

Umgang mit der Zeit

Was Lebensqualität ausmacht

Lebensqualität: was dir helfen kann, besser mit deiner Zeit umzugehen

- Nimm dir Zeit, deine Träume, Wünsche, Visionen und Ziele zu Papier zu bringen und dir über deine Prioritäten klar zu werden.
- Sei mit dir und anderen geduldig, gib Terminarbeiten einen angemessenen zeitlichen Vorlauf.
- Überschütte dich selbst und andere nicht mit zuvielen Projekten oder Aktivitäten auf einmal.
- Liste alle Aufgaben auf, erstelle eine To-Do-Liste mit Prioritäten und halte dich daran.
- Renne dringenden, aber unwichtigen Dingen nicht hinterher. Damit vergeudest du unnötige Energie.
- Erstelle einen Tagesplan und bringe mehr Struktur und Ruhe in deinen Arbeitstag.
- Nimm Unterbrechungen nicht zum Anlass, dich Tagträumereien hinzugeben; konzentriere dich auf deine für jetzt geplanten Tätigkeiten.
- Pack unangenehmes sofort an und schiebe es nicht auf die lange Bank.
- Setze dir für die Erledigung deiner Aufgaben unbedingt ein strikte Zeitlimit.
- Stelle sicher, dass deine Ziele realistisch sind; lege die Latte nicht zu hoch.
- Sei dir bewusst, dass Menschen wichtiger sind als Zeitpläne und Richtlinien (z.B. der Kunde).

Auszüge aus dem Buch: von Lothar Seiwert, Lass los und du bist Meister deiner Zeit