



Deine Prioritäten – Zeit richtig nutzen!

Wie soll ich all das, was ich mir wünsche schaffen, wenn es ja noch den Alltag gibt?

Unser Alltag verschlingt oft viel Zeit und viel Kraft von uns. Manchmal auch, weil wir total unorganisiert sind und uns nicht entscheiden können, was wir machen wollen. Oft endet es in Lethargie und wir kommen gar nicht voran. Das liegt meist daran, dass wir zu viel auf einmal wollen und unsere Liste nur im Kopf haben. Dort fühlt sie sich an wie ein riesiger Berg.

Bist Du ein organisierter Typ oder eher chaotisch? Sei ehrlich ;-)

Oder bist Du ein Liebhaber von Multi-Tasking? Ich sag Dir was, das funktioniert nicht und ist totaler Schrott. Erst wenn Du Dich wirklich nur auf EINE SACHE fokussierst kommst Du wirklich weit voran.

Du hast in den letzten beiden Input-Briefen erfahren, was Du Dir in Deinem Leben noch wünschst. Nun wollen wir schauen, wie Du das auch unterbringen kannst.

Damit man wirklich im Leben auch das erreicht, was man sich wünscht, muss man z.B. Prioritäten setzen und Freiräume schaffen und das geht am Besten mit einer richtige Planung. Ansonsten bleibt Dein Traum, als Traum in deinem Kopf heften und es passiert rein gar nichts, außer dass Du betrübt bist, dass er sich noch nicht erfüllt hat.

Prioritäten für den Alltag! DAS GROBE!

Um zu sehen, ob dein Alltag so aufgebaut ist, wie Du es Dir wünschst, wirst Du auf dem folgenden Aufgabenblatt zwei Torten malen und diese dann in Tortenstücke aufteilen. Ein Mal deinen derzeitigen Alltag und danach eine neue Torte mit neuen Tortenstücken, wie Du deinen Alltag lieber hättest. Danach liegt es an Dir, dein Leben Deiner Lieblingstorte anzupassen.

Prioritäten für den Tag! DAS DETAILLIERTE!

Die Ivy-Lee-Methode

Nimm Dir abends, bevor Du schlafen gehst, ein Blatt Papier (oder ein kleines Ringbuch) und notiere Dir darauf die 6 wichtigsten Dinge, die Du am nächsten Tag erledigen willst. Sortiere sie dann nach Wichtigkeit und arbeite diese am nächsten Tag konzentriert der Reihenfolge (und nicht durcheinander) ab. OHNE ABLENKUNG. Natürlich kannst Du zwischendurch Pause machen. Mit Ablenkung meine ich... nicht zwischendrin ständig aufs Handy schauen oder überlegen, was man sonst noch zu tun hat. Einfach eine Liste und dann konzentriert abarbeiten. Erst wenn die erste Aufgabe erledigt ist, kommt die zweite dran und so weiter. Und was an dem einen Tag nicht erledigt wurde, kommt abends auf die Liste des Folgetages. Diese beinhaltet wieder 6 Dinge, die Du erledigen möchtest.

Achte darauf, dass Du die Aufgaben nicht „zu groß“ machst. Z.B. anstatt Dachboden komplett aufräumen, schreibst Du lieber „Dachboden zu ¼ aufräumen. Oder anstatt „meine nächste Traumreise buchen“ „neue Ziele für eine Traumreise aufschreiben“. So schaffst du es auch diese Dinge zu erledigen.

Wenn Du willst, kannst Du dir auch zu einzelnen wichtigen Dingen eine Liste mit Detailaufgaben machen und die dann nach und nach immer wieder weiter auf deiner Prioritätenliste einbauen.

Nimm dazu auch immer deine Bucketlist und versuche „kleine“ Dinge zur Erfüllung deiner Wünsche täglich mit einzubauen. So kommst Du ans Ziel.

Viele, die sich beeilen und immer schnell schnell machen, verheddern sich leicht oder ihnen geht ihre Kraft aus.

Aber ich weiß, Du wirst das schaffen, Deine Wünsche in den Alltag einzubauen.

Falls Dir meine Vorschläge zur Organisation und Priorisierung nicht zusagen, dann informiere Dich im Internet. Es gibt noch viele weitere Vorschläge, mit denen Du Deine Ziele leichter erreichen kannst.

Und bei der PRIORISIERUNG.. vergiss eins nicht! **Und zwar DICH!** Im Alltag scheint uns alles Mögliche wichtig, aber am Ende geht es doch wieder „nur“ um UNS und dass wir glücklich sind. **Also setz Dich mit auf jede Liste und zwar ganz weit nach oben. Vergiss das nicht.**

Yvonne