Hund-Mensch ist, gleichzeitig habe ich Menschen getroffen, die mir vermittelten, sie trauen es mir zu, meinen Weg mit Cosmo zu gehen. Das hat mir den Raum geöffnet, in dem ich wieder einen Schritt gehen konnte. Ich wünsche dir in dieser hektischen Zeit, dass du immer wieder zurück zu diesem Gefühl findest, dass das, was gerade ist, richtig und gut ist. So findest du endlich Zeit für und mit Hund.

Autor/in



Anna Meißner

Persönlichkeitsentwicklung mit Hund

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.strukturgeberin.de

Wie Sie in 4 Schritten mehr Zeit finden

Es ist Donnerstagnachmittag, nach einem Termin am Morgen, sitze ich nun seit dem späten Vormittag vor meinem Laptop und habe das Gefühl einfach nichts zu schaffen. Für diese Woche hatte ich mir vorgenommen aus meinen Seminaren neue Ideen für verschiedene Kampagnen aus dem Hut zu zaubern.

Dann ertönt das Mailpostfach. einmal, zweimal, dreimal. Stand da gerade ein Betreff „Dringend?“- schau ich mal kurz nach. Okay, da antworte ich schnell, es ist wirklich dringend. Dann die nächste Mail. Ahhh – Stopp! Schon wieder 20 Minuten vergangen.

Was wollte ich eigentlich tun? Jetzt stelle ich das Mailpostfach aus. Ende!

Plötzlich klingelt das Telefon. Ohne nachzudenken nehme ich ab. „Frau Lambrecht, schön, dass ich Sie gleich persönlich spreche.“ Oh bitte, jetzt keinen Werbeanruf, denke ich. „Ich wollte Ihnen nur mal kurz...“ Kopfschüttelnd frage ich mich, bitte was? Vielleicht fragen Sie mich auch ob ich Zeit habe! Ich sage es aber nicht, atme stattdessen kurz durch und sammle mich, während der motivierte Anrufer seinen Standardtext runter betet. Anschließend wimmle ich den Anrufer freundlich, aber bestimmt sinngemäß mit den Worten „Danke kein Bedarf“ ab.

Daraufhin schalte das Telefon auf lautlos und versuche meine Gedanken neu zu sortieren. Irgendwie fällt es mir heute schwer mich zu konzentrieren.

Da blinkt das Telefon – ein Kooperationspartner ruft an. Soll ich dran gehen? Eigentlich habe ich keine Zeit. Ich bin hin und her

gerissen, entscheide mich aber dafür. Das Ergebnis: Noch ein Punkt auf der To Do Liste unter der Rubrik Orga.

Wichtig und dringend, dringend, wichtig, Prio A, B, C so ähnlich sieht es auf meiner Liste aus. Ein kritischer Blick auf meine To Do Liste verrät mir wofür ich mir heute Zeit nehmen wollte. – enau, Kampagne xy.

Gleichzeitig wird meine Aufmerksamkeit immer wieder auf einen Ordner gelenkt. – Die Abrechnung.

Sie steht auch schon in Großbuchstaben auf meiner TO DO Liste. Dieser Unruhestifter liegt unangenehmer Weise in meinem Blickfeld und eine innere Stimme grummelt vor sich hin: „Ich warte auf dich. Wir haben einen Termin. Dein Steuerberater hat dir eine Frist gesetzt.“ Mit aller Macht versuche ich dagegen zu halten. Das gelingt mir einige Zeit ganz gut, aber dann kommt in mir wieder dieses unguete Gefühl auf, dass ich etwas noch nicht erledigt habe.

Habe ich mich einmal auf den Gedanken eingelassen, dann fallen mir noch einige andere To Do's ein. Ich wollte doch schon seit längerem Dieser Blogartikel schreiben. Ach und wo ich gerade beim Thema bin: Vor drei Wochen hat mich doch diese Zeitschrift angefragt für die Veröffentlichung im Sommer etwas beizutragen. Voller Vorfreude hatte ich zugesagt. Hm... ach ja noch eine Frist. Aber das Brainstorming habe ich hinter mir. Für den Grobentwurf wollte ich bereits Montag Zeit gefunden haben und heute ist Donnerstag. Ok, aber wenn die Uhr Freitag 11:00 Uhr schlägt, dann nehme ich mir endlich eine Kreativauszeit.



Ich habe einfach zu wenig Zeit.

Ein kurzer Blick über den Bildschirm meines Laptops holt mich in die Realität zurück. Wer hat denn dieses Chaos hier hinterlassen. Sie sollten wissen, wenn meine Ideen sprudeln, dann brauche ich viel Raum. Meiner Vorliebe für einen geordneten Schreibtisch gefällt das eher selten.

Ich ertappe mich dabei, wie ich einen tiefen Seufzer ausstoße. Der Kopf raucht. Es ist Zeit für eine Kaffeepause! Mit dem frischen Milchkaffee in der Hand verharre ich vor dem Fenster und beobachte die Vögel. Heute ist eigentlich ein herrlicher Tag. Die Sonne scheint, der Himmel ist blau und es ist angenehm warm. Wie schön, denke ich. Bisher hast du leider von alledem kaum etwas registriert.

Was ist heute nur los?

Ich bin unzufrieden. Es fühlt sich an als rennt die Zeit unendlich schnell und ich liefere keine Ergebnisse. Und dann dieser bohrende Drang nach dem perfekten Ergebnis. Es soll doch endlich die eine Idee zünden für eine grandiose Kampagne.

Kennen Sie das?

Sie haben das Gefühl einfach zu wenig Zeit zu haben? Sie versuchen dann noch schneller zu sein, um mehr zu schaffen? Mit eisernem Willen nehmen Sie sich vor sich endlich Zeit zu finden?

Damit sind Sie nicht allein! Sie gehören einer großen Community an. Weil sich viele Menschen mit diesem Thema „plagen“ hat Susanne Kumm eine [Blogparade mit dem Titel „Endlich Zeit finden“](#) gestartet. So kam auch die Idee zu diesem Artikel zustande. Susanne Kumm hat uns dazu ein paar Fragen gestellt die ich hier gern beantworten werde.

Ich plaudere einfach mal aus dem Nähkästchen, denn auch ich kenne diese Tage. Viele Menschen fühlen sich über Monate oder sogar Jahre getrieben von der Uhr. Mit dem zusätzlichen Drang immer eine Bestleistung abgeben zu müssen, steigt der Stresspegel und damit die Unzufriedenheit, nicht das zu schaffen was man wirklich will.

Das Problem am Zeitfinden ist, dass diese Suche sinnlos ist, denn die Zeit ist da. Jeder von uns hat 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Wir müssen die Zeit nur richtig nutzen. Sie könnten ironisch antworten: „Na das ist ja eine tolle Weisheit. Danke für den Tipp.“

Aber es gibt unzählige Möglichkeiten seine Zeit zu verbringen.

Aber was davon wollen Sie?

Täglich prasseln viele Reize auf uns ein, die uns ablenken können.

Aber was ist Ihr Ziel?

Wenn wir endlich Zeit finden wollen, dann ist die entscheidende Frage:

Wofür denn?

- Zeit finden für sich selbst
- Zeit finden für Familie und Freunde
- Zeit finden für das Hobby
- Zeit finden für ein Konzept
- Zeit finden für das Sortieren von Fotos

Im Grunde liegt die Lösung, so nah! In der Umsetzung hapert es jedoch. Der Wille sich Zeit zu nehmen allein genügt nicht. Setzen Sie fest entschlossen Prioritäten. Die Dinge die Ihnen wichtig sind, gehören ganz oben auf Ihre Liste.

Kein Tool wird etwas an Ihrem Zeitproblem ändern, bevor Sie nicht wissen was die richtigen Dinge sind.

Sie warten jetzt auf den EINEN Tipp, wie Sie die Zeit managen können? Dann werde ich Sie enttäuschen. Den wird es nicht geben. Ich bin der Meinung, dass der krampfhafteste Versuch Macht über die Zeit zu gewinnen, im Hamsterrad endet. Laufen Ihre Vorsätze wiederholt ins Leere und sind Ihre Planungen letztlich für die Katz? Dann schalten Sie einen Gang runter und überprüfen Sie Ihre Vorhaben.

Endlich Zeit für mich und das was mir wichtig ist.

Die Ausrede: „Ich habe keine Zeit.“ zählt nicht mehr. Nehmen Sie sich Zeit. Schluss mit: „Wenn endlich Wochenende ist, wenn ich Urlaub habe, im Sommer werde ich aber...“
Warum so lange warten? Ihre Zeit ist kostbar!

Susanne Kumm fragt: Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?– Wie findest du endlich Zeit?

Ich finde die Zeit nicht, sondern nehme Sie mir! Ich gebe zu, dass ich auch in die „keine Zeit- Falle“ tappe. Aber dann frage ich mich, wie wichtig es ist oder ob ich andere Argumente einfach vorschiebe.

Auf Gelegenheiten zu warten ist ein endloses Spiel. Gelegenheit müssen geschaffen werden. Basta. Bestimmen Sie über Ihre Zeit! Treffen Sie bewusst eine Entscheidung und dann los! **Fangen Sie gleich an:**

Nehmen Sie sich 5' Minuten Zeit. Schnappen Sie sich einen Zettel und Stift und notieren Sie was Ihnen spontan zu diesen Fragen einfällt:

- Wofür wollen Sie endlich Zeit finden?
- Was ist Ihnen daran wichtig und warum?

Susanne Kumm fragt: Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?

Ich versuche das erst gar nicht aufkommen zu lassen. Nehmen wir die Steuererklärung. Letztlich schneide ich mir damit ins eigene Fleisch. Mir ist es wichtig diese Arbeit zu erledigen und durch Aufschieben wird es nicht weniger. Wenn ich mich weiter davor drücke, dann macht mich der Gedanke daran, dass die Abrechnung sich stapelt und unerledigt ist, unruhig.

Also folgende Tricks:

1. Wenn ich mich an die Steuererklärung setze, dann **konzentriere ich mich auf das Ergebnis** und nicht auf den Puzzlekram.

Meine Schlüsselfrage ist: Was habe ich davon?

- Ordnung
- Klarheit über die Bücher
- Erstattungen
- einen glücklichen Steuerberater
- ...

2. Wenn ich mich trotzdem scheue die Aufgabe anzugehen, dann trickse ich meinen Schweinehund aus.

Diese kleinen Quittungen und Zettel machen mich ganz wuschig. Es passt einfach nicht in mein System. (Da ist er wieder der Perfektionist) Klar könnte ich jetzt alles feinsäuberlich auf A4 Größe bringen, aber ich habe entschieden, dass mir meine Zeit dafür zu kostbar ist.

Wenn es mir mal wirklich schwer fällt, mich hinzusetzen und anzufangen, dann ziehe ich meinen Joker

Kein Bock? Dann mach's halt ohne!

Jammern bringt mich nicht weiter, denn schließlich habe ich entschieden, dass es mir wichtig ist. Also mache ich es mir so angenehm wie möglich mit Kaffee, Tee, Musik und los gehts!
Ihr innerer Schweinehund bellt unheimlich laut, so dass Sie ihm nachgeben?

Auszeiten zum Krafttanken schieben Sie auf? Sporteinheiten fallen aus? Papierkram stapelt sich?

Nehmen Sie sich 5' Minuten Zeit:

Wollen Sie diese Dinge tun, weil Sie einen Nutzen darin sehen oder glauben Sie Sie müssen das tun?

Wenn Sie es wollen, dann tun sich selbst keinen Gefallen die Sachen vor sich her zu schieben. Der Zeitdruck wird dadurch nur größer. Wenn Sie glauben, dass Sie das tun müssen, dann fragen Sie sich: Wer bestimmt was Sie tun müssen oder auch nicht?

In den meisten Fällen, kommen wir zu dem Ergebnis, dass doch wir selbst uns das auferlegen, weil wir davon einen Nutzen haben. Und in diesem Fall greifen wieder Trick 1 und 2.

Susanne Kumm fragt: Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

Dass mir Zeit verloren geht, merke ich dann, wenn ich mit meiner Planung hinterherhinke.

Manchmal erwische ich mich dabei, dass ich mich z.B. zu lange mit unwichtigen Details aufhalte. In den meisten Fällen merke ich das daran, dass ich unruhig werde und unzufrieden bin.

Daher setze ich mir klare Ziele.

Was möchte ich heute oder diese Woche unbedingt erledigt haben, damit ich zufrieden bin?

**Wem oder was erlauben Sie über Ihre Zeit zu bestimmen?
 Kennen Sie Ihre Zeitfresser?**

Nehmen Sie sich 10' Minuten Zeit.

- Halten Sie sich oft damit auf Aufgaben bis ins kleinste Detail zu perfektionieren, damit Ihnen ja kein Fehler passiert?
- Erwischen Sie sich dabei, dass Sie bei einer Recherche noch eine oder zwei Stunden dran hängen, weil ja noch DIE eine Information auftauchen könnte?
- Machen Sie öfter Zusagen und können Bitten nicht ablehnen, weil Sie befürchten Ihr Gegenüber könnte ein NEIN nur schwer aufnehmen?

Was hindert Sie daran, das was Sie schon lange erledigen wollen, endlich zu tun?

Sie sind kreativ darin Ausreden zu finden?

Dann fragen Sie sich, ob Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, wirklich wollen.

a. Wenn nicht, dann werfen Sie das Ganze!

b. Sie es wollen es? Dann stellt sich nur noch die Frage: Wie funktioniert es?

Susanne Kumm fragt: Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

Sonntags plane ich die Woche. Diese Planung ist mir wichtig, um meine Kapazitäten nicht zu überschätzen. Alles auf einmal geht nun mal nicht. In meiner Planung habe ich z.B. Zeiten für Kreatives. Dies sind Zeitfenster in denen ich entweder Artikel schreibe, mir Konzepte oder Kampagnen überlege. Da mein Arbeitstag strukturiert ist, versuche ich meine Freizeit soweit es geht spontan zu gestalten.

Nehmen Sie sich 3' Minuten Zeit.

Was wollen Sie besser planen und wo wollen Sie mal alle fünf gerade sein lassen und spontan entscheiden?

Wann nehmen Sie sich zu viel auf einmal vor?

Gerade hier heißt es gut haushalten und geduldig Schritt für Schritt vorgehen. Vielleicht hilft Ihnen dieser Artikel: [Wer hat an der Uhr gedreht?](#)

Susanne Kumm interessiert natürlich bei ihrem Lieblingsthema Reise-Fotobüchern und Reisefotografie:

Wie schaffst du dir Zeit für deine (Urlaubs-)Fotos? – Wann organisierst du deine Fotos?

Allein durch meinen Blog und die Socialmedia Kanäle arbeite ich viel mit Fotos. Dazu fotografiere ich auch gern und damit wächst der Ordner schnell. Vor einigen Monaten noch habe ich viel Zeit damit verbracht alle Fotos fein säuberlich in Ordnern einzusortieren. Ordentlich beschriftet nach Ort/Thema und Datum. Für einen Perfektionisten ist das doch total Klasse! Ab in die Rubrik Bilder und dort erblickt das Auge viele sortierte Ordner. Und für wen habe ich das gemacht?

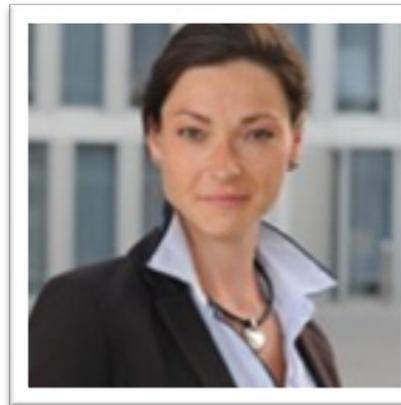
Ja genau! Allein für den inneren Kritiker. Denn das System war nicht wirklich praktisch. Bei der Suche nach bestimmten Motiv habe ich einige Minuten vergeudet. Da bekanntlich das gleiche Motiv auf verschiedene Schlagwörter passen kann, musste etwas Neues her.

Heute habe ich alle Fotos mit Tags versehen. Der Computer sucht doch viel schneller und präziser als ich. Also habe ich ihm diese Aufgabe übergeben und kann meine Zeit nun für Wichtigeres nutzen. Ach ja und was habe ich an dem Donnerstag gemacht? Ich habe mich von dem „ich muss“ gelöst und mir frei genommen, um den schönen Tag zu genießen.

FAZIT

Entlarven Sie Ihre Zeitmesser und stoppen Sie diese. Die gewonnene Zeit können Sie für Wichtigeres nutzen. Finden Sie heraus was Ihnen wichtig ist. Dann tun Sie automatisch die richtigen Dinge, statt die Dinge richtig zu tun. Nehmen Sie das Steuer in die Hand und schaffen Sie Gelegenheiten.

Autor/in



Anke Lambrecht

Kraftpakete für Unternehmer
Damit Sie die richtigen Dinge tun, anstatt die Dinge nur richtig zu tun.

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.the-winged-way.de

Endlich Zeit finden - Zeit finden für das Wesentliche

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Alle die Kinder haben, die noch in den Zwängen des Schulalltags stecken, wissen: „Die Luft ist draußen!“ Viel wichtiger ist es schon, die Zeit draußen zu verbringen, herumzutollen, nachlaufen zu spielen, am Trampolin zu hüpfen ... Auch im Geschäftsleben begegnen mir immer wieder müde Menschen mit erschöpften Gesichtern. Nicht selten höre ich ein Stöhnen. So viel ist noch zu tun und die Kraft ist schon so aufgebraucht. Und doch müssen alle noch ein paar Wochen durchhalten. Aber dann, ja dann werden alle **endlich Zeit finden**.

Genau dem **Thema „Endlich Zeit finden“** (die Fotos zu sortieren) widmet sich die [Blogparade](#) von [Susanne Kumm](#). Es geht ihr in erster Linie um Fotos und doch hat sie das Thema so weit gefasst, dass alles Platz hat.

Endlich Zeit finden, um

- Mit der Seele zu baumeln
- Die Kästen wieder mal durchzusortieren
- Gemütlich ein Glas Rotwein mit dem Liebsten auf dem Balkon zu trinken
- Mit den Kindern die lang versprochene Radtour zu machen
- Den Zaun zu streichen
- Und so weiter, usw.

Oft sind es ganz **kleine Wünsche und Ziele**, die uns das ganze Jahr verfolgen und im Trubel des Alltags untergehen.

Haben wir wirklich so wenig Zeit?

Es stimmt schon, viele bewegen sich im Hamsterrad des Alltags und sind getrieben von Terminen und Verpflichtungen. Ist das wirklich notwendig? *Meine Oma pflegte zu sagen: „Wer keine Zeit hat, hat bloß keine Lust sich Zeit zu nehmen.“*

Dieser Spruch ist zugegebenermaßen nicht ganz fair. Dennoch weist er auf etwas Wichtiges hin. **Wenn wir für etwas keine Zeit haben, bedeutet das ganz simpel, dass wir unsere Prioritäten anders gesetzt haben.** Etwas anderes ist wichtiger. Ob das nun wirklich so ist, oder ob wir das nur glauben, macht keinen Unterschied.

Wie schaffst du es also in den (ruhigeren) Schulferien oder im Urlaub Zeit zu finden, für das, was dir wichtig ist?

Oder lauten die richtigen Fragen nicht vielmehr:

1. Wie erkenne ich, was mir wirklich wichtig ist?
2. Wie finde/schaffe ich Zeit, für das, was mir wichtig ist? – und
3. Wie plane ich das, was mir wichtig ist, in meinen normalen Tagesablauf ein?

1. Prioritäten setzen und finden, was dir wichtig ist

Ich zum Beispiel habe das ganze Jahr über Zeit für meinen **Beruf**. Das ist kein Verdienst, weil mir mein Beruf **Berufung** und somit ein Bedürfnis ist.

Ebenfalls habe ich immer für meine **Kinder** Zeit. Ich gebe aber zu, dass meine Flexibilität diesbezüglich abnimmt, je älter meine Kinder werden. Mittlerweile sind sie ja schon 17 und 20 Jahre alt und daher **mute ich ihnen zu, sich mit ihren Bedürfnissen nach meinem Zeitplan zu richtigen.**

Seit mein Mann im Ausland ist und wir uns sehr unregelmäßig sehen, hat unsere gemeinsame **Zeit an Wert gewonnen**. Sie ist



selten und daher kostbar. Wenn mein Mann im Juli für 14 Tage auf Urlaub zu Hause ist, dann sind das „**heilige Zeiten**“. Das kommuniziere ich auch meinen Klienten und Geschäftspartnern sehr offen. Ist es sonst für mich kein Thema auch mal abends zu arbeiten und notfalls einen Wochenendtermin einzuschieben, wird das in diesen 14 Tagen nur passieren, wenn mein Mann ohnehin etwas alleine vorhat oder ein akuter Notfall eintritt. Dafür haben auch alle Verständnis.

In den letzten Tagen merke ich, dass ich im Moment auch ganz dringend **Zeit für mich** benötige. Ich bin mir noch nicht sicher, wo ich die herzaubern werde, aber innerhalb der nächsten Woche, werde ich mir 1 – 2 Tage freispielen, um mich wieder einmal wirklich zu entspannen. Du siehst schon: Ich habe meine **Prioritäten ganz klar verteilt**. Es gibt allerdings eine Sache, die mir wichtig ist und bei der ich immer noch nach einer Lösung suche, um sie gut in meinen Tagesablauf einbauen zu können. Das ist der Sport. Gut gefällt mir das [Bewegungskonzept von Gitta Härter](#), Bewegung spielerisch einzubauen. Wie sieht das bei dir aus? Weißt du, was dir wirklich wichtig ist und in welcher Reihenfolge?

2. Wie finde/schaffe ich nun Zeit für das, was mir wichtig ist?

Nun hier beginnen meist die Schwierigkeiten endlich Zeit zu finden. **Routine befindet sich im Widerstreit mit der Spontantität**. Routinen helfen dir deinen Alltag souverän zu meistern. Alles, was du **routiniert** machst, hast du schon **lange geübt** und du **beherrscht es voll und ganz**. Gleichzeitig haben sich diese Tätigkeiten einen festen Platz in deinem Tagesablauf erobert.

Denke nur an das Zähneputzen. Ich glaube nicht, dass du darüber nachdenken musst, oder dass das je auf deiner To-do-Liste steht.

Tja und dann gibt es diese vielen **kleinen Notwendigkeiten des Alltags und die To-dos auf unseren Listen, die sich passgenau zwischen all die festgefahrenen Routinen setzen** und so unsere Zeit langsam auffüllen.

Für Spontantität bleibt da nur wenig Platz! – Ganz so ist es nicht. Oft genügt es die Routinen zu durchbrechen, um spontan zu sein. Schöne [Anregungen zum anders machen findest du hier](#).

Hol dir einige Beispiele von oben in Erinnerung:

Mit der Seele baumeln kannst du jederzeit zwischendurch. Du brauchst dafür weder am Strand zu sitzen, noch auf einen Berg zu steigen. Der kleine Park um die Ecke oder dein Garten tut es auch. **Genieße einfach deine nächste Mittagspause** mit einem **Buch auf einer Parkbank** oder gehe **eine Runde spazieren** und lasse deine Gedanken schweifen.

Für ein Glas Wein mit deinem Liebsten am Balkon braucht ihr nichts weiter zu tun, als eure Abendgestaltung zu verändern. TV wird zugunsten des Balkonerlebnisses gestrichen. Abendlich Sonnenuntergänge haben ohnehin viel mehr Reiz als das TV-Programm.

„*Das einzige, was auf der Welt gerecht verteilt ist, ist die Zeit.*“, besagt ein altes Sprichwort. Dennoch wirkt es manchmal so, als ob es Menschen gäbe, die immer Zeit haben und andere, die nur mehr von Terminen getrieben sind.

Wo liegt also der Unterschied?

Meiner Beobachtung nach **wissen** Menschen, die scheinbar immer Zeit haben, **ganz genau, was sie wollen und was ihnen wichtig** ist. **Auch sie lehnen Dinge ab**. Sie schieben aber nicht Zeitmangel vor. Ganz ehrlich geben sie zu, dass das für sich

momentan nicht wichtig ist, dass sie keine Lust haben oder dass es sie nicht interessiert. Womit wir bei den Dingen wären, die ohnehin mehr Zeit brauchen und nicht ganz so spontan erfolgen.

3. Wie plane ich das, was mir wichtig ist, in meinen normalen Tagesablauf ein?

Fester Termin

Wenn du eine Radtour machen willst, planst du wahrscheinlich die passende Route, suchst einen Tag aus, wo alle Familienmitglieder Zeit haben und wo das Wetter mitspielt. Für den Zaun, wirst du sicher nachdenken, welches Material du brauchst, den Materialbedarf berechnen und das Material besorgen. Somit steht fest, du wirst einen Termin einplanen. Das ist alles nichts, was du schnell mal zwischendurch erledigst.

