

## 11 Tipps wie du ZEIT für dich gewinnst

- Lasse bewusst immer wieder mal ein vollkommen freies Blatt in deinem Kalender. Ein Tag, der nur dir gehört. Plane auch keine Freizeitaktivitäten, lasse dich einfach treiben.
- Versuche mindestens 1x pro Tag (und immer öfters) den Satz „Ich habe Zeit“ zu sagen. Irgendwann wird dein Unterbewusstsein dies verinnerlichen und dir tatsächlich dieses Gefühl vermitteln, Zeit zu haben.
- Mache einmal pro Tag eine Sache mit voller Aufmerksamkeit und ganz langsam z.B. ganz langsam die Treppe hinuntergehen, ein Mail ganz langsam lesen etc.
- Übe dich in Geduld, suche dir doch mal die längste Schlange an der Kassa aus und nimm dir vor, diese Wartezeit zu genießen oder fahre auf der Autobahn nicht immer auf der Überholspur u.s.w.
- Mache 1x im Monat einen „Langsam-Tag“, Fernseher aus, etwas Langweiliges tun, ein Buch lesen, eine Schreibtischschublade aufräumen etc.
- Trage dich aus Verteilern und Newslettern aus, die du eh nicht liest.
- Stelle dein Handy mal auf stumm und lege es für eine Zeit in deine Schreibtischschublade, beobachte dich, wie es dir dabei geht und ob die Welt dabei untergeht.
- Wenn du dein Handy beruflich verwendest, schaffe dir ein Zweites an. Das Geschäftshandy wird am Abend ausgeschaltet. Deine Privatnummer erhalten nur Familie und Freunde.
- Lese mal bewusst eine Woche lang keine Zeitung.
- Eingehende Mails: lösche alles, was eindeutig zu löschen ist, sofort und ohne es zu öffnen. Erst dann die anderen E-Mails anschauen. Mails, die einfach zu beantworten sind, erledige gleich, manchmal genügt ein Satz oder ein Danke, dann weg damit. So hältst du deinen Mailordner schmal und sauber.
- Und wenn du dich total gestresst fühlst, dir nichts gelingt, dir Dinge aus der Hand fallen, du Fehler machst ... und du eigentlich schon beim nächsten Termin sein solltest ... mache spätestens dann 5 Minuten Pause (obwohl du keine Zeit dafür hast), verlasse deinen Arbeitsplatz, atme tief durch, atme deinen Stress aus, du wirst sehen, anschließend fühlt es sich etwas leichter an, und aus vermeintlich verlorener Zeit ist gewonnene Zeit entstanden.

