



wachstum

# Mein Zeit-Check

Datum:

**Kleine Übung für dich** (Anleitung am Ende des Checks)

Nimm dir Zeit 😊 und denke über deinen Zeitverbrauch etwas genauer nach.

Notiere deine Antworten zu den folgenden Punkten:

**Wie gestalte ich meinen Zeitverbrauch bisher?**

---

---

---

---

**Gibt es diese Zeitfresser in meinem Alltag? Welche?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was kann ich verbessern oder verändern?

Thema

Wie


Notizen


### Wieviel Zeit kann ich gewinnen?

Thema

Zeitgewinn




**Worauf kann ich verzichten, um weitere Zeit zu gewinnen?**

Was

Wann

---

---

---

---

---

---

---

---

Notizen:

---

---

---

**Andere Gedanken**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **AKTION und Umsetzung**

Hier notierst du deine Themen, legst ein Startdatum fest, wann du mit der Veränderung beginnst und was du konkret machst.

**Thema**

---

---

---

Startdatum

---

Konkrete Aktion

---

---

---

---

**Thema**

---

---

---

Startdatum

---

Konkrete Aktion

---

---

---

---

**Thema**

---

---

---

Startdatum

---

Konkrete Aktion

---

---

---

---

**Thema**

---

---

---

Startdatum

---

Konkrete Aktion

---

---

---

---

## Zeitzauberei

Die Woche, also sieben Tage, hat 168 Stunden. Das ist eine ganze Menge an Zeit. Ziehen wir 40 Stunden bei 100% Arbeitstätigkeit ab sind es noch immer 128 Stunden. Minus 7 mal 8 Stunden Schlaf (optimale Schlafzeit) bleiben noch 71 Stunden übrig. Diese 71 Stunden stehen zu unserer freien Verfügung. Das sind umgerechnet rund 10 Stunden pro Tag. Fühlt sich nach ziemlich viel an, nicht wahr? Der Hack: Wähle sorgsam.

## Tipps

Die Zeit zur Arbeit kann hervorragend genutzt werden.

Im Auto: Anstatt im Halbschlaf auf Autopilot mit Radiogedudel und Moderatoren-Geplapper deinen Weg zur Arbeit zurückzulegen, nutze deine Zeit sinnvoll, indem du bewusst wählst, was dir wichtig ist. Möglicherweise interessiert dich aktuell ein Thema ganz besonders. Um Zeit zu gewinnen, kannst du anstelle davon zu lesen, Podcasts oder Youtube-Beiträge hören, dein Wissen erweitern. Oder höre ein Hörbuch oder Musik, die dich beschwingt und dich fröhlich stimmt.

Falls du öffentliche Verkehrsmittel nutzt, was übrigens - gut organisiert - eine zusätzliche Zeitquelle ist, kannst du auch hier enorm davon profitieren. Lese, schreibe, arbeite vor, pflege soziale Kontakte (in bewusster Form).

Oder entspanne dich, mach eine kleine Reise-Meditation oder schaue einfach aus dem Fenster und mach einen kleinen Ausflug ins Land der Tagträume. Alles, was du bewusst tust, wird ein Mehrwert für dich darstellen.

Abends kannst du die gleichen Rituale einsetzen. Falls du einen kurzen Weg zur Arbeit hast, nutze die Zeit, um deine Umwelt und Umgebung bewusst wahrzunehmen. Schau dir die Bäume an, die Stimmung am Himmel, genieße die Jahreszeit. Zu Hause angekommen, nimm dir kurz Zeit, anzukommen und inne zu halten. Wie am Morgen, kannst du dann in Ruhe dein Abendprogramm erleben.

Eine gut organisierte Morgenroutine ist übrigens ebenfalls eine wundervolle Möglichkeit, deine Zeit zu dehnen.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter [www.deinbestesdu.ch](http://www.deinbestesdu.ch).

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.