Häppchenweise

Beziehungsweise teilst du sie am besten in kleine, machbare Etappenziele auf. Sowohl das Ordnen der Kästen und Schubladen, als auch das Streichen des Zaunes kann, aber muss nicht an einem Tag erfolgen. Du kannst dafür auch die Pomodoro-Technik anwenden. D.h. du teilst dir kleine Tagesziele ein, die du leicht im Alltag unterbringen kannst und die in einer festgesetzten Zeit zu erledigen sind.

Du kannst dir also vornehmen jeden Tag eine Schublade oder ein Schrankfach zu ordnen oder du nimmst dir eine bestimmte Zeitspanne vor (z. B. 30 Minuten), die du diesem Projekt widmest. Auf die Art und Weise kannst du dein Projekt auch abschließen.

Ich habe so im letzten Quartal alle Kästen meines Hauses ausgemistet. Ein Fach geht ganz flott. Auch einfach mal so zwischendurch. Und weißt du was. Es hat mich sehr erleichtert,

diesen alten Ballast loszuwerden. Es fühlte sich so gut an, dass ich ab Juli eine zweite Runde beginnen werde. Ich bin sicher, ich werde wieder Dinge finden, von denen ich mich trennen kann.

Genau so kannst du es mit deinen Fotos halten. Jeden Tag ein bisschen. Fotos werden bei mir anlassbezogen abgespeichert. Jeder Anlass bekommt einen Ordner. Längere Urlaube bekommen für jeden Tag einen Unterordner. So werden die Fotos nach den Aufnahmetagen abgespeichert. Das funktioniert wunderbar um die Fotos zu finden, wenn ich privat darauf zugreifen will.

In letzter Zeit verwende ich aber immer mehr meinen Fotos auch für meine Blog. Und da bin ich jetzt vor eine Herausforderung gestellt. Um die Fotos wirklich gut themenbezogen zu finden müsste ich sie taggen und umbenennen. – Und dafür brauche ich noch ein gutes System und ich muss mir die Zeit dafür nehmen. Im Moment ist es mir aber noch nicht wichtig genug und andere Dinge gehen vor.

Vielleicht sind die anderen Artikel dieser Blogparade der Anlass, auch das Thema Fotoablage und –tagging in meinen Tagesablauf einzuplanen. Ich bin schon gespannt, ob ich den passenden Anstoß finde.

Autor/in

Ilse Lechner

Entfaltungsparadies

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.entfaltungsparadies.at

Endlich Zeit finden

Es ist ein Prozess, um dort hinzukommen, wo ich heute mit meiner Zeit bin, und ich brauchte Mut, das mit Geschäft und den Zeit-Inseln zu leben.

Heute habe das Gefühl im Alltag oft Zeit zu haben für Dinge die mir wichtig sind! Es ist nicht vollkommen, auch erlebe ich Rückfälle oder Ausnahmen, doch der Kern geht in diese Richtung. Einen guten Ausgleich zu allen Lebenssäulen. Spiritualität, Gesundheit, Familie, Beziehung, Beruf, Soziales. Dabei achte ich auf die Reihenfolge der Wichtigkeit. Anfang des letzten Quartals im Jahr gestalte ich den Überblick, visualisiere mir mit 8 Monaten im Jahr zu arbeiten, das ist gleichzeitig eine Motivation, um mein Auskommen zu erreichen!



Das hat sich mal aus den Erfahrungen einer Auszeit ergeben, dafür bin ich sehr dankbar. Mit Respekt vor dem Leben und auch den Respekt vor dem Tod, das alles endlich ist und das wichtige im Tag zu haben! Das zu fühlen ist ein nicht zu unterschätzender Wert. Gehört auch zum Zeitthema, wird manchmal vergessen! Wie ist das mit dem Metermaß? Einen Teil habe ich gelebt und ein Teil liegt noch vor mir und ich werde immer öfter gefragt ob ich im Urlaub war. Wann, wenn nicht jetzt anfangen zu tun, was mir wirklich wichtig ist? Es soll nicht von oben herab wirken, ich habe Einschränkungen die ich bereit bin zu tragen. Ich brauch vieles nicht zu kaufen, das spart Geld und Zeit. Irgendwo habe ich gelesen wer nicht kaufen muss ist glücklich! Die Dinge die ich brauche, habe ich und fühle mich oft reich. Das was ich lerne, lerne ich in meinem Tempo, ich habe ja Zeit!

Das sehe ich auch nicht immer so dennoch und lasse immer mehr los. Es gab eine Zeit, da hatte ich nur das Fahrrad von der

DB. Ich habe sogar die Zeit gespart, es zu reparieren. Lass es irgendwo stehen und hol mir wieder eins. Mein Denken ich muss es nicht besitzen, wird gerade auch hier viel gelebt. Dennoch brauchen wir uns. Ein schöner Gedanke.

Schnell finden, was wesentlich ist, im Tag zu genießen und wechseln zu den freien Zeiten. Dazu brauche ich das Wissen wie ich Ticke und was ich wann wie viel brauche.

Weiter geht es im Monat 3. 1/2 Wochen als Arbeitszeit einzuteilen. In der Woche mit 4 Tagen und diese in je 6 Stunden im Tag mit 3 Stunden Mittagspause. Weniger ist mehr, alles einfach und klein halten, gibt mir eine größere Freiheit. Dadurch kann ich, wenn ich möchte, auf Situationen flexibler reagieren und habe das Gefühl oft im Alltag Urlaub zu haben.

Gern teile ich mein Jahr in 2 Hälften und fühle nach, wann es die größte Ergiebigkeit hat, um in den Urlaub zu fahren.

Sehr oft ist es mit der ausgerechneten Zeit der Astrologie vergleichbar und hat einen hohen Erholungswert!

Nun ich werde rückwärts kleiner mit Einheiten. Monate, Wochen, Tage, Stunden und sehe nach was ich im Jahr an größeren Workshops brauche oder wozu ich Lust habe. Mittagszeiten sind wichtige Pausen und es gibt einen Vormittag in der Woche freie Zeit für z. B. Urlaubsfotos. Wie oben beschrieben ist ein Zeitblock mit jeweils 3 Stunden für mich sehr effektiv. 3 Stunden arbeiten am Kunden – Büro – oder schulungsfreie Zeiteinheit. 3 Stunden Pausen und wieder 3 Stunden arbeiten. So kann ich am besten arbeiten. Da ich beruflich oft Zug fahre, nutze ich die Zugfahrt, um Fotos im Groben zu sortieren und mit Themen zu versehen. Oft sitze ich

am Zugfenster und habe dann ein breites Grinsen im Gesicht und ich freue mich nochmal im Überblick die Bilder zu sehen. Zugfahrten nutze ich auch um zu lesen z. B. Deine Blogparade „Endlich Zeit finden“ und freue mich darüber. Mit Urlaubsfotos im Detail nutze ich geplante freie Donnerstagvormittage in einer z. B. Regenphase oder so, wieder 3 Stunden und lass dann auch wieder los. Viel Struktur hilft mir in meinem Naturell, bin sehr kreativ, das heißt, ich weiß um mein Chaos und kann mit Struktur meinen Löwenanteil des Chaos zähmen.

Weiter behalte ich mir vor, Fehler machen zu dürfen. In Bereichen die noch zu lernen sind (wie manche Internetdinge) bleibe dennoch dran und gönne mir die Zeit die es dazu braucht. Bin dankbar auch für die Geduld anderer. Die Sommerzeit nutze ich, wenn es ruhiger wird dann für Erledigungen die ich auch nicht so gern mache dafür mich aber großzügig belohne. Weiter möchte ich noch Menschen finden die mich unterstützen in der Technik im Tausch mit Haaren oder Persönlichkeitsarbeit. Das kann nicht nur Zeit sondern auch Nerven sparen. Erledigungen freudiger erledigt werden und mich meinem eigentlichen Thema wieder widmen kann. Frauen zu verschönern Friseurkolleginnen zu unterstützen mit Haut und Haaren glücklich sein. Übrigens meine Kundin schätzen es sehr Wert, wenn ich präsent und mit Begeisterung in dieser Zeit arbeite.

Autor/in



Ingrid Theißen

Biofriseurin

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.biofriseurin.de

Wie du mehr Zeit gewinnst!

Wie steht es mit deiner Zeit?

Hast du genug davon?

Hättest du gerne etwas mehr?

Und wenn du sie hast, weißt du sie zu genießen?

Heute teile ich mit dir Impulse, Anregungen und Tipps zum Strukturieren, Finden und Genießen deiner „Lebens“zeit!

Ich selbst befinde mich gerade auf dem Weg des „Entschleunigens“. Ich habe die Nase gründlich voll, von dem ständigen Hetzen. Es gibt inzwischen nur wenig, das mir so kostbar ist wie meine Zeit! Deshalb achte ich sehr darauf, wie, wo und mit wem ich sie verbringe...

Es ist genug Zeit für alle(s) da!

Das Thema „Zeit“ ist inzwischen ein richtig „heißes Eisen“. Ob Erwachsener, ob Kind, ob Pensionär – keiner hat mehr wirklich viel davon! So richtig aufgefallen ist mir das kürzlich, als in einem Fernsehfilm ein Darsteller zum anderen sagte: „Wenn wir hier eines im Überfluss haben, dann ist es Zeit!“

Dieser Satz hat bei mir sämtliche Knöpfe gedrückt. Ich habe mich hingesetzt und zu meinem Mann gesagt: „Wow! Ich weiß gar nicht, wann ich das das letzte Mal gehört habe! Wie schön muss es sein, so etwas sagen zu können!“

Das kam von mir, die ich gar nicht mehr in meinem alten Beruf stehe und täglich X Stunden arbeiten muss. Man könnte doch denken, dass ich jetzt reichlich Zeit hätte... Doch ich empfinde das ganz und gar nicht so. Oft hechte ich durch meinen Tag und organisiere mich intensiv durch mein:

- **„Mutterprogramm“** (Sekretärin und Mamataxi für Sporttermine, Arzttermine, Schultermine, Spaßtermine, Garderobe auffüllen, gesundes Essen aus dem Ärmel schütteln)
- **„Hausfrauprogramm“** (Räume „oberflächenrein“ halten, Wäsche waschen und aufhängen, Spülmaschine ein-, ausräumen, Lebensmittel einkaufen, Garten hegen und pflegen, Tiere versorgen etc.)
- **„Ich bin selbständig“ Programm** (Kontakte knüpfen und pflegen, Anfragen beantworten, Blogartikel schreiben, Coachingsessions und Seminare planen, bewerben und durchführen, weiterbilden)
- **„Silke-Spaß“ Programm** (Freundinnen treffen, abends weggehen, Stadtbummeln, Lesen, Joga und Walken bei Speck- Leidensdruck)

Du wirst ähnliche Programme haben!

Vielleicht gibt es bei dir noch ein „Elternkummer Programm“, ein „Sport – Trainer Programm“ oder eines, das mir im Moment nicht einfällt, weil es nicht in meinem Leben ist.

So bin ich gut ausgelastet mit allen möglichen Pflichten und Tätigkeiten.

Sie bilden meinen Alltag und machen unterm Strich mein Leben aus.

All dies sollte mich möglichst auch emotional „satt“ machen: zufrieden, glücklich und ausgeglichen. Denn ich möchte mein Leben ja nicht „absolvieren“, sondern genießen!

Dafür ist das „Silke-Spaß“ Programm besonders wichtig, denn es ist mein „persönliches“ Programm. Hier geht es um alles, was ich GERNE tue. Leider ist gerade dafür am Ende des Tages kaum noch Zeit übrig!



Immer öfter gucke ich genau hin und versuche, mir mehr Zeit für das Spaßprogramm „abzuknapsen“. Damit das geht, muss ich bei anderen Punkten immer mal „alle Fünfe gerade sein lassen“ und von meinen selbstgemachten (oder übernommenen) Ansprüchen Abstand nehmen. Das hört sich leicht an, erfordert aber Training. Vor allem muss ich genau hinschauen, wenn das Gefühl anklopft, jetzt gerade „faul“ zu sein.

Hallo! Wie kann ich mich entspannen, während alle anderen hart arbeiten?

Ist das nicht unglaublich dekadent und egoistisch?

Huuu – faul und egoistisch!

Ich denke mehr an mich selbst, als an den Rest der Familie!

Das geht ja gaaaar nicht!

Das drückt sämtliche Knöpfe...

Es gäbe doch so viel zu tun.

Wenn ich nur kurz überlege, fallen mir gleich jede Menge „wichtigere“ Dinge ein, die ich stattdessen tun könnte! Ja, das ist ein Lernthema. Daran arbeite ich bereits ein Weilchen. Aber so langsam werde ich besser... Mehr zu dem Thema [„Selbstliebe“](#) findest du in meinem Blogarchiv.

Wo geht die schöne Zeit nur hin?

Sind wir doch einmal ganz ehrlich, nicht ohne Grund ist „Entschleunigen“ so ein Modewort geworden.

Wir wollen so viel erreichen, visieren so viele Ziele an und hängen uns ganz rein, dass wir vor lauter effektiven, komprimierten, gezielten und intensiven Tätigkeiten genau diese gar nicht mehr richtig genießen können!

Sicherlich kennst du jemanden, dem das scheinbar mühelos gelingt. Der immer entspannt und ausgeglichen wirkt, zufrieden mit sich und seinem DA-SEIN. Aber Hand aufs Herz: Wie viele solcher Menschen kennst du? Meist geht es darum, sich durch das tägliche Aufgabenpensum zu arbeiten und es möglichst störungsfrei durchzuziehen.

Bei vielen von uns ist an einem Arbeitstag kaum Raum, um Zeitfenster verschieben zu können...

So wie ich, hast auch du hast deine Programme, dein Partner hat seine und auch dein Kind braucht frühzeitig einen eigenen Kalender. Wenn du Mutter bist, kennst du sicher die vielen Möglichkeiten der Frühförderung. Deinem Kind soll die Welt später einmal offen stehen!

Bereits im jüngsten Alter kann gefördert werden in:

- **Sport** (Pekip, Babyschwimmen, Mutter und Kindturnen, Kinderturnen, Fußball, Handball, Tanzen, Tennis, Judo, Leichtathletik, Geräteturnen und Trampolin – vielleicht noch auch ein „Inlinekurs“ für die Koordination?)
- **Sprachen** (Kindergarten-Englisch oder Französisch, Kindersprachschule, vielleicht in den Ferien ein Englischcamp?)
- **Musik** (frühkindliches Musizieren, Chor, Flöte, ein weiterführendes Instrument?)

Auf diese Weise gewöhnen sich Kinder gleich daran, immer Termine und ein festgelegtes Programm zu haben. Natürlich läuft Kindheit heute ganz anders ab als noch vor 30 Jahren. Das „Geh raus spielen!“ ist auf Grund von Verkehrsaufkommen und Mangel an Freiflächen in der alten Form meist nicht mehr möglich. Darum ist die Freizeit stärker von Kursen und Vereinen geprägt – die alle zu festen Terminen stattfinden.

Fazit

Ich möchte dich gerne dazu anregen, all diese Programme nicht so ernst zu nehmen und dir selbst – genau wie deinem Kind – zu erlauben, sie auch mal sein zu lassen, wenn euch gerade danach ist! Einfach mal schwänzen. Daheim bleiben und chillen – wie auch immer das dann im Einzelnen aussehen mag. Ein neuer Freiraum entsteht und Freiräume füllen sich gerne mit Kreativität und Gemeinsamkeit.

Wie schaffe ich mir mehr Zeit? Jeder Tag hat genau 24 Stunden. Nicht mehr und nicht weniger. Was kannst du also tun, wenn du dir neue Zeiträume erschließen möchtest?

Ich sehe dafür drei Wege:

1. Du hängst Termine ab und veränderst deine Prioritäten.
2. Du kniest dich in die Organisation und strukturierst dich besser.
3. Du achtest auf **Zeitfresser** und meidest sie.

1. Verändere deine Prioritäten!

Warum nimmst du dir nicht ein Blatt Papier und gehst deine Woche gedanklich einfach mal durch:

Was sind deine größten Zeitblöcke?

Notiere deinen Tagesablauf, verschaffe dir einen Überblick und schaue, was die größeren Zeiträume ausfüllt. In der Regel gibt es Posten, die fest stehen und andere, die man ändern oder bewegen kann.

Dazu fällt mir das „Wheel of Life“ ein. Es verschafft schnell einen guten Überblick darüber, welchen Raum die verschiedenen Bereiche deines Lebens einnehmen. Du zeichnest einen Kreis und trennst dann „Kuchenstücke“ in der zeitlich passenden Größe ab:

Ein Stück für „Karriere und Finanzen“, ein Stück für „Familie“, ein Stück für „Hobbies“, ein Stück für „Gesundheit“ und ein Stück für „Soziale Kontakte“. Vielleicht sind dir noch andere Bereiche wichtig.

So siehst du ganz gut, wie ausgewogen dein Tag oder deine Woche aufgeteilt ist. Musst du jeden Termin immer einhalten? Wenn du dir einen Überblick geschaffen hast, gehe die einzelnen Punkte kritisch durch: Musst du sie wirklich absolvieren? Musst du sie wirklich jedes Mal absolvieren? Traue dich, einen Termin auch abzusagen oder ausfallen zu lassen, wenn dir gerade danach ist.

Das Gleiche gilt für dein Kind: Muss es wirklich immer zum Turnen, nur weil gerade Turnen ist? Ist es wirklich eine Muss oder nur dein Planung?

Möglicherweise hast du den Glaubenssatz:

„Wenn ich einen Termin habe, muss ich ihn auch wahrnehmen! Außer ich liege mit Fieber im Bett... (Was nicht selten der wahre Grund hinter einer ordentlichen „Grippe“ ist.)

Wenn ich nicht konsequent bin und mich auf „Schlurerei“ einlasse, klappt bald gar nichts mehr und meine Welt versinkt im Chaos!“ Keine Sorge, das tut sie nicht! Das weiß ich, weil ich diesen Glaubenssatz selbst hatte.

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die du in deinem Leben irgendwann einmal entwickelt oder übernommen hast. Sie sind dir so in Fleisch und Blut übergegangen, dass du sie nicht mehr hinterfragst, sondern als Maßstab benutzt.

Das kann sich auf dein Wohlbefinden sehr einschränkend auswirken. Da es nicht ganz einfach ist, aus „seiner Haut“ zu schlüpfen und neue Wege zu gehen, kann man sich zum Auflösen

hinderlicher Glaubenssätze die Unterstützung eines Coaches holen. Es ist z.B. Teil [meiner Arbeit](#).

Probiere es ruhig erst einmal für dich selbst:

Wenn du diese Überzeugung bei dir entdeckst, versuche ganz bewusst weicher und nachgiebiger mit dir zu sein. Gestehe dir mehr Entspannung zu, nimm aktiv eine veränderte Haltung ein. Auch das darf geübt werden!

Bringt DIR dein Termin etwas?

Wenn du kritisch schaust, findest du womöglich „Zeitfresser“, die du nur aus Pflichtgefühl wahrnimmst. Du hast es vielleicht einmal nicht geschafft „Nein“ zu sagen und dich irgendwo einspannen lassen. Gerade wir Frauen lieben es in Harmonie zu leben und wollen andere ungern vor den Kopf stoßen. Aber hier geht es um DICH! Du darfst dich ungeniert abgrenzen, wenn du das etwas ändern möchtest.

Nimm deinen Mut zusammen, traue dich in deinen Wert zu gehen und für deinen Freiraum auch eine eventuelle Disharmonie in Kauf zu nehmen. Sage unnötige Termine freundlich ab: „Tut mir leid, das passt mir gerade nicht. Ich habe an dem Tag schon andere Pläne.“ oder relativiere sie: „Wenn es an dem Tag hineinpasst, komme ich ..., backe ich..., fahre ich..., leite ich... Plane mich aber bitte nicht fest ein!“

Wo sind Termine delegierbar?

Bestimmt kann dir dein Partner die eine oder andere Aufgabe abnehmen, wie z.B. einen Teil des Einkaufs, das Mama-Taxi oder den Elternabend. Oft sind die Aufgaben in der Familie schon vor längerer Zeit verteilt und genauso lange nicht mehr überprüft worden. Stimmt das Verhältnis noch so, wie es gerade ist? Oder

hast du dir still und unbemerkt ein paar zusätzliche Pflichten und Aufgaben aufgeladen?

Wenn du Kinder hast, könnte ein älteres Kind das eine oder andere beitragen. (z.B. Gassi gehen, Müll rausbringen, die Spülmaschine ausräumen, Staubsaugen) Vielleicht sind auch deine Eltern willig, dich in der einen oder anderen Aufgabe zu unterstützen. Frag doch einfach, was möglich wäre. Wer nicht fragt, erhält auch keine Unterstützung!

Und ja – du bist es wert, dass du in dieser Zeit auch einfach mal FAULENZEN darfst.

Ohne ein schlechtes Gewissen zu haben...

Hast du schon daran gedacht, dich mit der Freundin oder anderen Eltern zu vernetzen, für Fahrdienste oder zum gegenseitigen Babysitten für einen freien Abend?

Wie wäre es mit so einem Modell:

Jeden Freitag geht dein Kind nach der Schule mit zur Freundin und verbringt den Nachmittag dort. Du brauchst nicht zu kochen und kannst etwas Schönes für dich machen. An einem anderen Tag macht ihr es umgekehrt. Oder in der einen Woche bei dir und in der nächsten bei der Freundin... Schau, was in deinem Rahmen möglich ist!

Das gleiche funktioniert auch für abends. Einmal in der Woche sitzt du bei deiner Bekannten auf dem Sofa zwecks Babysitten. Dafür hast du die Woche darauf einen freien Abend für dich alleine oder mit deinem Partner.

Hast du ein Tier, das regelmäßigen Auslauf braucht?

Auch hier kennst du sicher jemanden, der sich gerne mit dir abstimmt und deinen Hund für dich auf die Runde mitnimmt.

Das nächste Mal macht ihr es anders herum. So ein Geben und Nehmen nützt beiden Seiten. Oder mach einen Aushang. Möglicherweise gibt es in der Nachbarschaft ein zuverlässiges Kind, das sich darüber (und ein kleines Taschengeld) freut.

Bricht die Welt wirklich zusammen, wenn dein Haushalt einmal nicht tipptopp ist?

Wenn das Essen nicht vollwertig und gesund ist, sondern aus einer Pizza vom Italiener an der Ecke oder aus der Tiefkühltruhe besteht? Vielleicht kannst du dir für zwei, drei Stunden die Woche eine Putzhilfe leisten oder gibst die Hemden deines Mannes zum Bügeln weg? Das zusätzliche Geld ist oft den gewonnenen Freiraum wirklich wert.

Hältst du gerne an deinem selbst geschaffenen Rahmen fest?

Dies und das muss immer dienstags erledigt werden...

Hinterfrage dich ruhig öfter mal.

Für einen schönen, sonnigen Nachmittag im Café oder mit einem Buch auf dem Sofa, darf die Wäsche doch sicherlich mal einen Tag länger unerledigt bleiben, oder?

Fazit

Versuche den einen oder anderen Termin:

- zu delegieren
- abzumelden
- zu schwänzen
- umzuorganisieren

2. Organisiere dich gut!

Weil ich gerade übe, manche Dinge auch mal sein zu lassen und entspannt mit Lücken zu leben, ist meine Organisation nicht so richtig perfekt. Wahrscheinlich wird sie das auch nicht werden... **Meine**

bisher erprobten Vorgehensweisen gebe ich gerne an dich weiter:

Ich achte besonders darauf, dass ich als erstes alles erledige, das:

- a) beruflich ist und dem Geldverdienen dient und
- b) für das Wohlbefinden meiner Familie unbedingt erledigt werden muss.

Alles andere notiere ich mir und erledige es, wenn es mir gut passt. Ich habe festgestellt, dass ich Aufgaben, auf die ich an einem Tag extrem keine Lust habe, zu einem anderen Zeitpunkt mit Freude und Schwung erledigen kann. Damit ich diese ganzen kleinen und großen Aufgaben nicht aus den Augen verliere, benutze ich:

a) Zettel

Das System mit den vielen kleinen, vollgeschriebenen Zetteln, die an bestimmten Stellen im Haus verteilt sind, kennst du sicher schon. Meist finde ich sie sogar, wenn ich sie brauche. Eine Pinnwand ist eine gute Hilfe.

b) Trello

Trello ist ein Ablage und Organisationsprogramm, das es seit letzter Woche auch auf Deutsch gibt. Es ist kostenlos und man kann Listen zu verschiedenen Themen anlegen. Die einzelnen Aufgaben lassen sich verschieben und farbig markieren. Wenn du dir die App holst, kannst du über dein Handy all deine Listen überall dabei haben. Das ist sehr praktisch!

Ich nutze Trello vor allem für längerfristige Planungen, wie Urlaub, Angelegenheiten der Praxis, Wochenkochplan, Seminaranmeldungen oder Familienfeiern.

c) Wochenkalender

Wenn du mit kleinen elektronischen Geräten nicht so warm wirst, kann ich dir einen Taschen-Wochenkalender empfehlen. Meist gibt es auf der Doppelseite ein freies Feld, wo man sich die allerwichtigen „To Do´s“ eintragen kann. Du siehst sie dann beim Aufschlagen auf den ersten Blick.

