

Für Ausgleich sorgen

Neben all der Arbeit, die Sie mit Leistungskurven, Zeitplänen und effektiven Pausen optimieren, müssen Sie unbedingt für Ausgleich sorgen, damit Sie den Kopf frei bekommen und sich für Ihren Arbeitsalltag immer wieder neu motivieren.

Ohne Ausgleich haben Sie keine Chance, Ihre Produktivität auf Dauer zu erhalten.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie sorgen Sie für Ausgleich?
- Wie finden Sie genug Zeit für sich selbst?
- Wie gewinnen Sie Abstand zu den Problemen im Alltag?



Wie gut gelingt es Ihnen, für Ausgleich zu der Hektik im Job zu sorgen?

Was funktioniert gut, wo gibt es Schwierigkeiten?

Keywords

Entscheidungsfrust Familie Freunde körperliche Betätigung
Selbstmanagement Sport Unschlüssigkeit



Nehmen Sie sich Zeit nur für sich

Sie haben viele Aufgaben, viele Verpflichtungen, viele Dinge zu tun – und all dies kostet Ihre Zeit. Werfen Sie einen kritischen Blick auf die Zeit, die gebunden ist, über die Sie nicht frei verfügen können. Was bleibt übrig an Zeit für Sie persönlich, für andere und für liebgewonnene Dinge?

Mangelnde Zeit macht unzufrieden. Kaum noch jemand hat Zeit, viele erleben selbst ihre Freizeit als stressig. Gehetzte Menschen sind selten zufriedene Menschen, das passt schlecht zusammen.

Je hektischer unser Leben wird, je komplizierter die Umwelt und je mehr Ansprüchen wir uns ausgesetzt fühlen, desto größer wird die Sehnsucht, sich aus der Hektik zu befreien und das eigene Leben zu entschleunigen.

Sie brauchen Zeit für sich. Nicht immer für sich allein, auch für die Partnerin oder den Partner, die Familie und den Freundeskreis. Aber wonach Ihnen gerade ist, sollten Sie selbst entscheiden können.

Mindestens drei oder vier Stunden am Tag, zusätzlich möglichst große Teile des Wochenendes sollten Sie dafür freihalten können. Haben Sie zu wenig Zeit für sich, sollte Sie sehr kritisch hinsehen, denn Sie brauchen diese Zeit. Sonst leidet Ihre Zufriedenheit.

- Warum haben Sie so wenig Zeit?
- Ist es Ihre momentane Situation, die gerade sehr arbeitsintensiv und hektisch ist, oder ist es mittlerweile ein Dauerzustand?
- Wie groß sind Ihre eigenen Anteile daran, dass Sie so viel zu tun haben?
- Liegt dies vielleicht an Ihrer Persönlichkeit, an der Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen, oder an dem Bedürfnis, alles selbst machen zu wollen?
- Investieren Sie vielleicht sehr viel Energie in Ihre Karriere oder andere Dinge, ohne dass dies notwendig ist?



Stellen Sie alles, was Sie denken, tun zu müssen, auf den Prüfstand. Entlasten Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes. Werfen Sie Ballast ab, bei Ihren Ansprüchen, bei dem, wo Sie unbedingt auch noch dabei sein wollen, und vielleicht auch bei der einen oder anderen Beziehung.

Schaffen Sie sich Zeit für sich, also Freizeit, und zwar regelmäßig. Nur so werden Sie auch über längere Zeit leistungsfähig und zufrieden bleiben.