



Inga Fisher

# Mehr Zeit!

Zufriedener leben mit individuellem Zeitmanagement



## Lesen Sie...

- ▶ ... wie Sie die 7 größten Zeitkiller in den Griff bekommen und dadurch über ein tägliches Mehr an Zeit verfügen.
- ▶ ... welche 5 Punkte Sie beim Umgang mit Ihren Prioritäten und Terminen unbedingt beachten sollten.
- ▶ ... wie Sie mit der 4-Feld-Methode Ihre Projekte methodischer planen und realisieren.



Inga Fisher

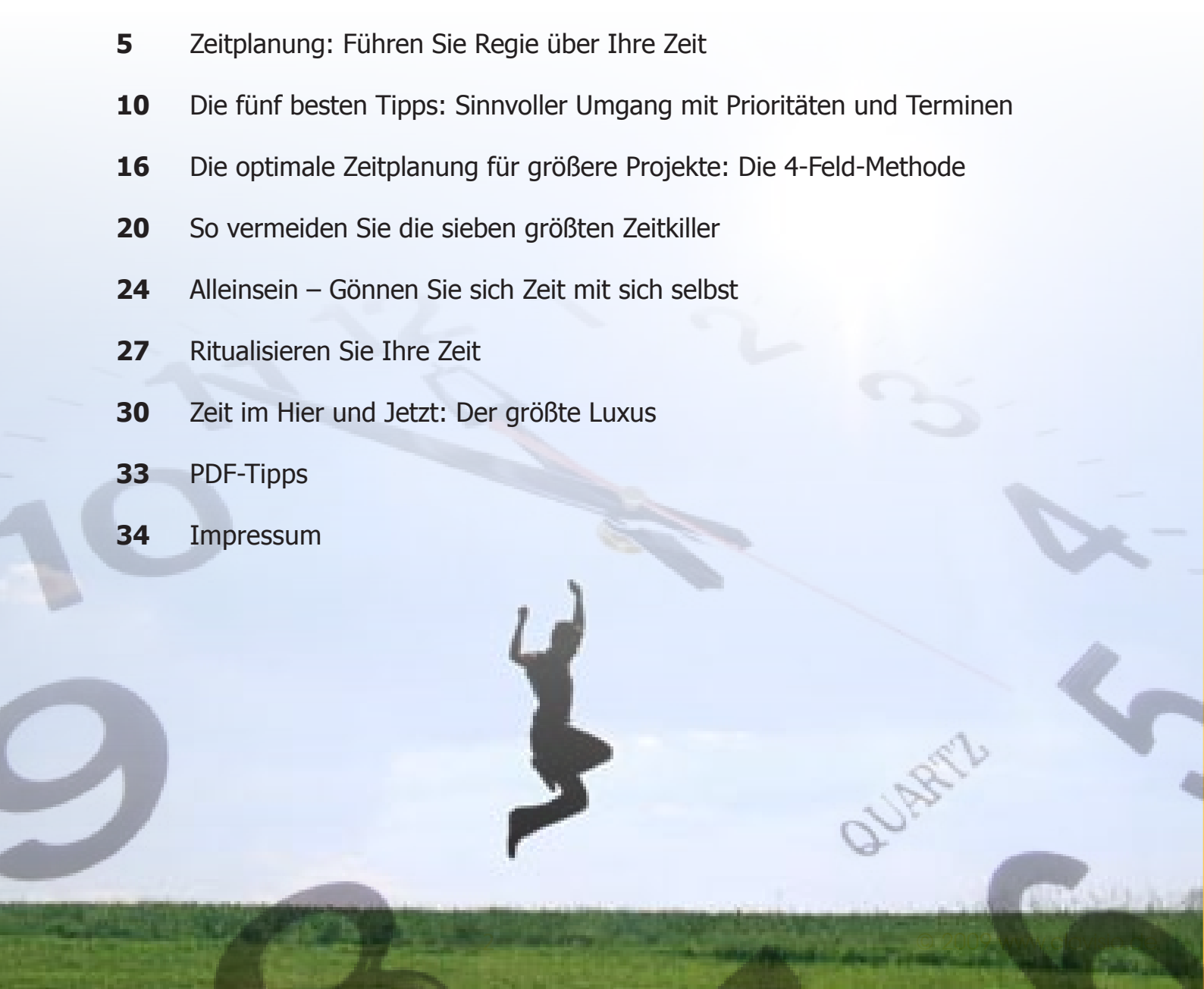
# Mehr Zeit!