Hast du ein gutes Ablagesystem für dich entwickelt, geht es an das Strukturieren.

Wie wäre es mit: Einem Wochenkochplan

Du behältst den Überblick über alles, was du für die Woche brauchst und kannst alles Wichtige in einem Großeinkauf erledigen. Lege dir einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln an, dann brauchst du nur in der Wochenmitte noch Obst und Gemüse nachzukaufen.

Alles Wichtige in einem Rutsch erledigen

Ich bin Königin im „Runden fahren“. Wenn ich zur Post fahren, dann fahre ich nicht nur zur Post. Ich nehme dabei auch gleich noch die Bank mit, hole auf dem Weg das fehlende Gemüse und bringe der Freundin das geliehene Buch vorbei. Ach ja, die Apotheke kann ich auch gleich noch erledigen. Das Medikament habe ich vorher schon telefonisch bestellt.

Ich finde es sehr befriedigend, wenn ich all diese Dinge mit einer Fahrt erledigt habe.

Ein bis zwei Haushaltstage festlegen

Immer montags und freitags z.B. widmest du dich den größeren Posten des Haushaltes. Dann kann an den Tagen dazwischen auch mal etwas liegen bleiben. Es kommt ja morgen dran. Nimm dir bitte die Freiheit, diese Tage auch mal zu verschieben, wenn es gerade so gar nicht passt.

Eine Stunde „Mama Ausruhezeit“

Das habe ich bei einer Freundin entdeckt. Sie hat sich eine Stunde freie Zeit eingerichtet, in der sie möglichst nicht gestört werden will. Die nutzt sie zum „couchen“, lesen oder Musik hören. Die Tür bleibt zu und die Kinder halten sich dran. Auch eine schöne Idee, finde ich. Es ist wirklich prima, wenn es gelingt, etwas mehr Struktur und Organisation in die Woche zu bringen.

Vergiss dabei aber bitte eines nicht:

Es geht dir darum, mehr freie Zeit zu haben. Dein Ziel ist es nicht, die Woche noch voller zu packen. Du darfst den Plan jeder Zeit ändern, denn es ist DEINER! Er soll DIR dienen, nicht du ihm. Und er darf „weich“ sein!

3. Vorsicht vor den „Zeitfressern“!

Zeitfresser – was mag damit gemeint sein? Für mich sind alle Dinge Zeitfresser, bei denen ich „nur mal eben“ reinschaue und danach ist locker eine Stunde weg, die mir nichts Wertvolles gebracht hat. Weder Entspannung noch Freude, noch bin ich mit meinen „To Do´s“ weitergekommen.

Zeitfresser sind für mich:

Fernsehen

Absichtsvolles Anschauen eines Filmes oder einer Sendung finde ich völlig ok. Aber wie oft zappt man suchend hin und her und hat am Ende keinen einzigen Film von Anfang bis Ende angeschaut. Bei uns ist das besser geworden, seitdem wir „Netflix“ haben. Dort kann ich Filme oder Serien auswählen, die ich anschauen möchte. Zu jeder Zeit. „Normales“ Fernsehen schaue ich gar nicht mehr an.

Facebook

Verstehe mich bitte nicht falsch: Ich bin gerne in Facebook und habe dort viele tolle Menschen kennengelernt und viele interessante Posts gelesen. Gerade darin besteht aber auch die Gefahr: Mal kurz reingeschaut, hier gelesen, da kommentiert – flutsch, ist eine Stunde weg! Deshalb achte ich sehr gut darauf, wie lange ich täglich in Facebook bin und was ich in der Zeit tue. Es soll Leute geben, die sich dafür extra eine Eieruhr stellen...

Telefonate mit meiner Mutter

Das klingt jetzt gemein, aber weißt du was ich meine? Es gibt Familienmitglieder oder Freunde, die rufen dich an, einfach um ein bisschen zu plaudern. Das ist sehr schön, wenn du dazu auch Lust und Zeit hast. Manchmal ist das aber nicht so!

Mir hat ein Headset für mein mobiles Telefon sehr geholfen. So kann ich dem Geplauder meiner Mutter entspannt zuhören, während ich mit beiden Händen Hausarbeit erledige. So komme ich weiter und wir freuen uns beide. Gelegentlich bin ich auch so frei, das Telefon nicht zu beantworten, wenn ich anhand der eingespeisten Nummer sehen, dass es gerade nicht passt. Und immer mal wieder sage ich klar und deutlich: „Es geht jetzt gerade nicht. Kann ich dich in ... Stunden zurückrufen?“ Auf diesem Weg ist unser Verhältnis deutlich entspannter geworden. Beide Seiten sind zufrieden.

Wartezeit beim Arzt

Ich habe es immer gehasst, ewig lange in Wartezimmern herumzusitzen. Leider hilft es nichts, wenn man eine Beschwerde hat, ist das die Hürde, die man nehmen muss um Hilfe zu erhalten. Inzwischen rufe ich vor Arzttermin gerne mal in der Praxis an und frage nach, wie es so aussieht. Komme ich zeitnah dran oder gibt es eine Verspätung? Dann darf ich

manchmal später kommen und kann die Wartezeit zu Hause verbringen. Seitdem ich ein Ipad habe, nutze ich Wartezeit auch, um Gedanken für einen Blogartikel zu notieren. So kann ich die Herumsitzzeit in Wertzeit umwandeln.

Es gibt auch Tage, da freue ich mich sogar über die „Wartezimmer-Pause“. Dann habe ich richtig Lust, mal in die Frauenzeitschriften abzutauchen und gönne mir das!

Kennst du noch mehr Zeitfresser? Wie gehst du mit ihnen um?

Wie nutze ich meine freie Zeit möglichst sinnvoll?

Hurra! Vielleicht kannst du den einen oder anderen Tipp für dich nutzen und neue Zeiträume tun sich für dich auf! Dann kann es sein, dass sich in dieser wertvollen Zeit ein kleines, inneres Stimmchen meldet: Es sagt: „Jetzt hast du endlich deine Zeit! Jetzt sieh zu, dass du sie möglichst intensiv auskostest und optimal nutzt!“

Sieh da – damit erschaffst du dir gleich wieder ein bisschen Druck...

Wenn das bei dir passieren könnte, dann habe ich zum Schluss noch ein, zwei kleine Tipps für dich:

1. **Lege dir ein: „Das mache ich gerne und tut mir gut!“ – Heft an.**
So hast du mit einem Griff einen Überblick über alles, was du liebst und kannst frei wählen, wonach dir gerade ist.
2. **Lass alles Denken und Planen für einen Moment los, werde ganz still, schließe die Augen und spür in dich hinein, wonach dir JETZT am meisten ist.**
Vielleicht möchtest du einfach ganz sinnfrei sein, wieder mit

deinem inneren Kern, mit dir selbst in Kontakt kommen und NICHTS tun!

Wenn du das Thema vertiefen möchtest und noch ein wenig Zeit hast ... , dann findest du mehr dazu in diesem [Artikel](#).

Vielleicht ist dir nach:

Sozialem Kontakt, einem Schwätzchen

(Schau mal, was deine Freundinnen, Schwestern oder Eltern gerade so machen. Das geht über whatsapp oder Handy ganz flott. Mit wem hast du schon lange nicht mehr gesprochen, wen hast du aus den Augen verloren?)

Chillen, bzw. Ausruhen

(Sofa, Badewanne, Liegestuhl, Bett – mit oder ohne Buch oder Zeitung oder Telefon oder Snack, eine Massage buchen)

Shoppen, Bummeln, Kaffee trinken, Eis essen

(Geh doch mal ohne Einkaufsliste in die Stadt. Du wirst dich wundern, was du `einfach so´ finden kannst.)

Alte Fotos anschauen oder neu sortieren,

(Was für schöne Momente das früher doch waren... Welch schöne Orte du schon besucht hast ... In Erinnerungen schwelgen tut der Seele gut.)

Handarbeiten, Malen, trashig Fernsehen, einfach ganz alleine ins Kino gehen, (Du hast die Zeit. Wann willst du das machen, wenn nicht jetzt?) Im Garten werkeln, Spazieren gehen, ins Schwimmbad oder an den See

Ich bin mir sicher, dir fällt etwas ein, das dir Spaß macht und dich erfüllt!

Übrigens: Am kreativsten wird man, wenn man Leerlauf und Langeweile hat!

Ich freue mich darüber, dass du gut für dich sorgst und wünsch dir für deine Zukunft ganz viel freie Zeit, die du mit Freude und Leichtigkeit genießen kannst! Denke immer daran:
„Veränderung ist machbar – auch für dich!“

Autor/in



Silke Kitzmann

Lebe lieber leicht und frei

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.silkekitzmann.de



Carpe diem! Pflücke den Tag!

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“, sagte der römische Philosoph Seneca schon vor 2000 Jahren. Heute muss ich ihm Recht geben, würde aber noch lieber sagen: Es ist zu viel Zeit, die wir nicht **sinnvoll** nutzen.

Viele Jahre ging ich persönlich sehr unbewusst mit dem Faktor Zeit um. Ich erlebte mich wie eine Getriebene. Die Studienjahre waren gefüllt mit Lernen und Prüfungen, die Anstellung als Lehrerin gefüllt mit Unterrichten, Vor- und Nachbereiten und jede Menge Bürokratie. Die wenigen Freiräume füllte ich mit Freizeitprogrammen und Beziehungspflege. Solange, bis ich erkannte, wie müde ich eigentlich war und wie wenig Freude mir die Dinge noch machten. Also beschloss ich mit 30 Jahren, eine Auszeit zu nehmen. Ich brauchte Abstand. Und ich brauchte Zeit. Zeit für Reflexionen mein Leben betreffend und Zeit für Ruhe. Ich hatte mich selbst und meine wahren Bedürfnisse aus den Augen verloren und wollte sie wieder finden oder gar zum ersten Mal entdecken. Meine Seele hungerte nach frischer, gesunder Nahrung, nach noch ungelebten Visionen, schlummernden Träumen und nach prickelnden Gefühlen.

Ich erfüllte mir den Traum eines Auslandsjahres. Es war das erste große Abenteuer meines Lebens. Und ich erlebte Zeit plötzlich in einem ganz anderen Licht. Die Intensität dieser Erfahrung ist schwer zu beschreiben. Ein Monat im Ausland fühlt sich an wie ein halbes Jahr, weil die Erlebnisse allesamt so intensiv wahrgenommen werden. Und weil man auf einmal sehr präsent sein muss. Mein erstes von sechs Jahren im Ausland war dicht und ich spürte, wie gut ich die Zeit genützt hatte. Nebst einer profunden Auseinandersetzung mit mir selbst und dem Entdecken des Unbekannten, erwarb ich einen ganz neuen Blick

auf mein Leben und auf das Thema Zeit. Ich begann eine tiefgreifende Inventur vorzunehmen. Ich mistete folglich Jahr um Jahr all jene Teile aus meinem Leben aus, die nicht im Einklang mit meiner Herzenssehnsucht standen. Ich trennte mich von materiellen Dingen, von psychischem und emotionalem Ballast und jenen sozialen Kontakten, die mir die Energie zu einem erfüllten Leben raubten. Das Loslassen des Unnötigen, Unnützen, des Schweren und Belastenden machte plötzlich Raum für alles, was an Leichtem, Positiven und Freundlichem ins Leben treten wollte. Dieses bewusste Ausmisten war ein Prozess, der sich über Jahre zog. Eine der schönsten Belohnungen war der Mehrwert an Zeit, sowie die ganz neue Zeitqualität.

Konkret habe ich in meinem Leben folgende nachhaltige Korrekturen vorgenommen: Ich habe mich von Fernsehen und Radio getrennt, habe Werbungen und Zeitungsabonnements abbestellt und meine Armbanduhr endgültig abgelegt. Jeder, der ähnliche Schritte unternommen hat, weiß, um wie viel heller und unbeschwerter das Leben dadurch wird. Plötzlich steht Zeit für den Spaziergang zur Verfügung und für das spontane Treffen mit einem guten Freund. Für eine feine Kaffeejause auf dem bunt bepflanzten Balkon oder eine gute Lektüre. Für Tangotänzen, Malen und Cello spielen. Ich habe es außerdem geschafft, mir noch kein Smartphone zuzulegen. In erster Linie deshalb, weil ich es nicht für notwendig erachte, ständig online und erreichbar sein zu müssen. Das Internet darf auch zuhause auf mich warten. Was ich im Gegenzug gewinne? Zeit, um in der U-Bahn in einem guten Buch zu lesen, oder die Gelegenheit wahrzunehmen, ein paar Worte mit einem Fahrgast zu wechseln. Zeit, um einem Kind ein Lächeln zu schenken, oder für Menschen verfügbar zu sein, die gerade Unterstützung brauchen. Zeit, um mich zu verbinden - mit realen Menschen.

Heute geht es mir weniger um das Zeit finden, als um das Zeit nehmen. Indem man das Unnötige weglässt, kann das Wesentliche hervortreten. Seit ich mich auf meine wahren Bedürfnisse eingelassen habe, kenne ich auch meinen Biorhythmus. Ich weiß, wie viel Schlaf ich brauche und wie wichtig mir dieser ist. Ich weiß um die Wichtigkeit von gesunder Nahrung und genieße es, zu kochen. Ich nehme mir die Zeit, täglich zwei bis drei Liter Wasser aus der Leitung bzw. Kräuter- oder Grüntee zu trinken. Gesundheit ist mir ein großes Gut und dafür finde ich Zeit. Seit ich gelernt habe, auf meinen Körper, meinen Geist und auf meine Seele zu hören, fühle ich Harmonie in meinem Innersten. Je mehr ich deren Bedürfnisse respektiere, desto mehr Zeit schein ich zu haben. Die Ruhe, die in mein Leben eingekehrt ist, möchte ich nicht mehr missen. Ich habe mein Leben von Grund auf entschleunigt und gelernt, mehr und mehr im Moment zu leben. Das gibt mir das angenehme Gefühl, für alles genug Zeit zu haben.

Meine Motivation für die täglichen Beschäftigungen hat mit meinen innersten Werten zu tun. Mein Wunsch, ein gesundes, mit Sinn erfülltes, freundliches Leben zu leben, hat zur Folge, dass die Säulen von Beruf und Berufung, Gesundheit, Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung eine gute Balance finden dürfen. Je mehr ich gelernt habe, meiner inneren Stimme zu lauschen, desto intuitiver bin ich geworden. Mit diesem verlässlichen Gefühl, weiß ich immer besser, welcher der nächste Schritt ist und welche der Säulen im nächsten Moment, in der nächsten Stunde oder an einem Vormittag den Vorrang hat.

Wenn man in erster Linie Dinge tut, die mit der besten Vision des eigenen Lebens im Einklang sind, dann wird es einfach, die To-do-Liste des Tages zu schreiben. Denn die Dinge, die mir wichtig sind, erledige ich dann umso lieber. Und wenn doch Punkte

darunter sind, die unangenehm scheinen, dann tue ich persönlich gut daran, mir schöne Belohnungen zu überlegen. Mit der Aussicht auf eine nette Kaffeepause in hübschem Ambiente erledigt sich das Unangenehme fast wie von selbst. Dinge aufzuschieben gewöhne ich mir mehr und mehr ab. Wenn die innere Stimme bestimmt, dass etwas zu machen ist, dann lerne ich, sie zu beachten und ihr zu folgen. Hinterher ist die Erleichterung groß und das ist ein Zeichen, wie wichtig es war, die Sache anzugehen. Bei kreativen Prozessen muss der Zeitpunkt stimmen. Die innere Bereitschaft spielt hier eine wesentliche Rolle. Und es braucht das Gefühl von Ruhe und Weite, um der Kreativität den gebührenden Raum zu geben.

Ob mir die Zeit verloren geht, merke ich, wenn ich bei einer Tätigkeit müde werde. Wenn diese mich nicht inspiriert, geschweige denn nährt. Wenn sie mit meinen grundlegenden Bedürfnissen nicht übereinstimmt. Dann ist es besser, die Aktivität zu beenden und einen Blick auf die To-do-Liste zu werfen. Unangenehme Dinge gleich zu erledigen, gibt einem das gute Gefühl, viel geschafft zu haben. Das Aufräumen der Wohnung ist nur zu Beginn eine Überwindung, denn die saubere Wohnung schafft Raum für frische, neue Energien, die sich spürbar auf alle anderen Arbeitsprozesse auswirken. Wer das erkannt hat, schwingt den Besen gerne einmal die Woche.

Heute plane ich viel weniger als früher. Unter anderem deshalb, weil das Leben mich gelehrt hat, dass vieles anders kommt als geplant. Es mag Eckpunkte geben, die wichtig sind. Diese Daten werden auch sofort in den Kalender eingetragen. Aber oftmals füllt sich der Terminkalender für die kommende Woche erst in der vorhergehenden. Step by step. Und ich muss zugeben, dass mir diese Art des Organisierens sehr entgegenkommt, genauso wie die selbständige Tätigkeit. Sie lässt Raum für Flexibilität und

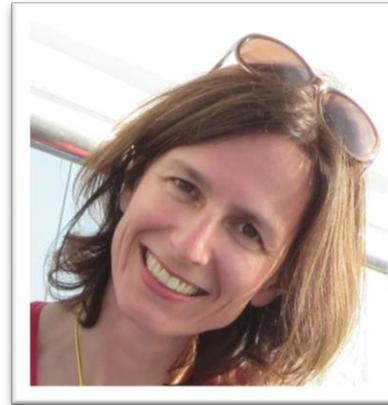
Freiheiten, die mein Tun beflügeln. Dann macht es auch Freude, spontan einer Freundin zuzusagen, dass man Zeit für eine Plauderei hat.

Ja, und zu guter Letzt, bleibt auch immer Zeit für inspirierende Reisen. Ein Bedürfnis, das ich in den letzten Jahren sehr ernst genommen habe und das mich zum Schreiben animiert hat. Ich liebe es, fremde Orte zu erkunden, Menschen kennen zu lernen und die Schönheiten dieser Welt einzufangen. Und selbst wenn ich mit 700 Fotos von einem Wochenendtrip nach Hause komme, nehme ich mir zumeist am ersten Tag nach der Rückkehr Zeit, um die Bilder zu sortieren und die besten in ein Album aufzunehmen. Diese Tätigkeit macht mir großen Spaß und ich freue mich, wenn ich die Eindrücke mit Freunden auf Facebook teilen kann.

Wenn ich heute über den Faktor Zeit nachdenke, dann projiziere ich mich hin und wieder gerne ans Ende meines Lebens und stelle mir vor, wie ich es rückwirkend betrachte. In diesem Moment weiß ich, welche Dinge mir wirklich wichtig sind, und welche ich nicht missen wollte. Wenn ich mir diesen Moment immer wieder einmal bewusst mache, dann lade ich mich selbst ganz automatisch zu verantwortlichem Handeln ein. Im Hier und Jetzt. Und dann ist die Zeit auch immer gut genützt. Letztendlich müssen wir Captain Jean Luc Picard ohnedies Recht geben:

„Jemand hat mir mal gesagt, die Zeit würde uns wie ein Raubtier ein Leben lang verfolgen. Ich möchte viel lieber glauben, dass die Zeit unser Gefährte ist, der uns auf unserer Reise begleitet und uns daran erinnert, jeden Moment zu genießen, denn er wird nicht wiederkommen. Was wir hinterlassen ist nicht so wichtig wie die Art, wie wir gelebt haben. Denn letztlich [...] sind wir alle nur sterblich.“

Autor/in



Erika Schuh
Traumwerkstatt

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.erikaschuh.at

Endlich Zeit finden! 7 Tipps, die jeder umsetzen kann

„Dafür hab ich jetzt eigentlich gar keine Zeit!“ Wie oft denken wir uns diesen Satz und müssen im Nachhinein dann doch unsere Zeit mit Dingen verbringen, die einfach nur nerven.

Ich selbst habe diese Erfahrung auch oft genug gemacht und meine Zeit mit Projekten verschleudert, die ich nie angeleiert hätte, wenn ich gewusst hätte, wie viel Zeit ich damit „verbrauchen“ würde.

Um sich mal bewusst zu machen, womit man seine Zeit eigentlich verbringt, lohnt es sich hier einen Überblick zu verschaffen. Gerade wenn man selbständig arbeitet wie ich, ist es für die Kalkulation von Projekten unentbehrlich, seine Zeit stundengenau einzelnen Projekten zuordnen zu können.

Wenn man dann auch noch Nebenschauplätze bedienen möchte wie etwa eine Geburtstagsfeier vorzubereiten, ein Kostüm für den Kinderfasching der eigenen Tochter zu nähen, die Fotos aus dem letzten Urlaub zu sortieren oder zwei Eimer Kirschen in Marmelade einzukochen, kann das eigene Zeitmanagement ganz schön aus den Fugen geraten.

Doch wie hilft man sich selbst aus der Misere? Zeit finden, will doch jeder! [Inspiziert durch Susannes Blogparade habe ich hier eine Liste zusammengestellt](#), die auf meinen eigenen Erfahrungen basiert und meine besten Tricks vereint.

1. Sei ehrlich zu Dir selbst und anderen!

Entscheide ganz bewusst, welche Zeit Du wofür wirklich einsetzen möchtest. Und wenn Dich jemand fragt, ob Du etwas erledigst, wofür Du eigentlich keine Zeit hast – dann sag: Nein!

2. Such Dir Quellen der Motivation, etwas zu tun.

Oftmals schafft man etwas nicht rechtzeitig, weil man im Vorfeld zu lange wartet, rumtrödelt, seine Zeit mit anderen Dingen vertut und dann vor dem Problem steht, die Aufgabe nicht mehr zu schaffen.

Ich finde Motivation durch andere Menschen (ich arbeite gerne am Tisch mit anderen fleißigen Menschen, sei es im [Büro](#), dem Co-Working-Space oder der Bibliothek) und mit kleinen Tricks, die ich hier verrate.

Ich fange mit kleinen Aufgaben an. Habe ich ein paar Punkte von meiner ToDo-Liste erledigt und abgehakt, habe ich erste Erfolgserlebnisse erlebt, die mir einen guten Motivations-Boost geben, auch größere (oder längere) Aufgaben anzugehen.

3. Sachen zu erledigen, die einen sehr großen Effekt haben, aber eigentlich wenig Arbeit benötigen.

Ein Beispiel: Nehmen wir mal die [Wohnung](#) oder das Haus, das immer unaufgeräumter aussieht. In allen Ecken sammelt sich etwas, was noch weggeräumt werden muss.

Sortiere hier nach Themen: Ich fange meist mit dem Thema „Keller“ an und stelle alle Dinge in den Flur, die eigentlich in den Keller geräumt werden sollen:

Frisch gelieferte Farbeimer für die Schlafzimmerrenovierung, der Reise-Trolley vom letzten langen Wochenende, Werkzeuge und



das Altpapier, das ich im Keller sammle und wöchentlich wegfahre. So gehe ich alle Räume durch.

4. Regelmäßigkeit erleichtert Dir das Leben!

Wenn man sich angewöhnt, gewisse Dinge immer gleich zu machen, kann man sich im Wesentlichen sehr viel Zeit sparen. Wenn Du zum Beispiel nach Hause kommst, häng Deinen Schlüssel sofort an einen Haken im Flur oder leg ihn in eine Schale auf einer Kommode. Du wirst unglaublich viel Zeit sparen, weil Du Dich (hoffentlich) nicht so oft Fragen musst: „Wo hab ich denn jetzt meinen Schlüssel hingelegt?“

5. Zeitfresser ausfindig machen.

Oftmals verlieren wir Stunden mit echt blöden Dinge, die eigentlich nichts bringen und uns nur müde machen und eigentlich langweilen: Handyspiele zocken, wahllos durchs Fernsehprogramm zappen oder auch Telefonate mit Menschen, mit denen wir eigentlich gar nicht telefonieren wollen, die uns nur vollmeckern, sich beschweren und uns den letzten Nerv rauben. Da hilft nur rigoros sein: Menschen am Telefon abwimmeln, die eine süchtig machende Spiele-App vom Smartphone schmeißen und so weiter und so fort.

6. Mach Dir einen Zeitplan!

Einen Kalender führt ja eigentlich jeder von uns. Es macht Sinn, hier auch private Termine einzutragen. Selbst wenn man nur ein „Date mit sich selbst“ hat. Du möchtest Deine Urlaubsfotos sortieren und ein Album anlegen? Dann trag Dir diesen Termin (über den geplanten Zeitraum!) in den Kalender ein. Dieser Zeitraum sollte dann auch bewusst geblockt werden, damit Du nicht abgelenkt wirst. So schaufelst Du Dir Zeit für eigene Vorhaben frei.

7. Aufgaben abgeben und Zeit gewinnen

Aufgaben in der Familie zu verteilen, und Unternehmen zu beauftragen sind wichtige Punkte, die Dir helfen, endlich Zeit zu finden. Sowohl im Alltag als auch bei besonderen Anlässen wie etwa der eigenen Hochzeit hilft es ungemein, sich Unterstützung zu holen. Aufgaben im Alltag sollten fest verteilt werden, egal ob Du in einer WG oder in einer Partnerschaft oder Familie lebst – jeder kann etwas leisten und mithelfen.

