

## Zeitmanagement

Beruf und Alltagspflichten, Aus- und Weiterbildungen, Hobbys und Pflege der Beziehungen, all das braucht Zeit und Energie.

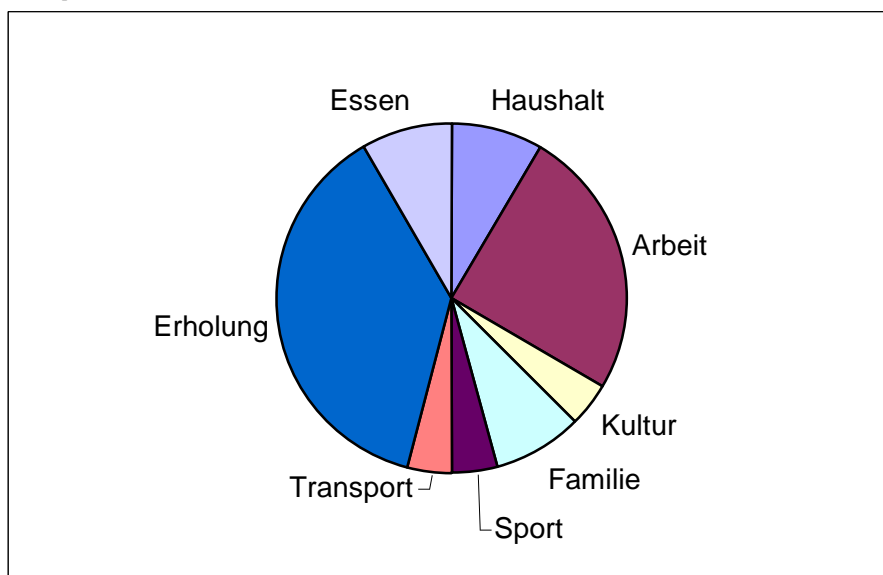
Unzufriedenheit und Erschöpfung rühren oft daher, dass unsere Wünsche und Interessen mehr Energie und Zeit benötigen, als uns eigentlich zur Verfügung steht. Oft ist es uns gar nicht bewusst, wie wir täglich unsere Energie einsetzen, welche Prioritäten wir setzen müssen und wollen.

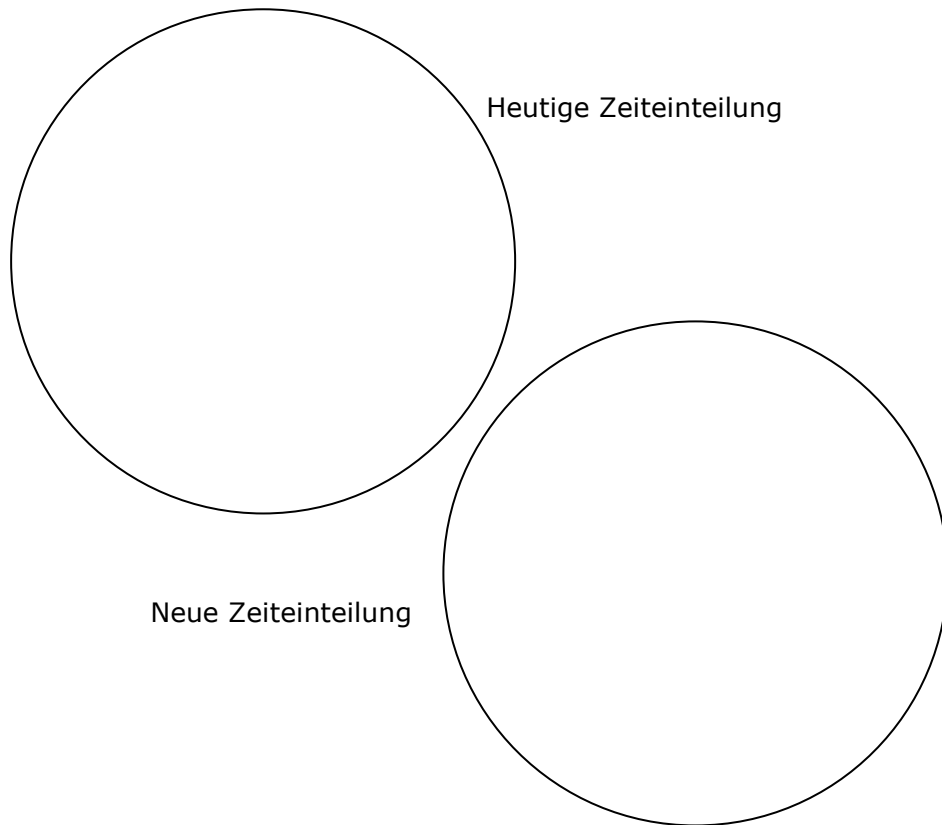
Beobachten Sie sich während einiger Tage und notieren Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen.

Gehen Sie davon aus, dass Sie Ihre ganze Energie in einem Kuchen (Kreis) unterbringen können. Wenn es Ihnen leichter fällt, mit Zeitdauer zu arbeiten, nehmen Sie die Zeit, die Ihnen täglich zur Verfügung steht, als Basis (24 h). Teilen Sie einzelnen Lebensbereichen Kuchenstücke Ihres Kreises zu.

- Beruf und Erwerbstätigkeit
- Ausbildung und Lernen
- Gemeinschaft (Freunde, Vereine, Politik usw.)
- Freizeit (Hobby, Ausgleich Ferien)
- Zeit für sich selber (Entspannen, Musse)
- Weitere Lebensbereiche (nach eigenen Vorschlägen)

### Beispiel





Je nach Fragestellung spielen Sie mit den Kreisen:

Wie wäre die Einteilung,

- wenn Sie eine Aus- oder Weiterbildung machen würden?
  - wenn Ihr Partner Teilzeit arbeiten würde?
  - wenn Sie eine Haushalthilfe hätten?
  - wenn Sie mehr / weniger arbeiten würden?
  - wenn Ihre Kinder zeitweise fremdbetreut würden?
  - wenn Ihr Partner oder Ihre Kinder beurteilen würden, wohin Ihre Energie fließt.
- usw.

Diese Energie- oder Zeitkuchen bilden eine gute Basis für die Planung der Laufbahn, für Gespräche in der Familie, als Gedankenanstoss für eine ehrliche Selbstwahrnehmung.