Zufriedener leben mit individuellem Zeitmanagement



## Inhaltsverzeichnis

- 3** Nehmen und geben Sie sich Zeit
- 5** Zeitplanung: Führen Sie Regie über Ihre Zeit
- 10** Die fünf besten Tipps: Sinnvoller Umgang mit Prioritäten und Terminen
- 16** Die optimale Zeitplanung für größere Projekte: Die 4-Feld-Methode
- 20** So vermeiden Sie die sieben größten Zeitkiller
- 24** Alleinsein – Gönnen Sie sich Zeit mit sich selbst
- 27** Ritualisieren Sie Ihre Zeit
- 30** Zeit im Hier und Jetzt: Der größte Luxus
- 33** PDF-Tipps
- 34** Impressum





Bestellen und lesen Sie auch **aus der Reihe  
Erfolg, Geld und Glück**

»**Geld: In drei Schritten zur finanziellen  
Unabhängigkeit**«

- Werden Sie finanziell frei und unabhängig!
- Entdecken Sie Ihre Einstellung zu Geld
- Sicherheitsdenken adé – Bonjour Gelassenheit
- Der 3-Stufen-Plan in die finanzielle Unabhängigkeit
- In fünf Schritten kommen Sie raus aus der Schuldenfalle
- Reduzieren Sie den Stress mit dem Geld im Alltag
- Checkliste: Finanzen gut – vieles gut

## Nehmen und geben Sie sich Zeit

**Mit der Zeit ist das so eine komische Sache – manchmal vergeht sie wie im Flug und manchmal dehnt sie sich wie Kaugummi. Viele Menschen haben jedoch meistens das Gefühl, dass ihnen die Zeit zwischen den Fingern verrinnt und ohnehin nie genügend Zeit da ist, für all die Dinge, die getan werden wollen. Dabei haben auch Sie Ihre Zeit in der Hand – werden Sie zum Regisseur Ihrer Zeit.**



Zeit ist relativ

Vielleicht geht es Ihnen ja auch so, dass Sie das Gefühl haben, nur noch von einem Termin zum nächsten, von einer Verpflichtung

Zeit wird unterschiedlich wahrgenommen



zur nächsten zu hetzen. Äußere Bedingungen scheinen Sie fest im Griff zu haben. Allerdings entsteht das Empfinden von Zeit in Ihnen selbst und ist eine Wahrnehmung, die Sie selbst verändern können. Dafür gibt es zwei grundsätzliche Voraussetzungen:

Volle Konzentration auf das, was Sie tun.

## **Übernehmen Sie das Zeitruder**

Das Gefühl, gestresst zu sein und keine Zeit zu haben, kommt meist nicht unbedingt daher, dass Sie enge Zeitvorgaben haben. Vielmehr entsteht es aus dem Eindruck, keine Kontrolle über die eigene Zeit zu haben und aus der Angst vor Konsequenzen, wenn die Zeitvorgaben nicht eingehalten werden. Das allein belastet, und blockiert und trübt die Wahrnehmung von Zeit. Aber Sie haben Ihre Zeit in der Hand! Mit welchen Mitteln Sie die Kontrolle über Ihre Zeit übernehmen können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Bedenken Sie aber trotz aller Methoden, Anregungen und Tipps, dass Ihre Kraft und Ihre Ressourcen begrenzt sind und dass jeder Tag nur 24 Stunden hat.

Zeit sparen für die wichtigen Dinge.

## **Lassen Sie sich nicht ablenken**

Was auch immer Sie gerade tun – tun Sie es mit voller Aufmerksamkeit. Wenn Sie schlicht und einfach einmal die Summe der Zeit errechnen, die Sie aufgrund der vielen kleinen alltäglichen Ablenkungen verlieren, werden Sie erstaunt sein. Schaffen Sie es, konzentriert und mit Fokus bei einer Sache zu bleiben, gewinnen Sie automatisch an Zeit, da Sie sich nicht immer wieder neu einfinden müssen. Nutzen Sie diese gewonnene Zeit für Dinge, die Ihnen gut tun. Auch hierzu haben wir auf den folgenden Seiten viele Anregungen für Sie zusammengestellt.

Es lohnt sich!