Sogar den Zweijährigen kann man schon beibringen, dass man nach dem Spielen die Kuschtiere wieder ins Regal räumen sollte. Keine Zeit zum Fensterputzen?

Lass das den Fachmann machen – auch Handwerkerarbeiten, zu denen man einfach nie kommt – den Auftrag hierzu kann man in Portalen beauftragen und hat so ein paar Stunden Zeit gewonnen. Du willst endlich [Ordnung halten? Dann lies hier meinen Artikel dazu!](#)

Autor/in

Marni Alves

Blog über Inneneinrichtung und Design

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf: www.ahoipopoi.de



Wie gute Urlaubsvorbereitung Zeit bringt und Stress vermeidet!

Endlich Zeit finden-Urlaub-Achtsamkeit-Entschleunigung Glück!

Wer kennt Sie nicht, die **berühmte Zeit** vor dem eigentlichen Urlaub ...?!

Die Vorurlaubszeit

Auf jeden Fall mit die Schönste, wie ich finde! Die Vorfreude, die sich in mir ausbreitet, wenn ich nur schon an Urlaub denke. Die Sehnsucht, die Lust auf was anderes, was unbekanntes, was neues, ...meiner Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, und ich kann mir mein Urlaubsziel schon in den schönsten Farben ausmalen! Manchmal kann ich schon das salzige Meer auf meinen Lippen schmecken und die Wellen rauschen hören....

Dann kommt die nächste Phase, die Zeit der Entscheidung.

Wenn ich einen Plan habe, ein festes Ziel vor Augen habe und genau weiß was ich will, drück ich auf den Button – BUCHEN !
Yes Ich persönlich gehöre nicht zu den klassischen Frühbuchern, die im Sommer 2015 schon den nächsten Sommerurlaub für 2016 buchen, sondern eher zu den Spätbuchern, flexibel und spontan, mal schauen was meine Bedürfnisse gerade so sind, und dann entscheide ich wohin die Reise geht, ob in die Berge oder ans Meer...

Was für ein Urlaubstyp bist Du?

Gehörst Du eher zu den klassischen oder spontanen Urlaubern? Hast Du gerne eine gewohnte Umgebung, ein schon bekanntes Ziel? Oder setzt Du Dich ins Auto, und fährst einfach drauf los...Dein Ziel noch völlig offen...

Bei meiner letzten Urlaubsplanung, wusste ich nur, in den nächsten 14 Tagen brauchst du dringend eine kleine, inspirierende und erholsame Auszeit um aufzutanken. Mein Bedürfnis Zeit für Mich zu haben, war bei unserem letzten Familienurlaub, etwas zu kurz gekommen, und somit kam ich leicht unentspannt wieder. Das sollte mir diesmal nicht wieder passieren, deshalb nahm ich mir bei der Planung die nötige Zeit und überlegte in Ruhe:

Was sind meine Bedürfnisse? Was brauche ich in diesem Urlaub? Was braucht mein Kind, damit es beschäftigt ist und ich Zeit habe für mich, für ein Buch, für Kreativität oder um einfach mal nur die Seele baumeln zu lassen....

Meine Bedürfnisliste ergab: Sonne, Strand, Meer, Schwimmbad, Sauna, und morgens ein leckeres Frühstücksbuffet mit frischem Obst.

Was sind deine Bedürfnisse für den Urlaub? Worin liegen die Unterschiede zu denen deiner Urlaubsbegleiter?

Die Zeit vor dem Urlaub eignet sich perfekt dafür, diese Dinge abzuklären, dann ist es im Urlaub auch nicht zu spät dafür! Die Würfel waren gefallen und die Entscheidung fiel diesmal auf die wunderschöne Insel Rügen. Anhand unserer Bedürfnisliste suchte ich nun noch eine passende Unterkunft. Buchen. Fertig. I`M HAPPY!

Die Zeit, in der meine Geduld ungemein gefragt ist

Nun kam die Zeit des Wartens ... also wenn ich erst mal gebucht habe, könnte es ja eigentlich jetzt sofort losgehen. Aber man kann ja die Zeit des Wartens auch sinnvoll nutzen, ich mache mir dann erst mal einen Plan, bzw. sind es bei mir zwei. Einen Plan

für die Daheimgebliebenen, die Haus- und Katzensitter und einen Plan für eine Urlaubsliste mit allem was so gebraucht wird.

Die gute alte Kamera

Früher gehörte natürlich die gute alte Kamera mit auf diese Urlaubsliste. Kennst du sie noch? Die Kameras mit den 36-Bild-Filmen? Ich glaube die Filme waren von Kodak oder Agfa. Herrlich, oder?

Ich hatte sie immer dabei. Ein Film wartete schon bereits eingelegt und startklar in der Kamera, einen zweiten und dritten Film gab es meist noch als Reserve im Gepäck. Maximal also 108 Bilder abzüglich denen, die bei der Entwicklung nichts geworden sind. Also genau abendfüllend um sie alle in einem hübschen Fotoalbum einzusortieren.

Aber heute im Zeitalter der digitalen Überflutung und unserem eng geschnürten Zeitmanagement ist es schon nicht so einfach den Überblick zu behalten. Mein letzter Madeira Urlaub, 531 Bilder in 14 Tagen. Unfassbar! Ich konnte es selbst kaum glauben....im Klartext hätte das früher bedeutet ich hätte fast 15 Filme à 36 Fotos geschossen! Ganz ehrlich, niemals...

Natürlich fällt es einem Blumenfreund wie mir sehr schwer, sich auf dieser zauberhaften Blumeninsel auf das Wesentliche zu beschränken und zu beherrschen, aber mal ehrlich, es hätte doch auch 1 Bild von der wunderbaren Strelitzie reginae (auch Paradiesvogel genannt) gereicht und nicht 10 Fotos, oder?

10 x Strelitzie hier, 10 x Gardenie da, 8 x der Blick vom Botanischen Garten auf den Hafen von Funchal, der Blick vom Zimmer aufs Meer 7 x,

Puuuuh....Mir wurde ganz schwummrig...

Da ich mich im Alltag gerne auf das Wesentliche beschränke, und nicht zu den hortenden Sammlern gehöre, beschloss ich mich endlich meiner Madeira-Foto-Sammlung anzunehmen und meine Urlaubsfotos auf eine geringe Auswahl zu minimieren!

Entschleunigen für das Wesentliche

Ich nahm mir alle 531 Fotos einzeln vor und betrachtete jedes Foto genau. Dann teilte ich die Fotos in zwei Kategorien ein!

Die 1. Kategorie nannte ich meine Glücks-Kategorie:

Bei welchem Foto macht sich in mir ein Glücksgefühl breit? Wie fühlt es sich an, wenn ich das Foto betrachte.... Wenn sich ein gutes Gefühl in mir ausbreitete, hob ich es auf.

Die 2. Kategorie war meine Neutral-Kategorie:

Das Foto war schön, ja, aber ich bekam kein besonderes Gefühlserlebnis! Was würde es in mir auslösen, wenn ich dieses Foto nicht mehr hätte?

Wenn also mein Gefühl neutral war, kam es in den Papierkorb. So schaffte ich es meine 531 Fotos auf 100 besondere Fotos zu reduzieren! Das hat mir dann soviel Freude bereitet, das ich mir diese 100 besonderen Momente von dem Madeira Urlaub direkt noch zu einem wunderschönen Foto-Album gestaltet habe. Nun habe ich eine wirklich tolle Erinnerung von Madeira und bekomme auch noch zusätzlich Glücksgefühle wenn ich mir dieses Album anschau.

Durch das Zeitalter der digitalen Kamera versucht man wirklich jeden Augenblick, jeden Moment einzufangen, alles festzuhalten! Dabei sind aber die besonderen Momente im

Leben, die, in denen wir bewusst vollkommen gegenwärtig sind. Im Jetzt! Das ist der Moment, wo wir den Augenblick in all seinen Facetten ganz intensiv aufnehmen. Wir nehmen diese Momente als Glücksmomente wahr, und tragen diese schöne Erinnerung in unserem Herzen.

Auf den Punkt gebracht

Meine Strategie für einen perfekten Urlaub:

- Genaue Überlegung bei der Urlaubsplanung anstellen!
- Wer fährt mit?
- Was braucht es, damit ich mich wohlfühle und Zeit für mich habe?
- Was haben die anderen Mitreisenden für Bedürfnisse und wie passt das zu meinen Bedürfnissen?
- Meine zukünftigen Strategien für Fotos:
- eine Grenze setzen für die Anzahl der Fotos

Weniger ist mehr. Wer loslässt, kann den Moment besser genießen

Durch meine wahnsinnige Madeira-Foto-Sammlung habe ich jedenfalls gelernt, dass ich keine Lust habe meine wertvolle Zeit damit zu verbringen, hinterher Dinge auszusortieren, die ich vorher hätte vermeiden können! Oder womöglich mit Aufschieberitis das Sortieren irgendwelcher wahnsinnigen Foto-Ansammlungen auf mein Rentendasein zu verschieben.

Mein Rügen Urlaub war übrigens super entspannt! Alles war genau so, wie ich es mir vorgestellt hatte, sogar noch mit einem Zusatz-Praliné obendrauf, denn das leckere Frühstück konnten wir auch noch mit Meerblick genießen. Ja, Urlaub kann so schön sein!;-)

Aber eine gute Planung ist eben alles!

Das Fotoalbum von Rügen ist mit 30 Bildern klein und überschaubar geworden. Aber wenn ich dieses Album in die Hand nehme, bin ich sofort wieder in diesem entspannten Zustand, mein Herz lächelt, meine Muskulatur fängt an sich zu entspannen, meine Gedanken die eben noch gerade präsent waren, sind weg... und ich bin einfach nur glücklich und zufrieden im Hier und Jetzt!

Autor/in

Alexandra Rosit-Hering

Coaching, Aufstellungen, Training

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.neuaufgestellt.de

Immer schön am Ball bleiben, oder was?

Neulich war es mal wieder so weit. Wir stellten fest, dass wir viele, eigentlich zu viele, Bälle in der Luft halten... puh, anstrengendes Jonglieren war das. Kennst Du das auch?

- Mehrere Projekte befinden sich in der Hochphase und fordern Arbeitszeit und -kraft ein.
- Die Deadline für einen wichtigen Termin naht.
- Im Kopf schwirren viele neue Ideen herum.
- Kundenanfragen wollen zeitnah beantwortet werden.
- Schon wieder Monatsultimo - Zeit für die Steuerunterlagen.
- Schlussphase des Schuljahrs: letzte Klassenarbeiten oder Abschlussfeiern stehen an.
- Das Wohnzimmer wurde renoviert, aber die Kisten stehen immer noch unausgepackt herum.
- Im Garten freut sich das Grünzeug über jeden Regentag.
- ... und die Bücher, die Du unbedingt lesen möchtest, stapeln sich.

Da kommen einige Bälle zusammen und vermutlich kannst Du die Aufzählung locker um weitere ergänzen. Kennst Du auch das Gefühl, das sich nach und nach einschleicht, wenn sich so viele Aufgaben türmen? Und fragst Du Dich dann auch, wie Du das ALLES bewältigen sollst?

Wir möchten Dir heute erzählen, wie wir mit solchen herausfordernden Situationen gelernt haben umzugehen. Vielleicht ist für Dich der eine oder andere Gedanke dabei, der Dir künftig beim gesunden "Bälle sortieren" helfen kann.

Am Ball bleiben - aber an welchem und wie?

Zunächst einmal braucht es einen Überblick: welche Themen liegen im Moment wirklich auf dem Tisch - oder um im Bild zu bleiben: welche Bälle sind denn nun tatsächlich am Start? Uns hilft dabei tatsächlich die gute alte Liste, schön 'old school' per Hand geschrieben - noch ganz unsortiert, ohne Wertung oder Prioritäten.

Auf dieser Liste kennzeichnen wir im nächsten Schritt schon mal die Dinge, die wir nicht selbst erledigen müssen - oder anders ausgedrückt: die wir abgeben können. Gerade wir Frauen fühlen uns oft für alles selbst verantwortlich - kommt Dir das bekannt vor? Ganz ehrlich: den Ball für's "Mathe üben" zum Beispiel kann locker auch der große Bruder, der Vater, die Oma übernehmen... oder auch mal das Kind selbst. Die letzten Wochen haben uns gerade auf diesem Gebiet gezeigt, dass viel mehr geht als gedacht - wenn wir bereit sind, die Verantwortung ein Stück weit abzugeben. Probiere Dich aus und starte mit den "kleinen" Themen, um so Schritt für Schritt und mit einem guten Gefühl Verantwortung zu teilen bzw. abzugeben.

Als nächstes markieren wir die Dinge, die gar nicht so dringend sind. Das "Unkraut" im Garten ist bspw. so ein Ball, der hingelegt werden darf. Wer stört sich denn daran, dass das Grünzeug noch ein Weilchen weiter wächst? Doch am ehesten wir selbst. Wir setzen uns oftmals unter Druck, dass alles - gerade in der Außenwirkung - schön perfekt sein muss. Um es mit Dr. Petra Bock, einer großartigen Coachin, zu sagen: klarer MINDFUCK! Also Gedankenmüll!

Vielleicht ist Dir Petra Bock auch schon über den Weg gelaufen? Wir sind Fan seit ihrem ersten Buch ["MINDFUCK- Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können"](#). Dort



beschreibt Sie sieben verschiedene Schranken in unseren Köpfen, die uns das Leben manchmal ziemlich schwer machen. In unserem Garten-Beispiel steht uns vermutlich der "Druckmacher-MINDFUCK" im Weg, der mit einer listigen "Wenn-dann-Zange" arbeitet: *wenn du jetzt nicht den Garten in Ordnung bringst, dann werden die Nachbarn sich das Maul zerreißen*. Petra Bock ermöglicht uns damit, zu verstehen, wie wir ticken. Verstehen ermöglicht Veränderung! Glücklicherweise haben wir unseren Gedankenmüll selbst in der Hand und können ihn verändern - es ist eine Frage der Entscheidung und in dieser sind wir frei. WIR entscheiden, was wir tun oder lassen und eben nicht die Nachbarn. Bist Du neugierig mehr über Deine inneren Saboteure zu erfahren? Ein Blick ins Buch lohnt sich!

Nun schauen wir uns die Liste ein weiteres Mal an - sie ist ja schon ein wenig geschrumpft, nicht mehr dieser anfängliche monströse Bällehaufen. Jetzt folgt ein ganz wichtiger Schritt:

Fokus - Fokus - Fokus

Soll heißen: es ist Zeit sich auf das wirklich Wesentliche zu konzentrieren. Welcher Ball MUSS nun als nächstes gespielt werden? Dazu hilft es, ein wenig in der Zeit vorzuspulen und einen Blick darauf zu werfen, welche Termine wann anstehen und was dafür noch zu erledigen ist (idealerweise machen wir immer zu Beginn eines Quartals eine Themen- und Aufgabenplanung, aber das ist eine Geschichte für einen weiteren Blogartikel:-)). Vielleicht ist es auch notwendig, neu zu priorisieren. Was hat ggf. noch etwas länger Zeit? Oder können Aufgabenpakete auch abgespeckt werden? So entsteht Schritt für Schritt eine To-Do-Liste mit Prioritäten und einer Kennzeichnung, wer sich um was bis wann kümmert.

Vielleicht klingt das für dich auf den ersten Blick sehr technisch? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dieser Prozess, wie gerade beschrieben, unglaublich viel Last nimmt. Es tut gut, Bälle bewusst hinzulegen. Sie sind damit ja nicht weg (es sei denn, wir haben sie abgegeben), sie liegen nun da und haben ihren Platz bekommen. So haben wir die Hände frei für die wirklich wichtigen Bälle - das hält uns gesund, denn wir mobilisieren die Kräfte für das, was gerade wirklich wichtig ist. Selbst wenn die endgültige Liste immer noch lang ist - sie fühlt sich nicht mehr so monströs an, weil die Bälle klarer zu sehen und weil sie gut sortiert sind.

Sich immer wieder zu fokussieren, ist ein Tipp, den wir Dir für die verschiedensten Lebenslagen mitgeben möchten. Zu schnell geht im Alltag der Blick für das Wesentliche verloren, drängeln sich Nebensächlichkeiten in den Vordergrund. Warum nicht morgens bei der zweiten Tasse Kaffee oder Tee kurz in den Tag zoomen und die wirklich wichtigen Bälle identifizieren? Die anderen kannst Du dann getrost zur Seite legen.

Autorinnen



Christine Kempkes
Andrea Lawlor

2care – Entwicklung auf den Punkt

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.2-care.de

Alles hat seine Zeit und alles braucht seine Zeit – eigentlich.

Aber diese Zeit wird immer schneller – im tatsächlichen Leben, im Umgang mit Menschen und Tieren und in der Wortwahl sowieso. Das spüre ich in meinem Leben und auch in meiner Arbeit sehr oft. Da ist ein Tier schon Wochen oder sogar Monate lang krank, alles Mögliche wurde bereits probiert und jetzt liegt die große Hoffnung auf dem (schnellen) Erfolg einer homöopathischen Behandlung.

Ich nehme mir Zeit – für eine Erstanamnese ungefähr 1 bis 1 ½ Stunden. Ich stelle viele Fragen, ich nehme das Tier wahr, berühre es, finde das homöopathische Mittel, welches am Besten passt. Ich erkläre, welche Reaktionen auftreten könnten, aber nicht unbedingt müssen und wie die Homöopathie wirkt. Manchmal wirkt ein Mittel extrem schnell, innerhalb weniger Stunden oder Tage. Und manchmal braucht es Zeit: je länger eine Krankheit besteht, desto länger kann die Heilung dauern und auf dem Weg dorthin können alte Krankheiten wieder akut werden, um dann endgültig abzuheilen. Je nach Potenz lasse ich die Mittel dann auch mal länger und in Ruhe, ihre Arbeit tun'. Und höre dann: also vor einer Woche hat mein Tier jetzt das Mittel bekommen, warum tut sich da denn jetzt nichts. Dann nehme ich mir noch mal Zeit und erkläre: dass ich nicht jeden Tag ein anderes Mittel geben kann, dass ich nicht nach einer Woche ein Mittel wiederholen möchte, zeige auf, dass es doch bereits Veränderungen gab, aber halt Schritt für Schritt und nicht ‚Peng‘ auf einmal ist alles gut.

Die Tierhalter meiner Patienten sind glücklicherweise überwiegend geduldig und der Erfolg gibt dem ‚Zeit lassen‘ recht.

Und sich Zeit lassen, bzw. sich Zeit geben, sollte man auch im Umgang mit seinen Tieren. Wenn ein Tier neu ins Haus kommt, muss es sich erst einmal orientieren. Es braucht Zeit, uns zu beobachten und Zeit um zu erkennen, wie der Tagesablauf bei uns ist und Zeit, zu lernen, was wir von ihm erwarten. Ich erziehe keinen Hund in 4 Wochen, selbst wenn es ‚eigentlich ein ganz Lieber, aber...‘ ist oder megaintelligent. Ein Tier braucht Zeit für seine Entwicklung – so wie wir auch. Und gemeinsam brauchen unser Tier und wir richtig viel Zeit, um eine Beziehung aufzubauen (finde ich übrigens viel viel wichtiger, als dass der Hund gleich sitzt, platzt und bleib kann), um Vertrauen zu fassen und uns in unserem gemeinsamen Leben einzurichten.

Die Jahre bringen Veränderungen in unserem Leben, und auch für diese Veränderungen brauchen wir Zeit. Wir gehen mit unserem Hund durch die Welpenzeit, die Rüpelzeit und und und ... und dann kommt die Zeit des Älterwerdens, da braucht es sowieso noch mal mehr Zeit – bei Menschen und Tieren.

Mir kommt es so vor, als wäre es in unserer jetzigen Zeit absolut wichtig, möglichst alles gleichzeitig zu tun: Mails bearbeiten und dabei die Katze streicheln, mit dem Hund rausgehen und über das Handy unsere Termine zu besprechen, selbst beim Ausreiten mit dem Pferd werden vom Sattel aus wichtige Gespräche geführt. Wenn ich mit Hundehaltern ‚Menschen-und-Hunde-Training‘ mache, dann nehme ich mir auch Zeit: ich zeige, was der Hund mit seiner Körperhaltung ausdrückt, was er mitteilen will, was seine Reaktionen auf bestimmte Situationen bedeuten. Aber auch wenn es eine ‚Hundesprache‘ gibt, gibt es unter Hunden Unterschiede im Ausdruck. Und wenn ich mir nicht die Zeit nehme, dies zu beobachten, dann lese ich ein Tier falsch und dann kann ich die Situation nicht verbessern, sondern verschlimmere sie u.U. noch durch eine Fehlinterpretation. (Das



wäre dann die vergeudete Zeit.) Wenn mir ein Mensch sagt: mein Hund macht draußen bei anderen Hunden ‚blöd‘, dann nehme ich mir die Zeit und schaue zuerst einmal, wie sich der Hund denn zu Hause in seinen vier Wänden verhält. Das ist wichtig, weil ich vom Verhalten drinnen auch auf das Verhalten draußen schließen kann. Und wenn wir Dinge drinnen verändern, kann sich das auf das Verhalten draußen positiv auswirken.

Ich gebe aber auch zu, dass ich höllisch aufpassen muss, um mich nicht mit dem ‚Alles-gleichzeitig-erledigen-können-müssen-Virus‘ anstecken zu lassen. Da gibt’s jetzt nämlich jetzt nicht gerade mal ein Globuli dagegen, da liegt es an mir, darauf zu achten, dass ich mich nicht mit meinem Auto an jemandem vorbeiquetsche, der gerade nicht auf Anhieb in seine Parklücke passt und dass ich nicht vor dem Fahrradfahrer noch schnell über die Straße laufe oder ungeduldig mit dem Fuß tapse, wenn der Mensch vor mir an der Kasse sein passendes Kleingeld nicht schnell genug aus dem Geldbeutel klaubt.

Dabei hilft mir aber sehr, dass ich mich in die Situationen hineinversetzen kann: ich werde sauer und extrem gestresst, wenn Mitmenschen rücksichtslos mit einem Affenzahn an mir mit Fahrrad oder Auto vorbeidonnern, mir den Einkaufswagen in die Fersen rammen, mich – den Blick fest auf ihr Handy gerichtet – einfach umrennen und keine Zeit haben Entschuldigung zu sagen (ihnen aber genügend Zeit bleibt um ein ‚Mensch pass doch auf‘ über die Lippen zu bekommen).

Um das mal schnell alles kurz zusammen zu fassen: lassen Sie sich Zeit, setzen Sie sich nicht dauernd selber unter Druck und denken Sie immer daran: alles hat seine Zeit, alles braucht seine Zeit und auch Tim Bendzko hat es nicht geschafft, nur mal kurz die Welt zu retten.

Autor/in

Irene Keil

Von Tieren und Menschen
Tierheilpraxis

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.tiereundmensen.wordpress.com

Warum „Zeit finden“ gerade auf Reisen so wichtig ist.

oder: Gibt es das Ende des Regenbogens?

Für Susanne und mich ist das Reisen ein großes Thema, aus der Liebe zum Reisen entsteht mein Blog und deshalb gebe ich mich auf die Suche nach dem WARUM „Zeit finden“ gerade auf Reisen so wichtig ist.

Eine Reise oder der Urlaub wird gerne betitelt mit „die schönste Zeit des Jahres“ und da wir ja natürlicherweise das Schönste aus dieser Zeit herausholen wollen, bedarf es einiger Vorbereitungen: Kataloge werden gewälzt, Angebote geprüft und mit den eigenen Vorstellungen abgeglichen, eventuell Freunde und Bekannte zu Rate gezogen und Empfehlungen eingeholt.

Wo aber bleiben wir dran, was ist das Schönste, welches wir uns in dieser Auszeit erhoffen. Ich denke ganz einfach „Zeit zu finden“ für das was wir uns erträumen. Wir möchten Bilder aus unserer Vorstellungswelt mit der Wirklichkeit in Einklang bringen und die Erinnerungen daran in welcher Form auch immer, seien es Fotos, Filme, Musik oder Souvenirs mit nach Hause nehmen. Je einprägsamer und nachhaltiger sich eine Reise gestaltet, desto herzerwärmender und zeitloser erlaubt uns die Erinnerung daran, unseren normalen Alltag mit Freude und Begeisterung für das Erlebte zu füllen.

Nur – ist dies immer so einfach?

Ich erinnere mich noch an meine allererste Afrika-Reise, diese ging nach Marokko. Ein damals mühsam erkämpfter 6 Wochen Urlaub, der mich in dieser Zeit mit einem langsamen Landrover

durch halb Europa und endlich übers Mittelmeer nach Marokko brachte, um diese märchenhaft orientalische Welt zu erkunden.

Jeder Tag des Urlaubs war minutiös geplant, Fahrstrecken und Übernachtungsmöglichkeiten wurden schon in der Planung ausgearbeitet. Natürlich habe ich viel erlebt in dieser Zeit, aber was ist mir in Erinnerung geblieben?

