SOUL BLOOM

# Dein Tag – Deine Zeit

Gelingt es Dir oftmals nicht, all das zu erledigen, was Du Dir am Morgen vorgenommen hast? Und fragst Du Dich am Abend, wohin Deine ganze Zeit geflossen ist? In diesem Teil widmen wir uns diesem Thema.

- 💫 Mach Deinen Tag auf kreative Art sichtbar
- 💫 Lerne, wohin Deine Zeit fliesst
- 💫 Erkenne, wie Du Deinen Tag besser an Deine Bedürfnissen anpassen kannst
- 💫 Nutze Deinen kreativen Flow und erledige Dinge mit mehr Leichtigkeit
- 💫 Binde nährende Ich-Momente bewusster in Deinen Tag ein
- 💫 Werde zufriedener mit Dir selber

Viel Spass beim Ausprobieren und Erforschen

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

## Zettelwand «Mein Tag»

Diese verspielte Art, mit Zeit umzugehen, nimmt Druck raus und erlaubt, im kreativen Flow «to Do's» abzuarbeiten

Es hilft, wenn man am Abend «schwarz auf weiss» sieht, was man tatsächlich alles gemacht hat, um zufriedener mit sich selber zu sein. Ich habe eine farbige Variante eines Tagesprotokolls kreiert. Vielleicht begeistert sie auch Dich.

Organisiere Dir farbige Zettel zum Aufhängen. Definiere 3-4 Bereiche Deines Alltages. Pro «Lebensbereich» solltest Du je eine Farbe haben. **Wichtig**: «Zeit für Dich» hat eine eigene Farbe. Notiere Dir nun all die Dinge und Personen, denen Du regelmässig Zeit widmest, einzeln auf Zettel mit der entsprechenden Farbe.

Hier ein Beispiel:

| **Ich-Zeit** | **Haushalt** | **Soziales** | **Arbeit /Termine** |
|---|---|---|---|
| Mittagspause | Kochen | Sohn A | Arbeit fixe Zeit |
| Sonnenlicht Tanken | Aufräumen | Sohn B | Einzelne Tätigkeiten |
| Spaziergang | Putzen | Tochter | Büro |
| Tanzen | Wäsche Waschen | Freunde | Arzt |
| Meditieren | ...Zusammenlegen | Eltern | Coaching |
| Lesen | Einkaufen | Partner | e-mail |
| Podcast | Garten | Diverses | Diverses |
| ... | ... | ... | ... |

Jedes Mal, wenn Du etwas gemacht hast, hängst Du den entsprechenden Zettel auf. **Die Dauer spielt dabei keine Rolle**. Am Abend siehst Du ganz klar, wohin Deine Zeit geflossen ist. Und warum Du vielleicht nicht dazu gekommen bist, alles abzuarbeiten, was Du Dir vorgenommen hast.

Oftmals werden wir in unserer Tätigkeit z.B. durch unsere Kinder unterbrochen. Das ist Zeit, die wir brauchen, aber in unserem Bewusstsein nicht so abgespeichert wird. Durch die farbigen Zettel wird sie sichtbar. Und sie bekommt **genauso viel Gewicht und Wichtigkeit**, wie die «to Do's» auf Deiner Pendenzenliste!

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

## Finde Deine Balance und Deinen Flow:

Es ist nicht die Zeitdauer, sondern die Qualität Deiner Präsenz,
die etwas in einen kostbaren Moment verwandelt.



- 💫 In welche Bereiche fliesst die meiste Aufmerksamkeit? Entspricht das Deinem Fokus und ist es dort, wo Du Deine Energie im Moment hauptsächlich hinlenken möchtest?
- 💫 Wie ausgeglichen ist Dein Tag? Wie viele nährende «Ich-Momente» kreierst Du Dir?
- 💫 Was ist gut? Was möchtest Du allenfalls ändern?
- 💫 Gibt es einen Bereich, den Du mehr pflegen möchtest? Dann achte am folgen Tag darauf, dass Du Dir mindestens einen zusätzlichen Zettel dieser Farbe gönnst.

