



BUSINESS REFLECTION

ZEITMANAGEMENT - NUTZE DEINE ZEIT

Workbook



BLACK SHEEP
— BUSINESS —

Willkommen!

"Ich wollte mich schon so lange melden aber ich habe einfach keine Zeit." Wie oft hast du diesen Satz schon gehört oder gelesen? Oder hast du ihn vielleicht auch schon öfter selbst genutzt?

Das ist ok - denn es ist deine Realität und dein Bewusstsein deiner derzeitigen Situation. Du lebst jeden Tag auf die beste Art und Weise - die du kennst. In manchen Momenten merkst du dann, so kann es nicht weiter gehen. Du bist müde, erschöpft, schläfst abends auf dem Sofa ein, um dich am nächsten Morgen wieder gestresst zu fühlen, weil die Arbeit sich nicht von selbst erledigt hat. Der Geschirrspüler hat geduldig gewartet, die Waschmaschine hat sich nicht automatisch ausgeräumt und die Wäsche aufgehängt.

Der Tag bietet jeden Tag viele Herausforderungen und Überraschungen. Du nimmst dir vielleicht vor - heute organisiere ich die Geschenke für den nächsten Geburtstag - und dann... kommt das Leben dazwischen. Das Kind ist krank, der Chef ruft an oder ein Freund kommt unerwartet zu Besuch. Oder vielleicht fühlst du dich körperlich nicht gut und legst dich lieber hin.

Das ist ok - denn du gibst immer das Beste am Tag.

Jeder Mensch hat nur 24 Stunden am Tag Zeit. Du kennst bestimmt auch Personen wo du denkst: Wie macht er/sie das? Der Tag scheint bei ihm/ihr 48 Stunden zu haben.

Was machen diese Menschen anders? Können sie zaubern?

Genau dafür bist du hier - genau das wollen wir jetzt erkunden und dir ein neues Bewusstsein zum Thema Zeit zu geben. Dann wirst du auch Morgen dein Bestes geben und auf einmal mehr Zeit haben als zuvor.

Anwendung Workbook

Ein paar Kleinigkeiten, wie du am effizientesten und erfolgreich mit diesem Workbook arbeiten kannst:

01

Arbeite in deinem Tempo. Nehme dir für jedes einzelne worksheet Zeit.

02

Wenn du das Gefühl hast, dass du gerade nicht weiter kommst oder dir keine Ideen einfallen, blättere weiter. Kehre zurück, wenn du neue Impulse zu den einzelnen Themen oder eine kreative Phase hast.

03

Setze dich nicht unter Druck. Im Laufe des workbooks wirst du immer wieder neue Impulse bekommen, die dich Stück für Stück weiter bringen.

04

Probiere Alles einfach aus - durch die Erfahrung lernst du

Dein Tag

Zeit ist relativ & nur Menschen messen Zeit

Unsere Zeit ist kostbar und begrenzt. Wir alle haben nur 24 Std./Tag Zeit und wir können beginnen sie für uns effizient zu nutzen. Menschen messen die Zeit, Tiere orientieren sich am Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Doch weißt du welche Folge die Zeitmessung auf uns hat? Wir haben Angst das uns die Zeit wegrennt, das wir Dinge verpassen oder das uns nicht mehr genügend Zeit bleibt.

Think about - dein Tag derzeit

Nimm dir 10 Minuten Zeit und überlege dir genau welche Aufgaben du am Tag hast und schreibe sie auf.

Morgen

Mittag/Nachmittag

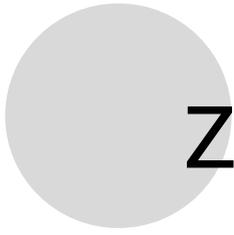
Abend

Zeitvampire

Zeitvampire rauben Energie und Zeit. Sie sind tagaktiv und reagieren nicht auf Knoblauch. Du kannst nur mit ihnen umgehen, wenn du sie dir bewusst machst und entscheidest, Arbeiten zu verteilen oder auch "nein" zu sagen. Zeitvampire sind Menschen, die dich von deinen täglichen Plänen abhalten oder dich durcheinander bringen. Dabei sind es nicht unbedingt Menschen, denen du persönlich nahe stehst (Kinder, Mann, Familie) sondern bspw. auch Erzieher:innen, Kunden, Auftraggeber, Nachbarn usw.



WER SIND DEINE ZEITVAMPIRE IM LEBEN UND WARUM?



Zeitvampire

WELCHE ZEITVAMPIRE HABEN PRIORITÄT UND WARUM?



BLACK SHEEP

— BUSINESS —