

Sechs Tipps für Ihre zeitliche Balance und zu weniger Zeit-Stress

„Ich habe keine Zeit!“

Diesen Standard-Spruch unserer modernen Gesellschaft müssen Sie sich nicht zu eigen machen. Jede einzelne Sekunde versuchen wir Privates und Berufliches „unter einen Hut“ zu bekommen. Hetzen von einer Verpflichtung zur nächsten. Trotzdem läuft uns die Zeit davon. In der Hektik des Alltags bleiben dabei allzu oft unsere Wünsche und Träume auf der Strecke.

Wie schafft man es sich Zeit für das Wesentliche zu nehmen und nicht immer im Zeit-Stress zu versinken. Susanne Rettberg von der personal.Rat gmbh gibt uns sechs Tipps für ein nachhaltiges Zeitmanagement:

Tipps für Ihre zeitliche Balance



1. **Notieren Sie für sich: „Wo bleibt eigentlich meine Zeit? Was sind meine Zeitfresser?“**
Womit möchte ich wirklich meine Zeit verbringen?
2. **Ent-Rümpeln Sie Ihren Alltag**
Schaffen Sie Platz für Neues – befreien Sie sich von altem Ballast.
3. **Setzen Sie Prioritäten**
Sagen Sie mutig auch mal NEIN! Was ist IHNEN wichtig?
4. **Planen Sie feste Termin mit sich selbst**
Genießen Sie die Zeit auf IHRE Art!
5. **Nutzen Sie „Gas“ und „Bremse“**
Ent-Schleunigen Sie Ihren Tag! Was passt realistisch in 24 Stunden?
6. **Ent-Perfektionieren Sie Ihr Leben**
Haben Sie Mut zur Lücke: Mit 20% Einsatz erreichen Sie 80% Ertrag.



nurmalso/photocase.com



nurmalso/photocase.com