Es waren die Erlebnisse in denen ich Freude, Spannung und Begeisterung empfunden habe. Die Fotos dieser Momente, die diese Gefühle in mir hervorgerufen haben, gibt es heute noch – in einem uralten Fotoalbum und jedes Mal, wenn ich sie betrachte, bleibt für mich die Zeit stehen oder wird zurückgedreht.

In diesem Augenblick habe ich das Gefühl „Zeit wieder zu finden“ und zu verweilen, einfach stehenbleiben zu können und zu genießen.

Aber genauso habe ich noch heute das Gefühl, dass etwas nicht stimmig war auf dieser Reise. Viel zu viele Eindrücke in kurzer Zeit, Abrisse einzelner Erlebnisse reihen sich aneinander und doch ist nichts richtig greifbar. Durch die starre Planung verschwimmt die Zeit in einem Meer des Fremdartigen und nur wenige Eindrücke waren wirklich bleibend.

Obwohl 6 Wochen schon eine lange Zeit sind, habe ich noch heute das Gefühl in Wirklichkeit „Zeit verloren zu haben“. Endlich Zeit finden, das ist also auch ein großes Thema im Urlaub. Gerade auf Reisen und in fremder Umgebung prasseln so viele verschiedene und unbekanntere Eindrücke auf uns ein, dass wir kaum Zeit finden allen Eindrücken ihren Raum zu geben und sie entsprechend zu verarbeiten.



Es werden unzählige Fotos geschossen, die in irgendeiner Weise festhalten sollen, was man erlebt oder gesehen hat. Und oftmals stellt man im Nachhinein fest, dass „die schöne Zeit“ doch viel zu schnell vergangen ist und die Bilder nur eine Kette von leblosen Ereignissen darstellen.

Aus Erfahrungen mit meinen Gästen weiß ich, wie groß einerseits das Bedürfnis ist, bloß keine „Zeit zu verlieren“ und gleichzeitig doch das Verlangen da ist, ganz spezielle Momente bis ins letzte auszukosten und wirken zu lassen.

Deshalb meine ich, wie bei einem guten Essen die richtige Würze das Mahl abrundet, so sind es beim Reisen die Geschichten die hinter einem besonderen Moment stehen und das Erlebte einprägsam in uns verankern. Ich nenne es: Dem Erlebten Leben geben.

Versuche, die Orte die Du besuchst, mit einer Geschichte zu verbinden. Das kann etwas ganz eigenes sein. So stehen die zeitlosen Landschaften der ostafrikanischen Savanne für ein Gefühl der Ewigkeit. So hat es vielleicht schon vor tausenden von Jahren dort ausgesehen, als die ersten Menschen den Fuß in das trockene Gras der lichter werdenden Steppe setzten.

Ein Hügel oder eine Erhöhung erlauben Dir den Weitblick, den die ersten Jäger in dieser Gegend hatten, als sie nach dem Wild Ausschau hielten. Eine überhängende Felswand vermittelt Geborgenheit für die Frauen der Steinzeit, die dort das Essen für ihre Sippe bereiteten und auf die Rückkehr der Jäger warteten.

Hauche dem Erlebnis Leben ein. Jeder Ort kann eine Geschichte erzählen und Du kannst Dich mittendrin empfinden, wenn Du Dir Zeit nimmst, Dich einigen Momenten der Stille hinzugeben und

bewusst und achtsam innere Bilder zulässt. Fotos dieser archaischen Landschaften strahlen eine ruhige Energie aus und ihre Betrachtung bekommt dann für Dich einen ganz besonderen Sinn.

Oft ist dies nicht einfach, denn an vielen magischen Orten wirst Du nicht alleine sein, speziell auf einer Gruppenreise. Der schönste Sonnenuntergang wird profan, wenn Du Dich in einer Horde fotowütiger „Abhaker“ wiederfindest. Kämpfe um den besten Standort, für das beste Foto vermiesen Dir die Freude und lassen Dich diesen nie mehr wiederkehrenden Augenblick als verloren ansehen.

Aber Vorsicht, auch hier gibt es Abhilfe: Sondere Dich ab, finde Deinen ganz eigenen Blickwinkel und halte diesen fest. Selbst wenn Du nicht in der Lage bist, das Foto Deiner Vorstellungen oder nach der Vorlage von Katalogbildern zu schießen, so wird Dich Dein bewusst erlebtes „Zeitfenster“ und Deine spezifische Aussicht später eher auf den Schwingen der Erinnerung tragen als das perfekteste Abbild eines Massenmotivs.

Probiere es aus, stelle sie nebeneinander und lasse sie auf Dich wirken. Dein Foto wird Dich verweilen lassen und zurücktragen – Du hast Zeit gefunden und kannst sie bewahren und jederzeit abrufen. Genauso gilt auf Reisen die alte Weisheit von Lao Tse: **Weniger ist mehr ...**

Du wirst feststellen, immer dann, wenn Du Dir weniger vornimmst, einige Stationen weglässt oder Dir nur eine Nacht mehr an einem Aufenthaltsort gönnst, dass sich Dein Zeitgefühl verändert und Du zur Ruhe kommst. Du hast Dir selbst Zeit gegeben, Deine Seele nachkommen zu lassen und Dich mit den Energien eines Ortes verbunden. Die Fotos die dort entstehen

werden in Dir immer diese Verbundenheit hervorrufen und Du wirst sie als etwas Spezielles empfinden und ehren.

Zeitlose Momente in Bildern festzuhalten gelingt oft nicht und trotzdem kann die Erinnerung an sie so klar und deutlich sein, als wenn sie jederzeit gegenwärtig wären.

Mein Gast Christine und ich waren in der Savanne westlich des mächtigen Kilimanjaro unterwegs auf den Spuren eines einzelnen Elefantenbullen. Wir hatten ihn am Tag vorher schon lange beobachtet und wollten heute zum Abschluss von Christines' Safari noch einmal seine Fährte aufnehmen und ihm „Auf Wiedersehen“ sagen. Die Regenzeit begann und die ersten plötzlichen Schauer verzauberten einen dunklen Himmel und goldene Sonnenstrahlen mit einem bunten schillernden Regenbogen.

Christina sah mich an und brachte einen Kindheitstraum von mir zum Ausdruck:

„Glaubst Du wir finden das Ende des Regenbogens?“

Ich griff die Frage auf und gab sie an unseren stets optimistischen tansanischen Wildhüter und Fahrer weiter. Seine Antwort war: „Sicher, lasst uns versuchen die Stelle zu erreichen, wo der Regenbogen auf die Erde trifft. Aber dann müssen wir die Suche nach „unserem“ Elefanten aufgeben und in die entgegengesetzte Richtung aufbrechen.“

Ein kurzer Blick, ein schnelles Nicken von Christine und schon waren wir spontan unterwegs über Stock und Stein dem Anfang oder Ende dieser magischen Brücke auf der Spur. Nach über einer halben Stunde Geholper bogen wir um eine dichtbewachsene Buschgruppe und da lag es vor uns:

Das Ende des Regenbogens, blass und schillernd auf der braungelben Erde und kaum von der Umgebung zu unterscheiden. Aber wir waren am Ziel. Durchgerüttelt, staubbedeckt und müde aber glücklich diesen Moment gefunden zu haben und genießend, bis sich die Spiegelung langsam auflöste. Dankbar durch unsere gemeinsame Spontanität, die „Zeit“, unseren „Moment“ gefunden zu haben.

In diesem Sinne, lasst uns Zeit finden ...

Autor/in



Lilli Mixich

Reisebegleitung
Erlebnisvermittlerin
Reisefreundin

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:

www.inspiration-reisen.de

Die 13 größten Zeitdiebe aufdecken

... und was hat Zeitorganisation mit Glück zu tun?

„Das Glück ist die kurze Zeit, in der man die Zeit vergisst.“

Anonym

Zeit ist das höchste Gut, was wir haben – oder eben auch nicht. Alles andere ist ersetzbar, doch Zeit, einmal vergangen, lässt sie sich nicht zurückholen.

Jede Sekunde vergeht, Tick, tack, tick, tack, tick, tack. Und uns ist nur eine gewisse Zeit hier auf Erden gegeben. Schau dazu auch mal auf meinen [Artikel zur Lebenszeit](#).

In einem weiteren [Artikel](#), den ich ursprünglich auf [Lebenheute.com](#) veröffentlicht hatte, habe ich in diesem Zusammenhang die folgende kleine Geschichte gebracht. Stelle dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen:

Jeden Morgen stellt dir die Bank 86400 Euro auf deinem Bankkonto zur Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

Die erste Regel ist: Alles was du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag.

Zweite Regel: Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist

aus. Sie kann das Konto schließen und du bekommst kein neues mehr.

Was würdest du tun??? Du würdest dir alles kaufen was du möchtest? Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen die du liebst. Vielleicht sogar für Menschen die du nicht kennst, da du das nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest. Du würdest versuchen, jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen oder?

Aber eigentlich ist dieses Spiel die Realität: Jeder von uns hat so eine "magische Bank". Wir sehen das nur nicht. Die magische Bank ist die Zeit. Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren, Gestern ist vergangen. Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung.

Was machst du also mit deinen täglichen 86400 Sekunden? Sind sie nicht viel mehr Wert als die gleiche Menge in Euro? Also fang an dein Leben zu leben!

Denn, und jetzt kommt die harte Wahrheit: Zeit lässt sich nicht managen. Alles, was du tun kannst, ist dich zu organisieren. Dabei helfen Managementtools nur bedingt, denn oft brauchen wir damit mehr Zeit, die Dinge zu planen, als wir für die Umsetzung benötigen.

Wenn dann noch mehrere Kalender und Tools verwendet werden, wird das Chaos komplett. Denn es ist nahezu unmöglich, mehrere Tools synchron zu halten.



Doch was hilft uns denn nun wirklich, Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens zu nehmen?

Dazu sind ToDo Listen sicher ein hilfreiches Mittel. Sie helfen uns, die Dinge im Auge zu behalten. So wie z.B. [meine Big Five](#), die dafür sorgen, dass ich meine Lebensziele nie aus den Augen verliere und mich wieder auf den Pfad zurückbringen, sollte ich diesen allzu weit verlassen haben.

Selbstverantwortung ist der wichtigste Aspekt zur Zeitorganisation

Neben verschiedenen Techniken und Planungstools gehört noch etwas anderes sehr wichtiges zu einer guten Terminplanung, was dich vielleicht überraschen wird: **Selbstverantwortung**

Vielfach denken die Menschen, sie können die Verantwortung auf andere abschieben, der Chef, die Kollegen, der Partner bestimmen doch, was ich zu tun habe. Aber nein, am Ende bist Du ganz alleine dafür verantwortlich, wie du dir deine Zeit einteilst, was du machst und was du lässt. Du musst entscheiden, ob du dieses oder jenes machst. Und dabei solltest du immer bedenken, welche Konsequenz dein Verhalten für Dich hat, denn jedes Verhalten erzeugt ein entsprechendes Ergebnis.

Doch ich schweife ein wenig vom Thema ab, denn es ging ja eigentlich um das Thema Zeit finden. Wobei – vielleicht findet das Kind dann endlich die Zeit, mal wieder raus zu gehen und mit Freunden zu spielen.

Aber vielleicht ist dir ja damit das Thema Selbstverantwortung klar geworden.

Nachdem uns also klar geworden ist, dass wir selbst für unsere Zeit verantwortlich sind, kommen wir nun zu der wichtigen Frage, wie wir Zeit gewinnen können.

Zeitdiebe hindern uns an der Erfüllung unserer Aufgaben.

Die beste Strategie dazu ist es, die sogenannten Zeitdiebe zu entlarven und diesen entgegen zu wirken. Komme ich also mal auf die wichtigsten Zeitdiebe:

1. Nicht bei der Sache sein!

Damit meine ich, dass wir uns an eine Aufgabe ran setzen, aber mit dem Kopf ganz woanders sind und somit unkonzentriert arbeiten. Unkonzentriertes Arbeiten kostet einfach Zeit. Abhilfe kann hier eine kurze Konzentrationsübung schaffen, mit der wir unseren Geist befreien, um dann wirklich voll bei der Sache zu sein. Solche Übungen sind auch immer ein Bestandteil in meinen Workshops.

Die einfachsten Übungen sind kurze Atemübungen von ca. 2 Minuten Dauer.

2. Zu viel auf einmal machen wollen.

Es ist traurig aber wahr. Der Mensch ist nicht fähig im Multitasking zu arbeiten. Sowie wir uns zwei oder mehr Dingen gleichzeitig widmen, sind wir nur mit halbem Herzen bei den Dingen und brauchen für alles entsprechend länger. Also immer eine Sache zur Zeit.

3. Ablenkungen durch Gespräche mit Kollegen.

Man trifft sich und quatscht ein wenig. Schnell sind mal wieder 10 Minuten der Arbeitszeit vertan. Nicht falsch verstehen, manchmal darf man auch mal privat werden, denn das fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. Wenn wir aber vom

Tagesablauf mehr Zeit mit solchen Gesprächen verbringen, schaffen wir eben nicht mehr das tägliche Geschäft.

4. Keine oder unzureichende Definition der Ziele.

Ziele müssen SMART sein. S=Spezifisch, M=Messbar, A=Aktionsorientiert, R=Realistisch, T=Terminiert. Und Ziele sollten niedergeschrieben sein, um sie jederzeit klar vor Augen zu haben.

5. Ablenkungen von außen

durch Internet, E-Mail, Telefon usw.

Hier lässt sich manches einfach ausschalten. Wenn ich in einer Tätigkeit bin, für die ich kein Internet benötige, kann ich den Browser schließen. Gerade bei Facebook fängt es ja gerne mal an zu blinken, wenn Freunde wieder etwas gepostet haben.

Ähnliches gilt fürs E-Mail Programm. Hier kann es hilfreich sein, nur zwei- bis dreimal am Tag die Mails zu lesen und dann auch gleich zu bearbeiten. Habe ich eine Mail eh schon geöffnet, sollte ich sie gleich bearbeiten. Ansonsten muss ich diese ein zweites Mal öffnen. Und beim Telefon kann ein AB genutzt werden oder auch die Rufumleitung zu einem Kollegen, um mal ungestört zu arbeiten. Das dann natürlich im gegenseitigen Wechsel, denn auch der Kollege möchte evtl. mal ungestört arbeiten.

6. Müdigkeit

das erklärt sich eigentlich von selbst. Wenn Du müde bist, bist du einfach nicht in der Lage, ausreichend Energie für deine Aufgaben aufzubringen. Bist du häufig müde, solltest du deinen Schlaf- Wachrhythmus ändern. Die beste Zeit, schlafen zu gehen – vorausgesetzt du arbeitest nicht im Schichtdienst – ist vor 21:30 Uhr. Das haben wissenschaftliche Tests herausgefunden. In der Zeit bis 24:00 Uhr regeneriert sich unser Gehirn, es nutzt also diese Zeit, um seine Kräfte zu erneuern. Ferner solltest du eine

Regelmäßigkeit in diesen Ablauf bringen, denn unser Körper gewöhnt sich daran.

Ferner ist es sinnvoll ein kurzes Mittagsschläfchen zu machen. Dieses sollte aber 30 Minuten auf keinen Fall überschreiten, dann wirkt es sehr erfrischend.

7. Persönliche Desorganisation

womit ich einen unaufgeräumten Schreibtisch meine, wenn überall etwas herum liegt, lenkt es einfach ab. Ordnung zu halten wirkt sich positiv auf das Abarbeiten von Aufträgen aus. Selbst dann, wenn du ein Genie bist. Alles an seinem Platz zu haben mag im ersten Moment Zeit kosten, doch langfristig spart es uns viel Zeit, weil wir uns nicht mehr mit suchen aufhalten müssen.

8. Die Unfähigkeit „Nein“ zu sagen.

Bist Du auch ein Ja-Sager? Immer Ja zu sagen, auch wenn dein Herz schon lange nein sagt, bindet unsere Kräfte in Projekten und Aufgaben und hält uns von wesentlichen Dingen ab. Zum richtigen Zeitpunkt Nein zu sagen ist kein Zeichen von Schwäche oder Egoismus, sondern eines von persönlicher Stärke und Selbstliebe. Den Unterschied habe ich bereits kürzlich in meinem [Artikel zur Selbstliebe](#) erklärt.

9. Nicht genug Informationen und zu viele Informationen

Eine Aufgabe zu beginnen, ohne alle notwendigen Informationen zu Ihrer erfolgreichen Erfüllung zu haben kostet uns viel Zeit. Wir müssen dann unterwegs immer wieder umkehren, um die fehlenden Informationen einzuholen. Im Gegenzug kann aber auch der Anspruch, alle Informationen haben zu wollen, uns binden. Denn während wir schon die notwendigen Informationen haben und loslegen könnten, befassen wir uns mit der weiteren Informationsbeschaffung, die uns dann eventuell

sogar noch weiter hemmt, weil wir darüber Probleme finden, die sich uns in den Weg stellen könnten.

10. Meetings

Meetings sollten nur abgehalten werden, wenn es etwas zu besprechen gibt. Ansonsten halten Sie die beteiligten Personen nur von der Arbeit ab. In einer früheren Beschäftigung gab es ein allmorgendliches Meeting, in dem jeder Mitarbeiter kurz berichten musste, was für ihn am Tag anliegt. Es sollte dafür sorgen, dass die Kollegen wussten, wen Sie ansprechen konnten und wer beschäftigt war. Doch es hat einen großen Nachteil. Wer keine festen Termine hatte, musste sich etwas aus den Fingern saugen, damit es nicht so aussieht, als ob er nichts zu tun hat. Aus meiner Sicht ist das etwas, was absolut schlecht für das allgemeine Wohlbefinden ist.

Außerdem sollten bei Meetings straffe Zeitpläne eingehalten werden. Ein Moderator kann dafür sorgen, dass diese eingehalten werden. Wie oft habe ich erlebt, dass in Meetings die fünfte Person mit denselben Argumenten, warum etwas nicht funktioniert aufwartet, wie die anderen vor ihm. Es macht aus meiner Sicht auch keinen Sinn, darüber zu diskutieren, warum etwas nicht funktioniert. Wir sollten teamorientiert an Lösungen arbeiten.

11. Keine oder schlechte Kommunikation.

Auch das gehört eigentlich zum Punkt Information. Dazu gehört auch noch, nicht zu zu hören. Gerade in der Kommunikation können wir täglich etwas dazu lernen. Als Sprecher müssen wir sicher stellen, dass unsere Zuhörer genau verstanden haben, was wir Ihnen vermitteln wollten. Was dir als selbstverständlich erscheint, ist beim Zuhörer unter Umständen nicht einmal bekannt. Und auch, wie wir etwas sagen, trägt entscheidend

dazu bei, wie es aufgenommen wird. In meinen Seminaren zu „Wertschätzender Kommunikation“ erzähle ich dir, worauf zu achten ist.

12. Aufschieberitis

Gerne schieben wir Dinge auf, weil sie uns unangenehm sind oder keinen Spaß machen. Mein Tipp: Wenn du auf deinem Tagesplan etwas hast, was dir Unbehagen bereitet, dann beginne den Tag mit diesem Punkt. Warum? Ein solcher Punkt belastet dich bis zu dem Zeitpunkt, an dem du diesen abgehakt hast. Ferner stellen wir immer wieder fest, dass wir uns bei den Punkten viel zu viele Gedanken gemacht haben und dass alles halb so schlimm war. Durch Aufschieben wird es zudem immer schwieriger, diesen anzugehen. Entsprechend kannst du natürlich auch mit den Punkten verfahren, die dir keinen Spaß machen. Im Anschluss hast du dann umso mehr Spaß bei den übrigen Aufgaben.

13. Keine Prioritätenliste oder die Aufgaben sind falsch priorisiert.

Vom amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower kommt eine Prioritätenmatrix, die uns dabei hilft, unsere Prioritäten zu erkennen, zu überdenken und entsprechend zu sortieren. Dazu unterteilen wir ein Blatt in vier Quadrate.

1. Wichtig und Dringend
2. Wichtig
3. Dringend
4. Unwichtig und Nicht Dringend

Wichtig und Dringend ist alles, was 1. Gemacht werden muss (WICHTIG) und 2. keinen Aufschub duldet (DRINGEND)

Wichtig muss von dir persönlich gemacht werden, kann aber verschoben werden – Doch Vorsicht: Schieben wir diese Dinge zu oft auf, werden Sie Wichtig und Dringend.

Dringendes muss sofort erledigt werden, kann und sollte delegiert werden.

Unwichtiges und nicht Dringendes mögen wir vielleicht gerne machen, es ist aber unnützlich, sich darum Gedanken zu machen. Darum gehört es in den Papierkorb.

Sicher gibt es noch mehr Zeitdiebe. Habe ich einen vergessen? Dann schreib doch einen Kommentar.

Zeitdiebe aufdecken

Nachdem Du jetzt weißt, was es für Zeitdiebe gibt komme ich jetzt auf den Punkt wie Du diese aufdeckst.

Führe für eine begrenzte Zeit ein Tagebuch
Ich empfehle dir dazu, für mindestens sieben Tage, besser für vier Wochen, ein Tagebuch zu führen, in dem du alles aufschreibst, was du am Tage machst. Es kostet zwar erst einmal zusätzlich Zeit, hilft dir aber zu erkennen, wo deine Zeit abbleibt. Danach kannst du dann konsequent daran gehen und einzelne Zeitdiebe eliminieren. Setze dich dabei nicht unter Druck. Es müssen nicht alle Zeitdiebe beseitigt werden. Du könntest zum Beispiel damit anfangen, deine Mails nur noch zweimal am Tag abzurufen und zu beantworten. Nachdem das dann klappt, kommt der nächste Punkt hinzu. So stellst du jedes Mal kleine Erfolge fest. Und mit der freien Zeit, die du dann hast, kannst du dich um Dich und Deine Lieben kümmern. Und das macht ganz eindeutig glücklich.

Versuche nicht, gleich an mehreren Fronten etwas ändern zu wollen. Das klappt nur in den aller seltensten Fällen und erzeugt dann Frust, da du allzu schnell in alte Muster zurück fällst. Also schön in Ruhe und eins nach dem anderen.

Und noch eine letzte Sache zum Thema Zeitmanagement: Plane max. 50 % deiner Zeit

Plane nie mehr wie 50 % deines Tages mit Aufgaben ein. Du wirst die übrige Zeit benötigen – für die Dinge, die sonst noch so kommen, eben das Daily Business. Und ganz wichtig! Private Termine, die dir wichtig sind, gehören als feste Termine in deinen Kalender und sollten nur in äußersten Notfällen verschoben werden.

Bei mir persönlich ist zum Beispiel ein solcher Eintrag der Montagabend mit der Chorprobe. Dafür mache ich sogar früh Feierabend und arbeite an einem anderen Tag in der Woche entsprechend länger.

Autor/in



Frank Ohlsen

weckt Ihre Träume und Sehnsüchte und führt Sie auf eine spannende Reise zu sich Selbst.

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:
blog.finde-dich-selbst.net

Blogparade: Endlich Zeit finden

Zeit kann man nicht finde **Zeit ist immer vorhanden**. Jede Minute hat 60 Sekunden, eine Stunde 60 Minuten, ein Tag 24 Stunden usw. Die Zeit ist immer gleich. Warum solltest du also die Zeit finden können, wenn sie doch gar nicht weg ist? Meist ist es doch einfach nur so, dass wir die Zeit gar nicht richtig wahrnehmen. Mal vergeht sie sooo langsam, dass wir meinen, etwas würde eine Ewigkeit dauern, denke nur mal an den Zahnarzt, wenn er bohren muss. Das andere Mal vergeht die Zeit wie im Flug, z. B. wenn wir mit guten Freunden beisammen sitzen und Spaß haben... Und doch ist die Zeit immer gleich.

Wie kannst du dir nun endlich Zeit finden? Die Zeit darfst du dir einfach nehmen! So oft und so viel zu möchtest. Nur wie machst du das? Darauf gehe ich nun leider gar nicht so ein, wie du das vielleicht erwartest, dazu findest du ganz viele tolle Blogartikel auf Susannes Seite. Schau einfach in den Kommentaren nach, dort findest du die Links.

Welche Zeit bevorzugst du überhaupt

Mit geh es nicht nur darum, dir zu schreiben, wie du Zeit findest, die ja da ist, die du nur nicht sehen kannst. Mir geht es heute darum, dir bewusst zu machen, welche Zeit du bevorzugst!

Wie ich das meine? Welche Zeit bevorzugen? Es gibt doch nur die eine Zeit?

Stimmt, es gibt nur die eine Zeit. Allerdings als Zeitlinie. Da gehört die **Vergangenheit** dazu, also die Zeit von deiner Geburt (eigentlich von deiner Zeugung) bis jetzt. Dann gibt es die **Zukunft**, also alles was nach dem jetzt kommen wird. Und es gibt eben die **Gegenwart**. Dieser Moment, an dem du gerade diesen Text liest, der schon längst in der Vergangenheit geschrieben ist,

sobald ich auf veröffentlichen klicke, dass du ihn in der von mir hier im jetzt aus gesehenen Zukunft lesen kannst.

