

Es geht nicht darum, Zeit zu haben. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen.

Wie viel Zeit nimmst du dir?

Wir alle geraten immer wieder mal in Zeitnot. Mir helfen To Do Listen, clevere Zeitmanagement Systeme - ich habe mich persönlich zum Beispiel durch die [Getting Things Done](#) Methode inspirieren lassen - und sich nicht zu viele Aufgaben aufladen. Und trotzdem glaube auch ich manchmal nicht daran, alles schaffen zu können.

Und genau deswegen habe ich heute **drei Tipps** für dich, wie du dir zukünftig mehr Zeit nehmen kannst.

Heute klingelte um 7 Uhr mein Wecker, erstmal ins Bad, mit dem Hund raus und so weiter - um 8 Uhr sollte mein Tagesplan starten. Den hatte ich mir gestern schon aufgeschrieben, damit ich heute (bevor es morgen für 3 Tage nach Eisenach auf Ausbildung geht) eben nicht in Zeitnot gerate.

Erster Tipp: Wenn du weißt, es steht viel an, mach dir einen Stundenplan. Aber Achtung! Plane genug Zeit und auch Pausen (außer den Mittagspausen etc.) ein, wer weiß ob du an diesem Tag die Energie hast von einer Aufgabe in die nächste zu hetzen.

So sah meiner für heute aus:

8:00 Selbstcoaching
8:40 Aufräumen & Staubsaugen
9:20 Frühstück
10:00 Einkaufen
11:00 Spaziergang Mats
12:00 Mittagspause
14:00 Coaching vorbereiten, PC Arbeit
15:30 Coaching
16:45 Spaziergang Mats
18:00 Abendessen vorbereiten
18:30 Packen/Ausbildung vorbereiten
19:20 Pferde versorgen
20:30 Abendessen/Feierabend
22:30 Schlafen

Zweiter Tipp: achte zukünftig bei deinen alltäglichen Aufgaben mal darauf, wie lange du jeweils brauchst. Tätigkeiten, die sich immer wiederholen gibt es genug - wenn wir wissen,

wie viel Zeit wir dafür einplanen müssen nimmt das schon mal viel Unübersichtlichkeit. Ich habe das zum Beispiel bei meinen beruflichen Aufgaben und den Arbeiten im Haushalt gemacht. Das sieht dann so aus:

Selbstcoaching schreiben: 40min
Analyse Mail verschicken: 10min
Wohnung inklusive Flur saugen: 25min

... und so weiter...

Solche Stundenpläne sind für mich grobe Leitfäden, keine strikten Regeln, an die ich mich halten muss. Nach Gefühl schmeiße ich dann auch Dinge um etc. So läuft das Leben :-)

Um 10:30 Uhr schickte ich einer Freundin eine Sprachnachricht und beklagte mich ein wenig, dass ich erstens unmotiviert und zweitens etwas gestresst bin von meinen Aufgaben, die an meinem eigentlich halb freien Tag noch alle anstehen. Dann schaute ich auf die Uhr und musste lachen. In diesem Moment ist mir bewusst geworden, dass ich noch FÜNF Stunden Zeit hatte, bis meine Klientin kommen würde. Dann rechnete ich kurz zusammen, wie lang die Aufgaben, die ich bis dahin noch erledigen wollte wohl dauern würden - Einkaufen 1 Stunde, Spaziergang 1:30 Stunde und Staubsaugen 30min. Insgesamt drei Stunden. Würden also immer noch ZWEI Stunden bleiben, die ich zur absolut freien Verfügung hätte. Abzüglich der Vorbereitung vom Coaching 1 1/2 Stunden.

Dritter Tipp: setze Prioritäten (was kann liegen bleiben? was muss *wirklich* erledigt werden?) und vor allem bleib realistisch! Wir verfallen gerne in Panik, wenn wir keinen Überblick haben- aufschreiben und ein bisschen rechnen hilft! Sich damit mal bewusst machen, wie viel Zeit eigentlich tatsächlich noch bleibt.

Wenn du es schaffst, dein Zeitmanagement ein wenig zu optimieren, fällt es auch leichter sich Zeit für Sport, Kochen usw. *zu nehmen* (wir *haben* sie alle) und somit die persönlichen Ziele schneller zu erreichen.

Und zu guter Letzt: Vergiss niemals, dir auch Zeit FÜR DICH zu nehmen. Wenn das auf Dauer zu kurz kommt, leiden darunter auch alle anderen Aufgaben - und natürlich du selber und deine Mitmenschen.

Alles Liebe
Deine Bianca