**Finde Deine persönliche Balance!** Auf dem Bild sind meine «nährenden Ich-Momente» pink 😁 Für mich bedeutet ein bunter Tag mit allen Farben ein guter Tag. Was ist es für Dich?

Mein absoluter Geheimtipp, den ich Dir wirklich ans Herzen lege:
**Etabliere ein fixes Morgenritual**, das Dich mit Deiner Kraft und Mitte verbindet und zentriert. Starte damit in Deinen Tag. Du wirst anders durch Deinen Alltag gehen können.

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

## Zeit Management

Ich finde den Begriff der «Familien-Managerin» so passend. Denn tatsächlich braucht man als FamilienFrau oder -Mann all die Fähigkeiten und Qualitäten eines Managers. Kennst Du die Eisenhower Matrix schon? Sie kann Dir helfen, Deine Zeit effizienter und erfüllender zu nutzen.




Frage Dich bei Deinen Tätigkeiten oder Deiner «To Do» Liste immer – «Wie wichtig ist es? Und wie dringend ist es?» Du weisst mittlerweile: auch «Nährende Ich Zeit» ist wichtig.

Gibt es Dinge, die Du delegieren oder wo Du um **Mithilfe** bitten könntest? So wichtig: Du musst nicht immer alles selbst machen! Ich z.B. habe schon früh damit angefangen, meine Kinder in die Hausarbeit mit einzubeziehen.

Und ist es nicht erstaunlich, wie viel Zeit wir mit unnötigem Kram verschwenden? Vielleicht hilft Dir die Fragestellung «Ist es wichtig? Ist es dringend?» um stattdessen eine **Dich nährende Alternative** zu wählen. Hinter Zigarettenpausen oder Handy-Zeit liegt oftmals das Bedürfnis nach einer Pause oder sozialem Kontakt.

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com

## Vom «ich muss» zu «ich mach das jetzt rasch» - Dein Flow

Es ist notwendig, dass man auf dem Schirm hat, was gemacht werden muss und bis wann man spätestens Zeit dazu hat. Daran gibt es nichts zu rütteln. Zugegeben, nicht alle Aufgaben machen Spass. Aber es darf auch damit leicht gehen.

Die Zettelwand bietet Dir eine Möglichkeit, kreativ mit Deinen Pendenzen umzugehen. Wenn Du weisst, dass es in Deinem Tag Platz hat für alle Bereiche, ist es einfach, die **Pendenzen spontan zu pflücken, die Dich gerade rufen.** Sie gehen so viel leichter und effizienter von der Hand, als wenn Du Dich dazu zwingst mit dem Gedanken: «ich muss». Nutze Deinen kreativen Flow und entscheide spontan von Innen heraus. Lass nicht dringende oder wichtige Dinge ruhig auch mal liegen – bei mir kommt immer irgendwann der Impuls «ah, das mach ich jetzt rasch», weil sie mich z.B. stören.

Unterteile **Dinge, die länger brauchen** und sich wie ein Berg anfühlen, schon zu Beginn in kleinere Teilbereiche. So kannst Du über mehrere Tage hinweg «dran bleiben», auch wenn Du immer wieder unterbrochen wirst. Und selbstverständlich gibt es jedes Mal einen Zettel dafür auf Deine Wand. 😁

Falls irgendwann doch eine Pendenz bis kurz vor dem End-Termin liegegeblieben ist, hilft es, **diese möglichst als Erstes nach Deiner Morgenroutine anzupacken**. Dann ist es erledigt. So schleppst Du den blockierenden Gedanken an «ich muss noch» nicht den ganzen Tag mit Dir herum. Das kostet nämlich erstaunlich viel Energie. Und einfacher oder besser wird’s eh nicht.

Es ist ein stetes Ausprobieren, nicht alle Tage sind gleich.

🦋🦋🦋 *Experimentiere damit und finde Deinen Flow* 🦋🦋🦋

©Monika Landolt Klahr urheberrechtlich geschützt www.monikalandolt.com