Total kompliziert, oder? Worum geht es also?

Jeder Mensch bevorzugt von Geburt an eine der drei Zeiten: Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart

Endlich Zeit finden bedeute nun, dass du herausfindest welche Zeit du bevorzugst. Das ist wichtig, weil du den Fokus auf „deine Zeit“ teilweise so stark auslebst, dass du keine „Blick“ für die anderen Zeiten hast. So können Probleme entstehen deren Lösung du in „deiner“ Zeit finden möchtest. Das wird vielleicht gelingen, aber mit viel mehr Mühe als nötig, wenn du die „richtige“ Zeit findest, in der du Probleme lösen kannst.

Bist du vergangenheitsbevorzugt?

- Erinnerst du dich detailliert an sehr viele frühere Ereignisse, die Guten wie die Schlechte?
- Hast du manchmal „Heimweh“ nach früher oder Angst, dass sich alles wiederholt? Kocht immer wieder altes in dir über, kannst du Vergangenes schlecht „gut sein lassen“?
- Bist du nachtragend, vergisst nur selten etwas (auch Gutes) (das berühmte Elefantengedächtnis)?
- Die Zukunft ist so weit weg für dich? Du kannst dich nur schwer der Zukunft zuwenden?
- Wenn du vorausplanst, geht es dir dann besser, bist aber oft überrascht, wie schnell die Zukunft da ist?
- Kannst du dich noch sehr gut an einmal Gelerntes aus der Schulzeit erinnern?
- Sprichst du auch oft von „früher“, vorher, einst, als ich jung war, in meiner Kindheit“ usw.?



Ist deine bevorzugte Zeit die Vergangenheit?

Dann achte darauf, dich immer wieder mit deiner **Zukunft** zu beschäftigen, versuche allerdings, dabei möglichst neutral zu bleiben, denn es geschieht oft, dass die Zukunft so gesehen wird, wie die Vergangenheit war. „Es war so, es ist so, es wird immer so bleiben!“ Leider ist das bei Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, ganz oft der Fall! Sie haben keinen Blick für die Zukunft, in der sie wieder gesund sind. Das ist eine regelrechte Negativspirale. Hilfreich ist es für solche Menschen etwas zu kennen das ihnen Freude macht. Ich hatte eine Arbeitskollegin, der half es immer sehr, wenn ich danach fragte, wann denn der Enkel wieder zu Besuch kommt. Wenn sie von dieser Zukunft sprach, konnte sie sich wieder freuen und strahlen.

Wenn du ein Problem hast, keine Zeit zu finden, bzw. dir Zeit zu nehmen, weil so viel anderes noch erledigt werden muss, was du dir in der *Vergangenheit vorgenommen hast (das Tage vorher gewesen sein, oder am Morgen...), dann frage dich, wie die Zukunft aussehen wird, wenn du dir Zeit nimmst, auch wenn das andere noch nicht erledigt ist. Mache dir ein visuelles Bild oder fühle hinein, wie es sich jetzt anfühlt, wenn du dir Zeit nimmst, für etwas, das DIR GUT tut, nicht nur „Pflichterfüllung“ ist.*

Manchmal sind andere Menschen oder Ereignisse wichtiger als die eigenen Pläne, die du abarbeiten musst. Ein Regenbogen wartet nicht, bis du deine Arbeit erledigt hast. Denke daran, wie schnell die Zukunft da ist – und der Regenbogen weg sein wird. Wenn du dir aber die Zeit nimmst, ihn zu betrachten, dich daran zu erfreuen, belohnt dich diese Zeit mit einer tollen Erinnerung und dem Glücksgefühl, dir die Zeit genommen zu haben!

Bist du zukunftsbevorzugt?

- Planst du und richtest du dich meistens auf das aus, was als nächstes kommt/was noch bevorsteht?
- Erlebst die vermutete Zukunft so real, dass du schon Vorfreude oder Angst empfindest, bevor die Zeit da ist?
- Fühlst du dich manchmal von der Gegenwart überrannt, weil du mit den Gedanken/Gefühlen/Planungen bereits in der Zukunft lebst?
- Es ist eher was Besonderes, wenn du vom Augenblick festgehalten wirst (z.B. durch starke Faszination – ein Buch, ein Film, ein Gespräch)?
- Hast du schon als Kind deine Zukunft bis zum hohen Alter vorausgeplant?
- Hast du auch schon die Bretter gekauft, während dein Partner den Zaun noch plant? (Beispiel)
- Sprichst du auch oft von deiner möglichen Zukunft? Von nächster Woche, nächstem Jahr....?

Ist deine bevorzugte Zeit die Zukunft?

Dann hilft es dir, um Zeit für dich zu finden, ganz auf den Augenblick zu achten. Was tust du gerade, wie wichtig ist das gerade? Kannst du das für den Moment gut sein lassen um etwa anderes zu tun, dass dir gerade gut tut? Was hilft dir also bei Problemen? Die Zukunft nicht als etwas Festgelegtes sehen, sondern als Möglichkeit, die aus dem Hier und Jetzt gestaltet wird – von dir! D. h. je öfter du es schaffst, den Augenblick zu achten und wichtig zu nehmen, dir Zeit für das Hier und jetzt zu nehmen, desto weniger zwanghaft wirst du deine Zukunft planen. Es wird noch Raum bleiben für mehr oder anders...

Bist du gegenwartsbevorzugt?

- Lebst du ganz im Augenblick, kannst du ganz im Hier und Jetzt sein, blendest das was war und kommen kann total aus?
- Was vorbei ist, ist vorbei und belastet dich kaum, du bist auch nicht nachtragend?
- Wirkst du manchmal „schusselig“ vergisst, was du holen wolltest, sobald du das Zimmer verlässt? (Zurückgehen hilft, dass es dir wieder einfällt.)
- Ist jedes noch so kleine Problem für dich wie der Elefant, der eigentlich nur eine Mücke ist? Kaum überwindbar?
- Bist du spontan und kannst dich sehr schnell auf Veränderungen einstellen?
- Wenn du dich mit deiner Vergangenheit beschäftigst, dann tut dir das gut?
- Sprichst du oft von „jetzt, gleich, Moment, sofort“?

Ist deine bevorzugte Zeit die Gegenwart?

Dann bedeutet für dich „endlich Zeit nehmen“ dich wirklich zu fokussieren. Denn du bist vermutlich leicht ablenkbar und verlierst sehr schnell den roten Faden bzw. die Erinnerung, was du eigentlich tun wolltest. An manchem Abend wirst du dich vermutlich fragen, was du denn eigentlich den ganzen Tag gemacht hast – das ist nämlich längst schon wieder Vergangenheit.

Was hilft dir also bei der Lösung von Problemen oder dabei, das Problem nicht über zu bewerten? Die Vergangenheit! Schau nach, wann eine ähnliche Situation war und wie du sie überstanden hast und wie klein sich ein Problem im Nachhinein oft herausstellt... (Mücke/Elefant)

Übrigens: Was dir hilft, hilft anderen auch:

Wenn du meinst, einen Menschen in deinem Umfeld als einen der Dreien erkannt zu haben, dann kannst du ihn nun bei Problemen in die „richtige Zeit“ lenken. Die das noch mal wären: Diejenige, die auf die bevorzugte im Uhrzeigersinn folgt! Siehe Bild! Stelle Fragen, die diese Zeit betreffen. Z. B.: Wie stellst du dir denn deine Zukunft vor? Wie war es denn beim letzten Mal, wie hast du das Problem denn gelöst? oder Was ist jetzt in diesem Moment gerade?

Ich hoffe dir mir dieser Erklärung über die drei Zeiten dabei zu helfen, endlich Zeit für dich zu finden!

Hier noch die Antworten auf Susannes Leitfragen, auf die ich im Artikel nicht eingegangen bin:

Wie bleibst du an etwas dran?

Als gegenwartsbevorzugte bin ich sehr leicht ablenkbar. Also schaue ich in meiner Vergangenheit nach Strategien die schon mal funktionierten und male mir zugleich ein Bild davon aus, wie es aussehen wird, wenn ich dran geblieben bin.

Wie motivierst du dich? > In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.

Wenn ich für etwas „brenne“ oder wenn ich unter Zeitdruck stehe. So makaber das klingt, aber ich bin unter Zeitdruck viel fokussierter und arbeite effektiver.

Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?

Bei uns Gegenwartsorientierten kommt das daher, dass wir immer im Hier und Jetzt sind. Zu 100%. Dann vergessen wir die Zeit – wir haben sowieso ein schlechtes Zeitgefühl und schaffen so unser „Pensum“ oft nicht. Das sieht dann aus wie „Aufschieberitis“, ist es aber nicht!

Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Ich räume die Spülmaschine aus... Da ist ein Glas für die Vitrine im Wohnzimmer – ich geh da hin, oh dort sind Sofakissen zerknüllt – die muss ich aufschütteln. Eines davon könnte gewaschen werden – ich laufe zum Wäschekorb. Ach dann sortiere ich gleich noch eine Maschine voll Wäsche und schalte die Maschine ein. Ach der Briefträger war auch schon da... Schnell die Post holen.... Wer weiß noch dass die Spülmaschine offen steht? Ich nicht mehr.....:) Wer jetzt dazu kommt, der meint, ich hätte das Ausräumen „aufgeschoben“, nein – ich habe 1000 andere Dinge erledigt!

Wie ich mit richtiger Aufschieberitis im Sinne von „Ich hab da keine Lust dazu.“ umgehe? Schlecht... Ich warte meist bis der Zeitdruck groß genug ist. Dann muss ich mich total fokussieren und kann in einer Stunde mehr schaffen als den ganzen Tag, wenn ich nicht „muss“. Inzwischen schaffe ich es aber immer öfter, mit Pläne zu machen, wann was erledigt sein muss und wie lange ich dafür einplane. Klappt immer besser, mich daran zu halten.

Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

Woran und Wann? Meist wenn ich nicht geschafft habe, was ich mir vorgenommen habe. Dann reflektiere ich, ob es einen wichtigen Grund gibt, es nicht geschafft zu haben, oder ob ich die Zeit einfach „verplempert“ habe. Wenn ich es merke, versuche ich es sofort abzustellen. Handy aus, Radio aus, Rückzug ins Büro.

Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

Planen fällt mir echt schwer. Aus Erfahrung weiß ich, dass ich Planungen nur schwer einhalten kann. Das liegt nicht immer an mir, sondern auch an Menschen in meinem Umfeld, die mir da

oft „Dazwischenfunken“. Aber ich kann das durch meine Spontanität wieder gut machen.

Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?

Wann immer es nötig und möglich ist!

Wie findest du endlich Zeit?

Indem ich ganz bei mir bleibe, mir meiner Wünsche, Ziele und Bedürfnisse klar bin und diese erfüllen möchte. Das muss nichts „Großes“ sein. Das kann ein Besuch bei einer Freundin sein, den die Menge an Arbeit eigentlich nicht zulässt. Dann nehme ich mir die Zeit einfach – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, auch wenn andere dabei mal das „Nachsehen“ haben... Danach geht es mit nämlich wieder besser und ich bin wieder leistungsfähiger. Würde ich mir die Zeit nicht nehmen, wäre ich am Abend sauer auf mich, dass ich es nicht getan habe.

Autor/in

Sabine Sießmayr

Psychographin und Coach für ein starkes ICH

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.sabinesießmayr.de

Zeit: Möchten Sie „mehr Zeit“ haben?

Zeit: Möchten Sie mehr Zeit haben? „Zeit managen“, „Zeitdiebe“, „Zeit sparen“ ... alles Begriffe, die uns suggerieren, dass Zeit eine Ware ist, die wir managen und organisieren, auch einsparen können oder die uns sogar gestohlen werden kann.

Aber es gibt nicht „zu wenig“ Zeit. Das würde ja bedeuten, dass auf dieser Welt Menschen leben, die mehr als 24 Stunden zur Verfügung haben und dass ihre Stunden mehr als 60 Minuten umfassen!

Das sind Denkfallen, in die wir tappen. Wir lassen uns weismachen oder besser: reden uns ein, dass das moderne Leben genauso aussieht. Beschäftigt sein ist in und klingt unheimlich wichtig. Mit einer Vielzahl von Verantwortlichkeiten und Aufgaben betraut zu sein, ist in Mode gekommen.

Hollywood-Blockbuster verehren viel beschäftigte Manager, die spät abends, mit einem Plastikbecher in der Hand, ein Taxi heranwinken (vorrangig im strömenden Regen). Unter dem Arm quillt ein Stapel Papiere hervor, der zuhause noch dringend durchgearbeitet werden muss.

Was wir selten sehen, sind die Auswirkungen von Workoholismus: Einschlaf- und Durchschlafprobleme, ständiges Grübeln, nicht abschalten und das Leben nicht genießen können, das Gefühl, ständig alle Bälle auffangen zu müssen, bis hin zu Magen- oder Gallenproblemen, schmerzhaften Verspannungen, Tinnitus ... Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist. (Robert Lemke)

Zeit ist ein kostbares Gut

Zeit ist nicht greifbar. Aber sie ist sehr wertvoll. Versuchen Sie bei einem Vorstandsdirektor einen Termin zu bekommen.

Wahrscheinlich keine Chance. Warum? Weil er sooo viel zu tun hat. Weil er seine wertvolle Zeit nicht mit jedem teilt. Und ergattert Sie doch einen Termin, bekommen Sie wahrscheinlich fragende, vielleicht sogar bewundernde, Blicke: „Wow, für dich nimmt er sich Zeit?!“

Noch nie hatten Menschen so viel Zeit wie heute.

Die Lebenserwartung ist in Österreich und Deutschland mittlerweile auf circa 80 Jahre gestiegen. Die Normalarbeitszeit beträgt in den meisten Branchen unter 40 Stunden. Und doch beklagen sich viele Menschen über zu wenig Zeit.

Auch ist die Zeit des einen mehr wert als die eines anderen. Oder würden Sie sich trauen, umgekehrt die Anfrage des Vorstandes mit „Ich habe keine Zeit“ zu quittieren?

Was bedeutet „Ich habe keine Zeit“?

Wenn ein Kollege Sie um eine Gefälligkeit bittet und Sie antworten mit „Ich habe keine Zeit“ – was genau meinen Sie damit? Denn wenn Sie für diese Gefälligkeit keine Zeit haben, wozu haben Sie Zeit? Was machen Sie stattdessen? Was ist in diesem Augenblick für Sie wichtiger?

Bedeutet „Ich habe keine Zeit“ nicht eher „Ich habe keine Lust“? Nur ist die erste Antwort vermeintlich höflicher und deshalb akzeptierter. Der andere fühlt sich nicht vor den Kopf gestoßen, sondern ist vielleicht sogar beeindruckt und denkt sich: „Wow, die muss aber sehr wichtig sein, wenn sie so viel zu tun hat.“ Sehr beschäftigt sein bedeutet wichtig sein. Was denken Sie über jemanden, der sagt: „Ja, klar, gib her, ich hab viel Zeit“.

Wahrscheinlich: „Aha, die hat nichts zu tun, ist also wahrscheinlich nicht besonders wichtig.“



Zeitfenster

Früher wurde ich regelmäßig nach Zeitfenstern gefragt, jenen seltenen Momenten, für die in meinem Terminkalender noch keine Meetings eingetragen waren. Und ehe ich mich versah, fand sich in meiner Mailbox schon eine neue Terminanfrage. Denn dieses Zeitfenster bedeutete, dass ich dann „nichts zu tun hätte“, mir womöglich sogar langweilig wäre oder ich einfach nur aus dem Fenster schaute. Es erfasste nicht, dass ich unter Umständen gerade an einem Konzept arbeitete, E-Mails beantwortete oder mich mit meinen MitarbeiterInnen unterhielt.

Ich konnte mich also mit Terminen bombardieren lassen oder aber ich sorgte dafür, dass es in meinem Kalender keine solchen Zeitfenster mehr gab, sondern stattdessen Eintragungen wie „Zeit zum Arbeiten“. Auf diese Weise bekam ich zwar keine Anfragen mehr, saß aber dennoch vor einem übervollen Terminkalender mit dem unangenehmen Gefühl, nun überhaupt keine Zeit mehr zu haben.

Zeitdiebe

Auf einer Internetseite habe ich gelesen: „Auf welchen Namen diese Störenfriede auch immer hören: Zeitfresser, Zeitdiebe, Zeitfallen ... eines ist ihnen immer gemeinsam: Sie lauern überall und klauen Dir Deine wertvolle Zeit.“ (Quelle: <http://www.poeschel.net/zeit/zeitfresser.php>) Die Bezeichnung „Dieb“ impliziert, dass jemand mir meine Zeit stehlen kann und dass ich dem hoffnungslos ausgeliefert bin. Aber stimmt das tatsächlich? Wie schaffen es andere Menschen, mir meine Zeit zu stehlen? Was genau tun sie? Und vor allem, wie tun sie das?

Wir müssen uns bewusst werden, dass wir selbst für unsere Zeiteinteilung verantwortlich sind. Wir bestimmen, wie voll unser Terminkalender ist, welche Aufgaben wir übernehmen und wie viel Zeit wir dafür aufwenden. Natürlich haben wir alle Chefs oder Kunden, die uns sagen, dass wir müssen. (Das mit dem Müssen ist ja auch noch mal so eine Sache ... Aber dazu gibt es in Kürze einen eigenen Artikel.) Diese Arbeiten sind jedoch nur ein Bruchteil von dem, was wir sonst noch alles tun, womit wir uns beschäftigen und mit welchen Tätigkeiten wir uns „zu beschäftigt“ machen.

Finger weg vom Zeitmanagement

Es stimmt, ich bin überzeugt davon, dass Ordnung und Planung Stabilität und Rhythmus in den Alltag bringen. Allerdings halte ich nichts von Seminaren oder Büchern, die sich zur Aufgabe gemacht haben, unser aller Zeit zu managen.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht. Bei mir lösen volle Terminkalender, genau geplante Zeiteinheiten und mächtige To-do-Listen Schweißausbrüche aus und ich spüre sofort Abwehr. Ich weiß ja, dass ich bestimmte Dinge erledigen muss – aber wenn mich auch noch der Terminkalender dazu ermahnt, dann mag ich nicht. Sobald wir versuchen unsere Zeit zu managen, sind Enttäuschung und Scheitern vorprogrammiert. Ich kenne keine Person, die es regelmäßig schafft, ihre Termine in der To-do-Liste akribisch abzuarbeiten, alle Verabredungen einzuhalten und alle Aufgaben nach Plan zu erledigen.

Besser: Zeit leben

Höchste Zeit, dass wir unsere Zeit nicht managen, sondern leben! Damit meine ich natürlich nicht, einfach in den Tag hinein leben, keine Termine mehr einhalten und nur mehr das tun, was gerade Spaß macht.

To-do-Listen und Terminpläne sind nützliche Werkzeuge dafür, Ordnung und Übersicht in die täglich anfallenden Aufgaben zu bringen. Und alles Aufgeschriebene befreit unser Gedächtnis und wir haben freie Ressourcen für andere Tätigkeiten.

Allerdings ist es illusorisch, die Zeit verändern zu wollen. Viel sinnvoller und langfristig wirkungsvoller ist es, uns selbst zu ändern und unseren Umgang mit unserer Zeit. Wir alle haben 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Wie wir die füllen, bestimmen wir selbst.

Hinterfragen Sie Ihre Einstellung zur Zeit:

- Wenn Sie an Zeit denken, welche Redewendung, welches Zitat fällt Ihnen spontan dazu ein?
- „Eile mit Weile“
- „Stillstand ist Rückschritt“
- „Zeit ist Geld“
- „Die Zeit heilt alle Wunden“
- „Kommt Zeit, kommt Rat“ ...
- Welches Bild erscheint Ihnen bei dem Wort Zeit? Haben Sie eher einen Mangel an Zeit oder genug davon? Meine Zeit ist immer knapp. Ich darf keine Zeit verlieren. Ich muss Zeit einsparen. Ich habe genug Zeit. Die Zeit ist meine beste Freundin, sie kommt jeden Tag wieder.
- Wie drücken Sie Zeit in Ihrem Sprachgebrauch aus?
- Zeit managen, genießen, einholen, sparen, vertreiben, vergeuden, verlieren, gewinnen, verschenken

Ein Zeitexperiment

Wenn wir Zeit managen, sparen, einholen können, dann können wir sie doch auch sammeln. Nehmen Sie sich eine Schachtel und sammeln Sie Stunden und Minuten. Jedes Mal, wenn Sie in der Zeitung etwas über Zeit lesen oder im Fernsehen, Radio oder

sonstwo hören, sammeln Sie diese Minuten und Stunden. „Der Zug nach Wien hatte 30 Minuten Verspätung“, „Die A1 war für 2 Stunden“ gesperrt“, „Barack Obama hielt eine 20-minütige Rede“ ... Schneiden Sie das Gelesene aus oder schreiben Sie das Gehörte auf ein Blatt Papier. Und jedes Mal, wenn Sie in Zukunft Zeit brauchen – für sich, für Ihre Kinder, für Ihre Freunde, für Ihr Hobby – und Sie meinen gerade keine zu haben, dann nehmen Sie sich einfach ein paar Minuten oder Stunden aus Ihrer Schachtel. So einfach geht das. Plötzlich haben Sie Zeit für Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind.

FAZIT

Wie wir unsere Zeit verbringen, bestimmen wir. Gehen Sie eigenverantwortlich und wertschätzend mit Ihrer Zeit um. Zu beschäftigt sein ist nicht in, sondern verkürzt auf lange Sicht Ihre Lebens-Zeit. Leben Sie Ihr Leben!

Autor/in



Silvia Chytil

Die richtige Strategie für smarte Business Frauen

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.silviachytil.at

Platz da – schaffe Raum und Zeit für dich

„Nimm’ mich!“, hörst du eine leise, helle Stimme rufen. Du liegst in deinem Bett und öffnest widerwillig die Augen. Woher kam diese Stimme? Ist gestern Nacht etwas passiert, von dem du wissen solltest?

Leicht nervös hebst du die Decke neben dir an – nichts. Du atmest erleichtert auf. „Dann war es wohl doch nur ein Traum, schade eigentlich...“ Doch da, schon wieder diese Stimme: „Nimm’ mich!“ Jetzt kommst du langsam ins Schwitzen. Du schaust hektisch unter dem Bett nach – nichts. Beim dritten Ruf beginnst du die Stimme zu orten und bewegst dich zaghaft auf deinen Kleiderschrank zu. Du zögerst kurz. Doch dann tust du es. Der Spalt öffnet sich ganz langsam.

Und auf einmal überschlagen sich die süßen kleinen Stimmen: „Nimm mich!“, „Nein, mich!“, „Bitte, nimm’ mich!“ Deine Kleidungsstücke reißen sich darum, von dir getragen zu werden. Du fühlst dich geschmeichelt und weißt gar nicht, bei welchem du anfangen sollst.

Wäre es nicht schön, jeden Morgen in solch einen Kleiderschrank zu schauen?

Das kannst du haben. Doch dafür brauchst du etwas. Etwas, von dem wir alle gefühlt zu wenig haben. Etwas, das du einmal investierst und dafür jahrelang davon profitierst: Zeit.

Ich möchte dir zeigen, wie leicht und einfach es sein kann, deinen Kleiderschrank auszumisten. Und zwar komplett. Ich weiß: Den Kleiderschrank auszumisten ist ähnlich verlockend, wie den Keller aufzuräumen oder die Steuererklärung zu erledigen. Deshalb gibt es jetzt erstmal ein paar Motivationstipps, bevor es loslegst:

Du sparst jeden Tag Zeit (und Nerven!)

Gute Laune auf Knopfdruck. Jeden Morgen. Na, wie klingt das für dich? Du greifst in den Kleiderschrank und hast sofort etwas in der Hand, das dir gefällt. Und dem du gefällst („Nimm mich!“). Du fühlst dich wohl in deiner zweiten Haut und das sieht man. Deine Ausstrahlung wächst und du kannst deine Aufmerksamkeit wesentlich wichtigeren Dingen widmen, als der Frage, ob deine Hüftflügel jetzt gerade zu sehen sind oder nicht. Ausgehen am Wochenende wird eine Wonne: Ohne ewige Sucherei, gedanklich eingereichte Scheidung und einem Bett, das vor lauter Klamotten fast zusammenkracht. Reingreifen, wohlfühlen, umwerfend aussehen. Fertig.

Du schaffst Platz für Neues

Auch wenn dir dein Kleiderschrank danach etwas „luftig“ vorkommt, bedenke eines: Davor war er zwar voller, doch regelmäßig getragen hast du daraus statistisch gesehen trotzdem nur 20 %. Der Rest war reine Platz-, Zeit- und Geldverschwendung. Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung.

Damit du bei zukünftigen Einkäufen auch weißt, was dir steht, schau dir einfach meinen kostenlosen Videokurs „Was steht dir wirklich?“ an. Falls du ihn noch nicht hast, trage dich einfach am Ende dieses Blogartikels in meinen Newsletter ein und du bekommst einen sofortigen Zugang. Falls du ihn schon hast: Hole ihn aus deinem „Ablage Z“-Ordner heraus und schau ihn dir an – du wirst dich wundern wie einfach du herausfindest, was dir steht!

