

Zeit-Tipps

Aktueller Zeit-Tipp:

Zeit ist gestaltbar!

Aktueller Zeit-Tipp:

Zeit ist ein Geschenk!

Weniger ist mehr!

*Mehr Zeit lässt sich vor allem über weniger Konsum gewinnen.
(Wohlstandsparadoxon, Linder 1972)*

Verteilen Sie Pausen gleichmäßig über den Tag!

Um sich gut regenerieren zu können, verlegen Sie Pausen möglichst gleichmäßig über Ihren Arbeitsalltag.

Viele Pausen sind besser als wenige!

Machen Sie lieber viele kürzere Pausen im Alltag als eine lange. So erhalten Sie die nötige Balance zwischen Anspannung und Entspannung und Ihre Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über.

Gute Vorsätze einhalten mit der „Mini-Handlung“

Halten Ihre guten Vorsätze für ein neues Jahr auch nicht lange an? Dann überlisten Sie doch einmal Ihren inneren Schweinehund mit dem Konzept der „Mini-Handlung“: Haben Sie sich beispielsweise täglich einen Spaziergang an der frischen Luft vorgenommen, dann reduzieren Sie Ihren Vorsatz auf eine minimale Handlung: Ziehen Sie sich lediglich Ihre Schuhe an! Häufig wird mehr daraus!

Kennen Sie Ihre Eigenzeiten?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf die Schlafdauer, nach Pausen und Erholung oder die günstigste Zeit zum Aufstehen. Dazu lernt oder arbeitet der Eine schneller als der Andere. Achten Sie einmal genauer auf Ihre „eigenen Zeiten“!

»Morgen, morgen nur nicht heute, ...!«

Welche Sprichwörter, die mit der Zeit zu tun haben, verwenden Sie ganz selbstverständlich in Ihrem Alltag? Diese repräsentieren unbewusst Ihre Vorstellungen, die Sie über Zeit haben und wie Sie jeden Tag mit Ihrer Zeit umgehen.

Schalten Sie ab!

Seien Sie im Urlaub für Berufliches unerreichbar. Schalten Sie Ihr Handy aus und rufen Sie keine E-Mails ab. Genießen Sie stattdessen diese entspannende Auszeit und das Glück der Unerreichbarkeit.

Mach mal Pause!

Die Redewendung »Aus der Ruhe kommt die Kraft« ist bekannt, dennoch ignorieren wir sie, und fast pausenlos rennen wir durch den Alltag. Machen Sie sich ein kurzes Innehalten zur täglichen Gewohnheit und schöpfen Sie aus diesem Augenblick der Ruhe frische Energie, mehr Gelassenheit und neue Einsichten.

»Lerche« oder »Eule«?

Lerchen sind Frühaufsteher, morgens schon munter und leistungsfähig. Dagegen sind Eulen wahre Langschläfer und laufen erst später zu ihrer Höchstform auf. Ein Leben gegen Ihren biologischen Zeittyp macht Sie auf Dauer krank!

Legen Sie rechtzeitig eine Pause ein!

Rechtzeitig eingelegte Pausen erhalten Ihre Leistungsfähigkeit und beugen Erschöpfungszuständen vor. Wenn Sie meinen, jetzt unbedingt eine Pause zu brauchen, ist es schon zu spät!