

Die Woche planen

Nehmen Sie sich heute Zeit, Ihre Woche so zu gestalten, dass Sie sich darin wohlfühlen. Diese Planungstechnik hilft Ihnen, Ihre Pflichten, Ihre Erholung und Ihre Energiequellen in Einklang zu bringen.

Diese Methode hilft Ihnen, Ihre Prioritäten zu erkennen und Ihre Woche aktiv nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Nutzen Sie als Vorlage Ihren Gewohnheitstracker und die Erkenntnisse des Leitstern-Arbeitsblattes, um gezielt Aktivitäten und Rituale einzuplanen, die Ihnen guttun und Ihr Leben bereichern.

Die Basis setzen:

Nehmen Sie sich einen Wochenkalender (digital oder auf Papier). Teilen Sie die Tage in grobe Zeitblöcke ein: Morgen, Mittag, Nachmittag und Abend.

Das Pflichtprogramm eintragen:

Starten Sie mit festen Terminen wie Arbeit, Meetings oder anderen Verpflichtungen. Markieren Sie diese mit einer neutralen Farbe.

Freiraum schaffen:

Suchen Sie bewusst Lücken in Ihrem Kalender, die Sie für sich selbst reservieren können. Diese Zeit ist für das, was Ihnen guttut.

Sich selbst Zeit geben:

Planen Sie mindestens einmal am Tag etwas ein, das Ihnen Freude bereitet oder Sie entspannt. Beispiele: Ein Spaziergang, Lesen, Yoga oder ein warmes Bad.

Bewegung integrieren:

Reservieren Sie Zeit für leichte, alltagstaugliche Bewegung. Das können 15 Minuten Stretching am Morgen oder ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause sein.

Ernährung berücksichtigen:

Legen Sie Zeit für Mahlzeiten fest, die Sie bewusst und entspannt einnehmen können. Nutzen Sie diese Momente, um sich zu erden.

Reflexion:

Am Ende jeder Woche nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit, um zu überlegen, was gut funktioniert hat und was Sie anpassen möchten.

Tipp:

Halten Sie Ihren Kalender sichtbar, entweder auf Ihrem Schreibtisch oder im Flur. Das erinnert Sie daran, Ihre geplanten Auszeiten auch wirklich wahrzunehmen.

Beispiel - So könnten Sie Ihre Traumwoche gestalten:

1. Die Basis setzen:

Nutzen Sie einen Wochenkalender auf Ihrem Smartphone oder in Papierform und teilen Sie die Tage in vier Blöcke ein: Morgen, Mittag, Nachmittag und Abend.

2. Das Pflichtprogramm eintragen:

Tragen Sie Ihre Arbeitszeiten, Meetings und andere feste Termine ein und markieren Sie diese mit einer neutralen Farbe.

3. Freiraum schaffen:

Reservieren Sie an zwei Abenden der Woche bewusst je eine Stunde nur für sich selbst.

4. Sich selbst Zeit geben:

Planen Sie jeden Abend 20 Minuten ein, um in Ruhe ein Buch zu lesen. Gönnen Sie sich am Sonntagmorgen ein langes Frühstück mit entspannter Musik.

5. Bewegung integrieren:

Beginnen Sie den Tag mit 10 Minuten Stretching. Integrieren Sie in Ihrer Mittagspause an drei Tagen der Woche einen kurzen Spaziergang.

6. Ernährung berücksichtigen:

Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, um Stress zu vermeiden, und nehmen Sie diese bewusst ein. Testen Sie einmal pro Woche ein neues, gesundes Rezept.

7. Reflexion:

Nutzen Sie den Sonntagabend, um 10 Minuten zu reflektieren, welche Rituale Ihnen guttaten und was Sie anpassen möchten.

Mit dieser Planung behalten Sie nicht nur Ihre Verpflichtungen im Blick, sondern stärken auch Ihre persönlichen Energiequellen. Probieren Sie es aus und gestalten Sie Ihre eigene Traumwoche!