Du kannst schlechtes Wetter sinnvoll nutzen

Wenn draußen der Regen an dein Fenster prasselt, kommt man schnell in melanchonische Stimmung. Nutze auch solch einen Tag sinnvoll und investiere in deine Zukunft. Mit einer



Kleiderschrank-Ausmisten-Aktion machst du dir dein Leben jeden Tag leichter und angenehmer.

Du wirst alten Ballast los

Kennst du das gute Gefühl, nachdem du deine Wohnung aufgeräumt hast? Wenn alles sauber und blitzblank ist, wie fühlst du dich dann? Richtig – ebenfalls blitzblank! Äußere Ordnung hilft uns dabei, auch innerlich aufzuräumen.

Du kannst deine Gedanken besser ordnen, wenn nicht 10 Papierberge auf deinem Schreibtisch liegen und die Klamotten kreuz und quer in der Wohnung verteilt sind. So ist es auch bei deinem Kleiderschrank: Du siehst alles auf einen Blick, diese Ordnung beruhigt dich auch innerlich. Abgesehen davon ist darin nur noch Kleidung, die du auch wirklich gerne trägst. So sparst du dir die nervtötende Frage: “Was ziehe ich an?”

Und zu guter Letzt: Du brauchst dich nicht einmal um die Musik zu kümmern (siehe Punkt 1 der folgenden Anleitung) Jetzt gibt es keine faulen Ausreden mehr – Ärmel hoch und ran an den Speck!

Anleitung zum Ausmisten - Gute Musik ist die halbe Miete! Bevor du die Frage: „Was verstehst du unter guter M...“ überhaupt ausgesprochen hast, klicke einfach auf den extra für dich zusammengestellten [youtube-Ausmisten-Mix \(klick\)](#) und los geht's!

Warum Musik? Damit überlistest du dich selbst. Es ist wichtig, dass du zuerst gute Laune bekommst und danach loslegst. Denn sicher weißt du, wie wenig dabei rauskommt, wenn du total unmotiviert und gegen deinen Willen den Keller aufräumst:

Nichts. Außer so lautem Gejammer, dass die Polizei schon bald wegen Lärmbelästigung an deine Kellertür klopft.

Die Prüfkriterien

Nimm' nacheinander jedes Kleidungsstück in die Hand und prüfe es auf folgende Kriterien:

Frage 1: Hast du es das letzte Jahr getragen?

Nein: Weg damit

Ja: Weiter prüfen auf...

Frage 2: Fühlst du dich darin zu 100 % wohl (70% sind keine 100 %)?

Nein: Weg damit (“Ja, aber...” zählt auch als nein)

Ja: Weiter prüfen auf

Frage 3: Ist es in Ordnung oder reparaturbedürftig (Löcher, Risse, fehlende Knöpfe)?

Reparaturbedürftig: Ab zum Schneider

In Ordnung: Prüfung bestanden!

Ausräumen

Für gewöhnlich wird im Kleiderschrank nicht nur Kleidung gehortet, sondern auch alles Mögliche, was definitiv nicht dort rein gehört. Deshalb heißt es “Kleiderschrank” und nicht “Ramsch-Schrank”. Raus also mit: der alten Sporttasche, dem Bügelbrett, der Gartenstuhlaufgabe und was sich sonst noch so alles darin versteckt. Raus damit. Oder bindest du dir etwa die Gartenstuhlaufgabe rund um deinen Körper und gehst damit einkaufen? Bring das Zeug erstmal in den Keller (den kannst du dann ja bei nächster Gelegenheit ausmisten).

Auswischen

Wenn alles draußen ist: 1 x durchwischen und [Lavendelsäckchen](#) in jedes Fach legen. Das hält Motten fern und lässt deinen Kleiderschrank angenehm duften. Studien haben außerdem ergeben, dass man bis zu 20 % besser schläft, wenn es im Schlafzimmer nach Lavendel duftet. Dein Schönheitsschlaf wird es dir danken.

Einräumen

Jetzt räumst du alles, was übrig geblieben ist, ordentlich in deinen Schrank ein und sortierst jeweils kategorisch zusammen: Hosen, Oberteile, und so weiter. Wenn du es jetzt noch auf die Spitze treiben willst, kannst du alles farblich sortieren. Ein kleiner Tipp am Rande: Wenn du zwischen deinen Kleiderbügeln etwas mehr Platz lässt, bekommt dein Kleiderschrank sofort einen Hauch von Luxus. Erinnert ein wenig an die hochpreisigen Boutiquen dieser Welt.

Wohin mit der aussortierten Kleidung?

Das Wichtigste: Erstmal aus dem Blickfeld. Deine Kisten oder Tüten kannst du entweder in die Altkleidersammlung geben, bei ebay verkaufen oder einer Freundin schenken. Andere Leute freuen sich darüber und ernennen deine ausrangierten Teile vielleicht sogar zu ihren neuen Lieblingsstücken – so tust du ihnen und dir gleichzeitig etwas Gutes.

Was ist mit Erinnerungsstücken?

Ja ja, die kenne ich von meinen Kundinnen. Die Erinnerungen an geliebte Menschen, an schlankere Zeiten, das erste Date. Diese Erinnerungen solltest du dir bewahren, doch am besten in deinem Herzen. Wenn du noch nicht bereit dafür bist, diese auch physisch loszulassen, nimm sie zumindest aus deinem

Kleiderschrank. Sonst versperren sie dir nur unnötig die Sicht auf die Kleidungsstücke, die dir jetzt passen.

Wenn du dich dann irgendwann auf Größe 34 gehungert hast, kannst du das luftige Kleidchen ja wieder aus der Kiste holen. Bis dahin kommt es in den Keller.

Wichtig: Wenn du es ein Jahr später nicht ein Mal angerührt hast: Gib es ungeöffnet (!) weg. Entweder an eine Bekannte, in die Altkleidersammlung oder sonst wo hin. Öffne das Paket nicht (!) mehr, sonst wird das Teil in deinem Kleidungsschrank verrotten.

Das Fazit fällt heute weg.

Dafür eine Frage: Wann, wenn nicht jetzt?

Autor/in



Melanie Werner
Anziehend schön

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.melaniewerner.de

"Endlich Zeit finden" so wächst dein Business

Lies im heutigen Artikel, warum du immer wieder inne halten musst, um endlich Zeit zu finden und dein Business wachsen kann. *Hier nun meine Strategien, um dein Business wachsen zu lassen und dennoch Zeit zu finden*

An etwas dran bleiben

Am besten gelingt es mir, wenn ich mir mein ganz großes Ziel herhole, diese eine, meine Vision! Hast du schon eine Vision, wo willst du hin? Was soll aus deinem Business in 2, 3 Jahren werden? Wo möchtest du stehen?

Sich dieses Bild geistig zu malen und innerlich vor Augen zu halten, hilft dir, die vielen kleinen Schritte umzusetzen, die nötig sind, um weiter wachsen zu können. In diesem Artikel verrate ich dir [10 Tipps wie du schnell ins Tun kommst](#).

Dich motivieren, auch wenn du dich scheust

Du hast viel vor und planst - zumindest vor deinem geistigen Auge - viele neue Projekte? So vieles möchtest du umsetzen, am liebsten alles zugleich? Frag´ dich für jedes einzelne deiner Projekte, warum du das möchtest? Und was ist das Ziel? Das könnte so aussehen:

"Ich plane ein neues Coachingprodukt, weil"

Führe diesen Satz weiter und vervielfältige ihn, schreib dir mindestens 5 Sätze auf, so weißt du jedes Mal wieder, warum du tust, was du tust und kannst dir deine Motivation herholen.

Ich schreibe zurzeit an meinem ersten Buch und ein paar meiner Motivatoren sind folgende:

Ich schreibe mein Buch:

- ...weil ich den Weg beschreiben möchte, den ich gegangen bin.
- ...weil ich Menschen zeigen möchte, wie es gehen kann.
- ...weil ich davon überzeugt bin, dass dein Potential gesehen werden will.

Frag dich auch, welches deiner geplanten Projekte, jetzt überhaupt Sinn macht. In der eigenen Suppe köcheln.

Du hast etwas vor und irgendwie geht so gar nichts weiter? Vertrau hier deiner inneren Stimme, das Angedachte wächst noch in dir. Gott sei Dank, bin ich so Eine, die schnell anfängt und durch das Tun in die Gänge kommt.

Und trotzdem ertappe ich mich immer wieder dabei, dass irgendetwas in mir flüstert: "Jetzt bist du schon wieder nicht fertig! Das hätte doch schneller gehen müssen!" Halte gegen!

- Moment! Schau doch mal, was alles schon geklappt hat!
- Schau auf die Dinge, die diese Woche gut funktioniert haben!
- Wo bist du diese Woche, wo du vorige Woche noch nicht warst?

Sobald ich hier Resümee ziehe, verschwindet dieser innere Schweinehund wieder. Aus eigener Praxis und vielen Klientengesprächen weiß ich, dass wir viel schneller auf das Problem, statt auf die Lösung schauen. Das liegt dran, weil wir als Coaches gelernt haben, Probleme zu lokalisieren und dann erst



in die Problemlösung zu gehen. Aber, darf es auch leicht gehen? Erlaubst du dir das?

Denn in deinem eigenen Fall bist du der Experte, kein anderer! Du bist die, die weiß, wie es geht und deinen Kunden viele Schritte voraus. Monika Birkner unterscheidet in ihrem Artikel "[Wann ist Ihr Produkt fertig?](#)" zwischen "Inkubation" und "Prokrastination" oder auch Aufschieberitis genannt.

Ich bin kein Freund von ewigen To-Do-Listen! Bis ich aufgeschrieben habe, was alles zu tun wäre, hätte ich die ganze Energie verpufft und sinnlose Zeit vergeudet. Doch ein bisschen Plan und die großen "Meilensteine" deines Business solltest du dir verschriftlichen.

Im Interview mit [Sandra Heim von MamaRevolution](#) spricht Sandra darüber, ihre täglichen To-Do's in kleine Projekte einzuteilen, so hat sie am Abend das Gefühl, etwas abgeschlossen zu haben. Ich teile mein Jahr in 3-4 Großprojekte ein und die Woche konzipiere ich nach Konzeptions- und Produktionsstagen! Diese Vorgehensweise bringt mir unheimliche Freiheit, statt dass sie mich einengt oder blockiert.

Wenn du weißt, warum du tust, was du tust und dir auch klar ist, was dabei rauskommen soll, fällt es dir viel leichter, den nächsten Schritt zu gehen.

Zeit für dich

Wenn dein Business wachsen soll, musst du dir immer wieder eine Auszeit gönnen. Ein Termin mit dir sozusagen. Ich plane immer wieder ganze "Business - Off - Tage" ein. Wann bist du denn das letzte Mal in der Wiese gelegen und hast den Wolken beim Ziehen zugesehen? Die Zeit vergessen und deinen

Gedanken nachgehangen? Wenn der ganze Trubel und die Informationsüberflutung wegfallen, komme ich sehr schnell mit meiner inneren Stimme in Kontakt und erhalte "Führung" - auch über den nächsten Schritt!

Autor/in



Kathrina Boersch

Mehr Klienten für deine Praxis!

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.katharinaboersch.com

Wie Du es schaffst endlich Zeit für Deine Fotos zu finden

Blogparade

Es stellt sich für mich diese Frage eigentlich ständig. Wie viel Zeit haben oder nehmen wir uns für die Dinge, mit denen ich und Du uns beschäftigen wollen. Will ich morgens zeitig aufstehen, um vor dem Trubel des Tages noch einiges für mich zu tun, muss ich eben Abends pünktlich im Bett sein. Wenn dann etwas nicht nach Plan läuft, zum Beispiel ein Kind früher aufsteht als erwartet, bin ich schnell frustriert.

Wie bleibst du an etwas dran?

Für mich hat es sich als wichtig erwiesen, mir am Morgen meine Ziele zu visualisieren und mir drei Handlungen für den Tag zu überlegen, die mich meinem Ziel/meiner Vision näher bringen. Das fokussiert mich immer besser für meine Ziele und es hilft meinem Unterbewusstsein mir das auf Dauer zu glauben, das ich dieses Ziel ansteuern will. Diese Trägheit eines Ozeankreuzers ist für unser Leben nützlich, fordert aber doch eine deutliche Entscheidung, wenn wir die Richtung ändern wollen.

Wie motivierst du dich? In Bezug auf etwas, was dir wichtig ist, was du dennoch scheust.

Solange es Dinge sind, die ich halbwegs verstehe oder Erfahrung habe, ist das kein Problem. Aber den Hauseingang zu Pflastern, da habe ich einen recht großen Anlauf genommen – hat daher sehr viel Zeit gekostet!

Wie gehst du mit „Aufschieberitis“ um?

15 überfällige Aufgaben habe ich mal wieder in meinem ToDo App. Eins der Dinge die bei mir nur schlecht funktionieren. Am allerhäufigsten nehme ich mir zu viel vor und vor allem kommen

ja immer wieder neue interessante und wichtige oder eben nur dringende Aufgaben dazu. In jedem Browser habe ich mindestens 10 Tabs offen und sicherlich über 100 Favoriten. Und die zu lesenden Seiten diverse im Feed Reader, im Browser und bei Pocket. Der Flut werde ich nur durch löschen Herr, aber das braucht ebenfalls Zeit. Diese Sammelwut ist manchmal lästig, aber es gibt einfach zu viele interessante Sachen.

Woran und wann merkst du, dass dir Zeit verloren geht? Und wie reagierst du darauf?

Wenn ich wieder nicht genug Zeit für die wichtigen Sachen hatte, werde ich frustriert. Wenn ich da wieder raus bin, überlege ich mal wieder, was Wichtig oder was Dringend ist. Meist sind es die dringenden Aufgaben, da sich in den Vordergrund spielen. Die wichtigen Dinge bleiben dann auf der Strecke. Ab und zu versuche ich dann mich gegen gewisse Themengebiete zu entscheiden. Meist läuft einem das nicht weg und in einem halben Jahr, wenn es mir dann immer noch so wichtig ist, finde ich dann Zeit dafür.

Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

Ich komme eigentlich nicht umhin, meine Aufgaben zu planen. Allerdings brauche ich dann zwischendurch Pausen, diese nutze ich dann spontan für andere Sachen. Damit wird es dann aber wieder schwierig zu den geplanten Sachen zurück zu kehren.

Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?

Ich bin im Augenblick dabei ein Morgenritual in meinen Tagesablauf zu integrieren. Dies ist enorm wichtig, um bewusst in den Tag zu starten und sich seiner Ziele und Möglichkeiten bewusst zu werden. Damit werde ich offen für kreative Ideen, fokussiere mich besser auf meine Ziele und erschaffe die Vision meines Lebens.



Wie findest du endlich Zeit?

Ich werde ohne die Reduzierung meiner Interessen und Ideen im Zusammenhang mit Job und Familie nicht genug Zeit finden. Ich brauche Zeit für meine Familie und für das wofür ich brenne, sonst ersticke ich auf Dauer und würde krank werden. Aufgaben wie Steuererklärung, Wartungsarbeiten, Finanzen, Haushalt und so weiter, werde ich immer mehr auslagern. Eine Hilfe für den Haushalt ist mir mehr wert als die verlorene Zeit für sauber machen. Die Kinder müssen mehr darauf achten, dass sie Ihre Sachen nicht gleichmäßig im Haus verteilen. Und wenn ein Fahrrad zu reparieren ist, sollte das ein Fachmann machen, denn der benötigt nur einen Bruchteil an Zeit. Die gesparte Zeit verbringe ich dann lieber beim Fahrradfahren mit meinen Kindern.

Zeitfresser und Tipps

Hör auf Perfekt sein zu wollen

Ich merke beim Schreiben dieses Artikels wieder, das ich die Tendenz habe, ihn nicht fertig zu bekommen. Immer wieder fällt mir was Neues ein. Vielleicht hier noch einen Link, ein App herausuchen oder Bilder hinzufügen. So wird allerdings der Artikel, das Fotobuch, mein Buch, die Website oder was auch immer nie fertig. **Sei unperfekt, das spart irre viel Zeit.**

Hör auf nach neuen Tools zu suchen

Ich selbst bin ein echter Nerd und immer auf der Suche nach dem perfekten App oder Gadget, was mir hilft, meine Arbeit leichter und schneller zu erledigen. Auf dieser Suche verbringe ich sehr viel Zeit und das Ergebnis ist Teil dieses Blogs.

Obwohl ich es eigentlich besser wissen müsste: **Das Tool mit dem ich mich am besten auskenne, spart mir am meisten Zeit.** Wenn andere Tools das besser könnten, würde es mich Zeit

kosten dieses neue Tool zu erlernen und zu verwenden. Häufig lande ich dann wieder bei den alt bewerten Tools und arbeite damit, auch wenn nicht alles so funktioniert wie erhofft.

Allerdings stelle ich auf meinem iPad immer mal wieder fest, dass ein Update mal eben die gesamte Oberfläche und Bedienung umstellt. Somit bekommt man die Aufgabe sich neu in ein Tool einzuarbeiten von Außen aufgedrückt. Besonders bei Tools nervig, die man eher selten verwendet und sich nur noch halbwegs an den Arbeitsablauf erinnern kann. Ein Zurück auf eine ältere Version ist nicht so einfach möglich.

Fotobearbeitung

Gerade bei der Fotobearbeitung von Urlaubsfotos ist ein flüssiger Arbeitsablauf zwingend notwendig. Im Gegensatz zum analogen Film ist man heute nur wenig eingeschränkt und es entstehen daher viel mehr Fotos. Welche Schritte sind also notwendig und wo kann Zeit gespart werden:

1. übertragen
2. sichten
3. bearbeiten
4. Präsentation erstellen
5. Album erstellen

Heute können alle Schritte eben digital durchgeführt werden, bis auf das erstellen der Abzüge oder Fotobücher. Und für mich viel wichtiger, alles kann mit einem mobilen Endgerät passieren. Ich musste mich früher erst in der Dunkelkammer einschließen, dann an meinem Desktop PC und nun kann ich es mir mit dem iPad auf dem Sofa gemütlich machen.

Tipps wie Du in Deinem Arbeitsablauf Zeit sparen kannst

Bei der Übertragung sollte die entsprechende Software, die Bilder gleich nach Datum in Unterverzeichnisse packen, die am besten einer der folgenden Namensgebung ermöglichen: jjjj-mm-tt (j fürs Jahr, m für den Monat, d für den Tag – Stellen mit führender Null auffüllen 2015-06-21) Der Vorteil ist dabei, das Windows diese Verzeichnisstruktur dann in der zeitlich richtigen Reihenfolge anzeigt und Du dadurch mit jedem Programm Deine Bilder wieder findest.

Wenn Du die Gelegenheit hast, die Fotos auf dem Display Deiner Kamera oder auf dem iPad zu sichten, solltest Du das sofort machen, dann ist der Berg nicht so hoch. Beim Sichten recht spontan entscheiden, hier zählt mehr das Bauchgefühl. Situationsbedingt, kann es sinnvoll sein, auch ein nicht so gelungenes Foto zu behalten. Im Normalfall willst Du Dir aber die Fotos gerne ansehen und Dich nicht jedes Mal ärgern.

Zwei Dinge halte ich beim Nachbearbeiten für wichtig. Die Meiste Arbeit sollte die Software erledigen. Das App sollte Arbeitsabläufe abspeichern und immer wieder, am Besten im Stapel, abarbeiten können. Bei der Stapelverarbeitung gebe ich einfach das Verzeichnis an und alle Bilder werden bearbeitet – zum Beispiel: geschärft, zugeschnitten und umbenannt. Das habe ich allerdings in einem Fotoapp fürs iPad bisher nicht gefunden. Besonders das Thema umbenennen ist auf dem iPad schwierig, da die Dateinamen der Bilder nicht bearbeitet werden können bzw. beim Zurückspielen oder verschicken nicht übernommen werden. Präsentationen kann ich auf dem iPad sehr gut erstellen. Ein wesentlicher Vorteil mit dem iPad ist, ich kann unterwegs bereits damit arbeiten. Beispiel wäre, ein komplettes Reisetagebuch mit den Fotos zu gestalten. So kann ich am Abend den Tag Revue passieren lassen, meine Erlebnisse aufschreiben und die Bilder einfügen – direkt vor Ort. Fotobücher lassen sich

inzwischen ebenfalls sehr einfach auf dem iPad erstellen und zum Druck schicken. Der wesentliche Zeitvorteil würde sich ergeben, wenn man die Arbeit im Urlaub Tag für Tag ebenfalls direkt erledigt. So füllt sich das Fotobuch bis zum Ende des Urlaubs auf.

Fazit

Zeit ist unser kostbarstes Gut und wir wissen nicht, wie viel wir davon zur Verfügung haben. Konzentrieren wir uns auf das, was wir gut können und für das wir brennen. Für andere Dinge gibt es Menschen die dafür brennen. Darauf basiert unsere Gesellschaft – warum gibt es denn Bäcker, wir könnten doch unsere Brot und Brötchen selber backen. Dieser Tauschgedanke sollte wieder mehr gelebt werden und diese Idee alles selbst machen zu müssen ist einfach eine Überforderung. Ich kann Websites mit WordPress gestalten, Fotografieren und bin ein Technik und Software Versteher – was könnt Ihr und was können wir tauschen, um Zeit für unsere Sachen zu finden?

Autor/in



Wolfram Lühring

Vater, Fotograf, Physiker und vieles mehr.

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

<http://wolfs-pad.de>



Zeit finden – mein Beitrag zur Blogparade von emotures

Die von Susanne gestellten Fragen waren folgende – ich beantworte sie beispielhaft zum Thema Spanischlernen, vielleicht sind für den einen oder anderen umsetzbare Vorschläge dabei:

Wie bleibst du am Spanischlernen dran?

Ich bin im Allgemeinen ein sehr disziplinierter Mensch, zumindest dann, wenn mir das Ziel wichtig genug ist. Dazu ist es aber erforderlich, eine innere Motivation zu besitzen, also die spanische Sprache wirklich sprechen zu wollen. Wenn das Ziel nicht mein eigenes Ziel wäre, wäre die Motivation vermutlich nicht stark genug. Zudem bin ich gut organisiert und nutze viele Onlinetools wie Evernote, Babbel oder Mind Map-Programme, um mir die Organisation zu erleichtern. Was ebenfalls gut funktioniert ist, das Ziel zu visualisieren, also sich in einer spanischen Stadt zu sehen, wenn man fließend Spanisch mit einem netten Spanier oder einer ebenso netten Spanierin spricht.

Wie motivierst du dich? Hier geht es hauptsächlich um Dinge beim Lernen, die du nicht gerne machst.

Da gehe ich nach der Devise: Augen zu und durch. Ich bin jemand, der nicht gerne aufschiebt, sondern lieber die unangenehmen Arbeiten so schnell wie möglich vom Tisch haben möchte. Ich setze mir für solche Arbeiten auch oft Erinnerungen bei Evernote und arbeite diese Aufgaben dann ab, sobald mich das Programm daran erinnert. Da ich die Erinnerungen nicht nur tag- sondern auch uhrzeitgenau einstellen kann, ist das perfekt für mich geeignet. Eine unangenehme Spanischaufgabe ist für

mich immer das Eingeben von Vokabeln in den Vokabeltrainer, das würde ich mir dann als Erinnerung in Evernote einspeichern.

Wie gehst du mit Aufschieberitis um?

Ich schiebe selten etwas auf. Gut bewährt hat sich bei mir die Eat-the-Frog-Methode von Brian Tracy. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet das, die schwierigste oder schlimmste bzw. unangenehmste Aufgabe des Tages zu allererst zu bearbeiten. Dann erst wendet man sich anderen Aufgaben zu. Allerdings bin ich relativ großartig beim Aufschieben von Arbeiten im Haushalt..., aber das ist ein anderes Thema.

Woran merkst du, dass dir Zeit verlorenght? Und wie reagierst du darauf?

Zeitverlust macht sich bei mir bemerkbar, indem ich immer nervöser werde und gereizt meiner Familie gegenüber. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass sich Arbeit oft in dem Maße ausdehnt, wie viel Zeit dafür zur Verfügung steht – das merke ich auch beim Lernen. Wenn ich weniger Zeit habe, wird mein Lernprogramm eben etwas straffer. Oder ich werde kreativ und binde viele Lerneinheiten in meinen Alltag ein – dadurch „hole“ ich Zeit häufig wieder auf.

Wann planst du, wann tust du etwas spontan?

Ich bin der große Planer. Ich bin zwar jemand, der gerne einen Plan B und C und D hat, falls Plan A nicht funktioniert, aber selbst die Pläne B und C und D sollten schon fertig in der Schublade sein. Bezogen auf mein Lernen bedeutet das, dass ich meine Lerneinheiten sehr klar durchstrukturiere (auch wenn das ein wenig langweilig und spaßbremsend wirkt), allerdings sehr abwechslungsreich lerne. Wenn also beispielsweise Vokabeln mit meinem Onlinetrainer anstehen und es steht gerade keine Internetverbindung zur Verfügung, bin ich durchaus in der Lage,

auf andere Aktivitäten umzuschwenken: Dann lese ich eben etwas oder schreibe einen Text oder höre mir etwas in Spanisch an. Irgendwas geht immer. Eigentlich ist es so, dass ich gerne einen groben Plan habe, dass ich aber durchaus flexibel bei der Umsetzung bin, solange mein Tages- bzw. Wochenziel nicht in Gefahr ist. Selbst Freizeitaktivitäten rechne ich mir als Lernaktivität an, wenn ich mich beispielsweise in der Stadt 10 Minuten mit einem Spanier unterhalte. Das zählt genauso. Ebenso die Mail an meine kolumbianische Schwägerin oder an eine spanische Brieffreundin.

Wann nimmst du dir Zeit für etwas Bestimmtes?

Ich nehme mir täglich Zeit für meinen Spanisch-Online-Kurs und bearbeite eine Lektion, das dauert etwa 10 Minuten. Außerdem bearbeite ich täglich mein Vokabelpensum bei Babbel und bei Memrise, das dauert unterschiedlich lange, je nachdem, wie viele Wiederholungsphasen zusammenfallen. Die Bearbeitung dieser Einheiten richtet sich aber nach meinem Tagesablauf, am Wochenende werden die Einheiten eher am Vormittag erledigt, während der Woche eher am Abend. Jedoch ist die Vorgabe: Ein Minimalpensum jeden Tag.

Wie findest du endlich Zeit?

Zeit finde ich sehr einfach: Indem ich Prioritäten setze. Natürlich klappt das nicht immer, auch bei mir kommen immer wieder unvorhergesehene Dinge dazwischen. Aber mir sind meine Sprachen so wichtig, dass ich sie in meinem Tagesablauf integriert habe. Wenn man etwas wirklich will, schafft man es auch. Zumindest solange das Ziel realistisch ist.

Die letzten Fragen bezogen sich auf die Ordnung von Urlaubsfotos ...

Allerdings muss ich da zugeben, dass das nicht mein Spezialgebiet ist. Ich kann erstens nicht gut fotografieren (fragt meinen Vater, der würde am liebsten zwei Drittel meiner Fotos in die Mülltonne werfen ...) und zweitens reicht mir die Organisation am Computer, aufgeteilt nach Jahren. Mehr brauche ich nicht. Auch mit Bildbearbeitung kenne ich mich nicht aus. Da lerne ich lieber Spanisch und kümmere mich um meinen Blog ... oder lese den Blog von Susanne.

Autor/in



Christine Konstantinidis

Tipps & Tricks für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch & Deutsch

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

<http://erfolgreichessprachenlernen.com>



Mehr Zeit für deine Leidenschaft

Podcast 001: Mehr Zeit für Sport?

Nach knapp 6 Monaten, die es den ausdauerblog nun schon gibt, wird es Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren. Und da der mit Abstand beliebteste Artikel im Blog der über Podcast ist, reifte in mir die Idee, einen eignen Podcast zu veröffentlichen. Gesagt getan – das hier ist also die Premiere und du bist dabei. Eines ist klar, Podcasts erfreuen sich stetiger Beliebtheit. Dass dabei ich nicht der einzige bin, der dieses Medium mit Leidenschaft konsumiert, habe ich spätestens bei Feedbacks zu meinem im Mai angebotenen kostenlosen E-Mail-Kurs „Verbessere dein Zeitmanagement in 4 Wochen“ bemerkt. Die Inhalte im Kurs erfreuten sich hoher Beliebtheit, doch immer wieder wurde der Wunsch nach Audio und Video geäußert. Nun Video kann noch werden, aber Audio und damit Podcast startet nun.

Ich werde hier im Blog regelmäßig – momentan ist einmal pro Woche geplant – einen Podcast veröffentlichen. Dabei werden anfangs Artikel aus dem Blogarchiv vertont und vielleicht gibt es später auch noch mehr. Doch genug der Vorrede – wir beginnen heute mit der Podcastfolge 001.

Link zum Podcast: <http://www.ausdauerblog.de/001/>

Die Blogartikel zum Podcast 001 findest du hier:

<http://www.ausdauerblog.de/zeit-fuer-sport-12/>

<http://www.ausdauerblog.de/zeit-fuer-sport-22/>

Autor/in



Torsten Pretzsch

Mehr Zeit für deine Leidenschaft

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

<http://www.ausdauerblog.de>

ICH-Zeit

In meinem heutigen Artikel geht es um die Zeit. Darum, wie wir sie nutzen oder vollpacken oder auch verschwenden. Und auch darum, wie wir es immer wieder schaffen uns mit allen möglichen Dingen vom Wesentlichen abzulenken. Und es geht um Zeitdiebe und Momo und um ICH-Zeit.

Geht Dir das auch manchmal so? Du musst etwas Wichtiges erledigen, zum Beispiel die Steuerklärung machen oder an einem Konzept weiterarbeiten oder aber der Schreibtisch müsste dringend mal wieder aufgeräumt werden und alle sich darauf befindenden Unterlagen müssten sortiert und abgeheftet werden oder.....Ach, Du weißt schon was ich meine. **Was tust Du um dich abzulenken?**

Ich putze in solchen Momenten die Küche, mähe den Rasen oder reinige den Kühlschrank von innen, gehe richtig lange mit dem Hund spazieren oder backe sogar einen Kuchen. Kuchen backen oder Kochen finde ich dann so richtig wichtig. So als würde es sonst nie etwas zu essen geben bei uns. Ich beschäftige mich häufig mit Dingen die augenscheinlich im Moment viel Wichtiger sind. Letzten habe ich sogar bei all meinen Orchideen die Blätter geputzt. So sauber waren die wohl schon lange nicht mehr.

Aber warum ist das so?

Mir fehlt es manchmal an der richtigen Motivation, oder eher an dem Gefühl motiviert zu sein. In diesem Moment muss ich kurz innehalten und mich auf das, was wirklich, wirklich Wichtig ist fokussieren. Hier hilft es mir, wenn ich mir bewusst mache, dass die eigentliche Tätigkeit die ich vermeide eine Bedeutung hat. Eine Bedeutung für mich persönlich, für meine unternehmerische Tätigkeit oder aber für meine Familie. Wir hängen ja alle im selben System zusammen. Und wenn ich es mal

wieder nicht zeitnah schaffe meine Daten für die Steuererklärung zu liefern hat das auch Konsequenzen. Es bleibt mir also nichts anderes übrig als immer wieder eine Entscheidung zu treffen. Für das Eine und gegen das Andere. Am liebsten schnappe ich mir dann unsere Dackeldame Greta und gehe mit ihr spazieren. Das hat mehrere Vorteile. 1) Frische Luft, die macht einen klaren Kopf. 2) Ich kann während des Spaziergangs Abstand von allen Tätigkeiten gewinnen und mich sammeln. 3) Der Hund ist auch gleich beschäftigt und zerrt nicht ständig am Hosenbein.

Es gibt aber noch weitere Zeit Aspekte die mich immer mal wieder beschäftigen.

Häufig werde ich zu Veranstaltungen oder anderen Treffen eingeladen. Dort soll es dann angeblich unglaublich spannende und hilfreiche Informationen zum Thema XY geben, oder jemand ganz Bekanntes hält einen Vortrag. Und es wäre mega wichtig die Person zu sehen und von dessen Wissen zu profitieren. Dann muss ich mich überprüfen. Will ich wirklich Zeit investieren? Was kommt dabei für mich raus? Oder aber auch, was kann ich geben? Kann bei diesem Treffen jemand von mir profitieren? Mit diesen Fragen kann ich mittlerweile ganz gut abschätzen, ob eine Veranstaltung oder Treffen sinnvoll und auch zielführend ist. So konnte ich schon, zu meinem eigenen Wohlbefinden erfolgreich Zeit mir selbst verbringen. Wenn ich pro Tag nur 24 Stunden habe, wie wir alle übrigens, dann sollte ich diese doch sinnvoll nutzen, oder?

Kennst du Zeitdiebe? Kannst du dich an die Geschichte von Momo erinnern? Momo und die grauen Herren?

Ich habe immer noch einige Sätze vor meinem geistigen Auge.

Es gibt ein großes und doch alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten



denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit. Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunden wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt. Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. (Quelle: Michael Ende, Momo, S. 61)

Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. Genauso empfinde ich es auch. Und somit fällt es mir auch immer wieder leicht, mich auf die Tätigkeiten zu konzentrieren die ich nicht so gerne tue. Denn irgendwann müssen diese ja sowieso erledigt werden. Und erst dann kann ich mir mehr Zeit für alles andere nehmen, um mein Herz mit Leben zu füllen. Genügend Zeit für mich zu haben um kreativ zu sein, Artikel zu schreiben, zu lesen, zu meditieren oder einfach nur mal in Ruhe ein- und auszuatmen. Zeit mit meiner Familie zu verbringen und mit den Menschen die wertvoll sind in meinem Leben.

Mein Lieblingszitat hierzu kommt von Hermann Scherer: *„Zeit hat man nicht, die nimmt man sich für das, was einem wichtig ist!“*

Hast du in deinem Kalender auch ein Zeitfenster für DICH eingeplant? Zeit die DU mit DIR verbringst? Ich ja. Aber das musste ich lernen. Heute findet sich in meinem Kalender regelmäßig eine ICH-Zeit. Ich nehme mir dann nichts weiter vor und schaue was sich so ergibt. Manchmal gehe ich in ein Café und beobachte Menschen oder lese ein Buch oder schaue aus dem Fenster oder... Am liebsten mag ich es, wenn es ganz still ist und meine Gedanken einfach so kommen und gehen können. Jetzt ist so ein Moment. Es ist noch ganz still um mich herum.

Und ich genieße das so sehr. Jetzt habe ich Zeit für mich!
Wundervoll!

Viel Freude bei Deiner ICH-Zeit!

Autor/in

Madeleine Höner zu Siederdissen

Vitalitätsbegleiter

Dieser Blogartikel wurde veröffentlicht auf:

www.madeleinehoenerzusiederdissen.com

Endlich keine Zeit mehr fürs Bloggen

Eine Woche Urlaub, sponsored by „Papa“ (mein Dad, seines Zeichens Großvater), ist zu Ende. Schön war es, ganz klar. Über Erholung bei überdimensionalen Campingplätzen mit Reizüberflutungen für die Kids, lässt sich als Elternteil jedoch trefflich diskutieren. Aber ich habe es durchgezogen: kein Internet, kein Blick auf das Smartphone, keine Gedanken an das Blog – 175 Stunden lang! Hat super funktioniert, obwohl die erste Amtshandlung nach Wiederkehr dann doch das Durchforsten der Netzwerke und E-Mails war.

Diese kurze Auszeit hat mir gut getan und kann durchaus zur Nachahmung empfohlen werden: abschalten und vor allem ausschalten. Gerne mal versuchen. Mit Stand jetzt hat sich die Welt einfach weitergedreht. Unerhört. Verpasst habe ich dennoch nichts Atemberaubendes. Zum Glück vergisst das Internet ja bekanntlich nichts. Damit ist nicht die Vorratsdatenspeicherung gemeint. Traurige und andere Geschichte. Nach und nach werde ich mir nun jedenfalls die Feeds und Rooms der News-Familie reinziehen.

Vermutlich wurde meine Abwesenheit ferner nicht oder kaum bemerkt. Die Zugriffszahlen auf das Blog legen eine solche Vermutung nahe. Freunde und Familie wussten ohnehin von meinen Ferien mit Lagerfeuerromantik. Meine Kumpel von Zielbar mussten sich lediglich um einen Post auf der Facebook-Page kümmern, da dieser nicht wie alle anderen tagesaktuellen Beiträge vorzubereiten war. Beim Community Management gab es ebenfalls keine Überraschungen. Was meine Arbeitskollegen geleistet haben, werde ich erst zeitversetzt zu spüren bekommen. Allerdings gibt es keinen Grund zur Sorge, alles Profis! Zumal selbstredend im Vorfeld eine ordentliche Übergabe

stattgefunden hat. Gänzlich ohne Vorbereitung zu entspannen geht dann eben doch nicht.

Ich bin wieder hier, war nie wirklich weg

Kurz vor dem Abflug in den Süden habe ich noch schnell einen [Blogpost zum Thema „Content Strategy“](#) für das #cosca15 vom Stapel gelassen. Input aus der Ferne für das zurückgelassene Barcamp sowie die zu vertröstende Leserschaft sozusagen. Zusätzliche Ansagen zur bevorstehenden Sabbatwoche hielt ich nicht für notwendig. War der Zeitraum doch zu kurz und ist mein Blogger-Dasein zu unwichtig. Schon ok, kein Mitleid bitte Ausführlicher habe ich mich mit der Thematik [Wenn Blogger Urlaub machen](#) im vergangenen Jahr in Form einer Blogparade auseinandergesetzt. Dabei fällt mir ein, dass ich noch ein eBook schuldig bin – *Digitalbuch folgt*.

Während des Zeltlagers gab es zudem genügend Zeit sich mit haptischen Produkten (ihr wisst schon, diese sogenannten Bücher) zur Unternehmenskommunikation in Zeiten des digitalen Wandels zu beschäftigen. So habe ich das neue Werk von Kerstin Hoffmann „Web oder stirb!“ gelesen, mir tiefsinnige Gedanken zu Petra Sammers „Storytelling und die Zukunft von PR und Marketing“ gemacht und somit direkt weitere Themen für die kommende Woche generiert. *Rezensionen folgen*.

Kaum war ich an die Schnittstelle meines realen und virtuellen Lebens zurückgekehrt, wurde fleißig kommuniziert: Alumni-Veranstaltung am Vormittag, Blogger-Treffen am Nachmittag und Einweihungsparty am Abend. Puh, coole Nummer. [Erneut wurde mir allerdings klar, dass mein Zeitmanagement mir gar nicht gehört](#). *Artikel zur Vernetzung von Bloggern folgt*.



Have a break, have a motivational push

Die Hülle und Fülle an nachfolgenden Beiträgen verheißen schlaflose Nächte. Könnt ihr überhaupt noch folgen? Es geht um Zeit, um die Einteilung selbiger und deren Findung. Warum auf Godot warten, wenn man nach ihm suchen kann?

„Gerade habe ich bei Google nach ‚Zeit finden‘ gesucht. Die Suchmaschine wirft mir ganze 246 Millionen Ergebnisse aus. Als Vergleich: ‚Geld verdienen‘ ist mit fast lächerlichen 14 Millionen und ‚Glücklich sein‘ mit knapp 1,5 Millionen Einträgen vertreten.“ Jenes Zitat stammt von Susanne Kumm. Sie möchte im Rahmen der [Blogparade „Endlich Zeit finden!“](#) der Frage auf den Grund gehen, ob es sich lediglich um einen subjektiven Eindruck hinsichtlich chronischer Zeitmangel-Leiden handelt oder ob da vielleicht mehr dran ist.

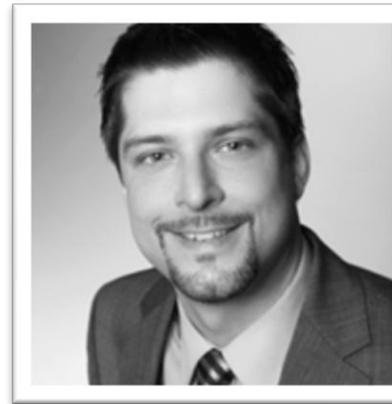
Eigentlich gibt es für mich zum Beispiel keinen Grund zu klagen und sollen diese Worte nur einen weiteren Einblick in den Bloggeralltag eines Einzelnen gewähren. Über Bürden liest man in den gängigen Blogs nämlich erstaunlich wenig. Ab und an werden zwar beratungsresistente Kunden beschrieben, Unluste [sic!] als Schreibblockaden verkauft oder technische Unwägbarkeiten genannt. Der Faktor Zeit spielt dessen ungeachtet leider selten eine Rolle. Schon komisch. Wissen wir doch alle, dass dieser einen echten Fresser darstellt und häufig unterschätzt wird. Wenn ich hiermit etwas Mut machen und darauf verweise kann, dass es wirklich schwierig, Beruf, Familie, Nicklichkeiten und Hobby unter einen Hut zu bringen, aber eben nicht unmöglich ist – habe ich mein Ziel erreicht.

[Mir hilft ein Redaktionsplan](#), meine Leidenschaft für die Sache, der verbale Tritt in den Allerwertesten von Gleichgesinnten, die Unterstützung der Familie und sowieso das Feedback aus der

Blogosphäre im weitesten Sinne. Bestenfalls kann ich mit Urlaub zwischendurch ab- und ausschalten. Für „Aufschieberitis“ gibt es glücklicherweise selten Platz. Letztendlich gilt es wohl, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen...

Meine Zeit ist um!

Autor/in



Stefan Schütz
PR. Marketing. Blog

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:
www.pr-stunt.de

7 wertvolle Gedanken über die Zeit, die du kennen solltest

Es gibt Tage, da vergeht die Zeit wie im Fluge. Sie rinnt uns durch die Finger wie der feine, weiße Sand am Strand. In anderen Momenten scheint sie einfach still zu stehen. Manchmal arbeitet die Zeit für und manchmal gegen uns. Dann gibt es Momente, in denen wir uns nichts sehnlicher wünschen, die Zeit zurückzudrehen.

Viele Dinge können wir heutzutage beeinflussen, steuern, in sie eingreifen. Die Zeit jedoch ist ein wahrlich flüchtiges Geschöpf. Sie kommt, sie ist, sie geht. Ganz ohne unser Zutun. Es liegt ganz allein an uns, was wir mit jeder Stunde, Minute, ja Sekunde jeden Tages anstellen. Der Satz „Ich habe keine Zeit.“ wird inzwischen von uns so akzeptiert, wie die Tatsache, dass jeden Morgen die Sonne auf und abends wieder untergeht. Keiner hinterfragt es mehr.

In meiner Blogparade „Endlich Zeit finden“ habe ich andere Blogger und Menschen, die sich mit dem Thema beschäftigen, dazu aufgerufen, über sich und die Zeit zu schreiben. Wie gehen sie mit ihr um? Was tun sie, um Zeit zu sparen? Sie sinnvoller zu nutzen? Oder schlichtweg, aus dem Zeitstrudel des Alltags auszubrechen? Alle 33 Blogbeiträge findest du am Ende dieses Beitrags. In meinem Beitrag [Wie du mit 4 Superhelden endlich Zeit findest](#) erfährst du, wie ich es schaffe,

- an etwas dran zu bleiben,
- mich zu motivieren und
- endlich Zeit zu finden.

Als Resümee der Blogparade teile ich mit dir die 7 Dinge, die du über die Zeit wissen solltest:

1. Zeit haben

Wir haben alle 24 Stunden Zeit. Jeden Tag. Das ganze Jahr. Unser ganzes Leben lang. Es geht also nicht darum, wie wir mehr Zeit gewinnen kann, sondern vielmehr darum, was ich aus diesen 24 Stunden neben Schlafen und gelegentlich Essen tue. Wofür habe ich Zeit? Sage also statt „Ich habe keine Zeit.“ Lieber „Ich habe Zeit für andere Dinge.“. Damit bist du HerrIn deiner Zeit.

2. [Sich] Zeit nehmen

Wir sind gut darin, viele Dinge NICHT zu tun: Ablage, Daten sichern, den Keller ausmisten. Da plagt uns hin und wieder das schlechte Gewissen. Wir könnten einfach mal den Blickwinkel verändern und uns ganz bewusst für etwas Zeit nehmen: Ich klingel heute beim Nachbarn und bedanke mich, dass er immer die Pakete annimmt. Ich lege mir gute Musik auf und sortiere die Fotos des letzten Urlaubs. Nimm dir Zeit für die Dinge, die dir wichtig sind.

3. Zeit schenken

Oben schreibe ich, dass jeder gleich viel Zeit hat. Kann man also sich und anderen Zeit schenken? Ich glaube ja: Wenn wir etwas (Zeit) geben, wird sie uns auf einem anderen Weg wieder zurück gegeben. Gerade dann, wenn du meinst, wenig Zeit zu haben, schenke jemand anderem ein paar Minuten von dir. Verlasse damit für ein paar Augenblicke dein Hamsterrad.

4. Zeit überbrücken

Vorfreude ist etwas Schönes. Du freust dich auf deine nächste Reise oder das Wiedersehen mit einem guten, alten Freund? Fieberst du dem Ersehnten entgegen? Während du deine



Gedanken in die Zukunft richtest, muss die Gegenwart mit deiner halben Aufmerksamkeit auskommen. Du überbrückst Zeit, in der Hoffnung, schneller in der Zukunft anzukommen. Du fährst zu früh los zu deiner Verabredung oder widmest dich jeden Tag dem Zählen der Tage bis zum Abflug. Vergiss nicht, dass die überbrückte Zeit auch wertvoll ist. Nimm dir in der Vorbereitungszeit auf ein schönes Ereignis Dinge vor, die du schon längst einmal tun wolltest. Sobald du damit beginnst, weißt du schon, welche Belohnung dann auf dich wartet.

5. Zeit [nicht] nutzlos verbringen

Früher habe ich viel meiner Lebenszeit totgeschlagen. Langweilige Gespräche, ärgern darüber, wie lange man beim Arzt warten muss, allem voran habe ich viele Stunden vor dem Fernseher verbracht. Stunden, zusammengerechnet wahrscheinlich mehrere Woche sind verstrichen, in denen ich nicht gelebt habe. Wir alle brauchen solche Zeiten, in den wir einfach mal an nichts denken wollen. Raus aus dem Gedankenkarussell. Den Erwartungen der Welt entkommen. Heute tue ich das ganz bewusst: [15 min Meditation](#) vor der Mittagspause oder auch [Spielen mit meiner Lucy](#). Schau, was dir wirklich gut tut und wie du dadurch deine Zeit sinnvoll verbringst.

6. Zeit gewinnen

Mein Jogalehrer hat früher immer gesagt „Praktiziere jeden Tag eine Stunde Yoga. Wenn du keine Zeit hast, nimm dir zwei Stunden Zeit dafür.“ Ich habe die Erfahrung gemacht, je schneller ich durch den Tag eile und je voller meine ToDo-Liste ist, desto mehr habe ich am Ende des Tages das Gefühl, keine Zeit zu haben. Die Blogparade und die vielen Erfahrungen anderer Blogger (die zum Großteil auch selbständig arbeiten) hat mir noch einmal gezeigt, wie ich Zeit gewinnen kann: Erst denken

und den Tag vorbereiten und dann erst mit der Arbeit beginnen. So treffe ich jeden Morgen die Entscheidung, wie viel Zeit ich jedem Bereich meines Lebens widmen möchte: Arbeit, Freizeit, Mann, Hund, Sport usw. (Reihenfolge beliebig). So gewinne ich Zeit.

7. [Sich] Zeit lassen

Ein weiterer Aspekt, der mir immer bewusster wird: Es kommt nicht auf die Menge der erledigten Aufgaben an, sondern auch, wie bewusst ich sie erledige, erlebe und wertschätze. Das gilt für Kundenaufträge genauso, wie für den Augenblick, wenn ich morgens das Schlafzimmerfenster öffne und mehrmals tief durchatme. Ich gebe den Dingen die Zeit, die sie brauchen. Manchmal lasse ich mir bewusst noch eine Minute länger Zeit.

Fazit

Werden wir mit der Zeit lernen, wie wir am besten mit der Zeit umgehen? Kommt der Rat weiterhin, wenn die Zeit kommt? Wird die Zeit weiterhin alle Wunden heilen? Oder laufen wir weiterhin mit der Zeit um die Wette? Viele Fragen haben sich 33 Blogger Rahmen meiner Blogparade „Endlich Zeit finden“ gestellt und einen eigenen Artikel in ihrem Blog veröffentlicht. Sie schreiben über ihre Erfahrungen mit der Zeit, geben nützliche Tipps, wie sie mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben finden und damit aus der Alltagsmühle ausbrechen können. Ich für meinen Teil habe in den letzten vier Wochen viel über mich und die Zeit, erfahren, reflektiert, neu organisiert und mehr Zeit für mich gefunden. Wenn es mir gut geht, kann ich auch für andere Menschen da sein. So kann ich verlässlich, kreativ, hilfsbereit und klar sein.

Für dich wünsche ich mir, dass du aus den vielen Beiträgen über "Endlich Zeit finden" für deinen Alltag, nein, für dein Leben etwas

mitnehmen kannst. Egal, ob speziell für das Thema, wie du Zeit für deine Urlaubsfotos gewinnst oder allgemein für deinen Alltag.

„Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“, sagte einst Gandhi. Wenn du dir also ein Umfeld wünschst, in dem jeder weniger Stress und dafür mehr Zeit hat, beginne am besten bei dir selbst. Du allein entscheidest, was für dich wichtig ist und wofür du dir Zeit nehmen willst. Alle anderen kannst du eh nicht ändern ;-)

Autor/in



Susanne Kumm

Reise-Fotobücher
Erinnerungen zum Anfassen

Dieser Blogartikel wurde
veröffentlicht auf:

www.emotures.de/blog