
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 10

1. Carpe Diem

Die Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft noch nicht da: **Leben Sie im HIER und JETZT!**

2. Zusammenfassung des Kurses

- Ein erster sinnvoller Schritt ist es, die eigenen Zeitdiebe zu erkennen und sie im zweiten Schritt zu fassen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, das ist der Weg, wie Sie sich langfristig fit und gesund halten.
- Ernähren Sie sich gesund (Formel WOG).
- Führen Sie Entspannungsübungen durch - Sie haben eine breite Palette an Entspannungsübungen kennengelernt.
- Wenden Sie Mentaltechniken an (die 3-P-Formel ist eine der vielen einfachen Methoden, die sehr stark wirken).
- Entrümpeln Sie Ihr Büro und Ihr Leben, denken Sie an das Motto „blanke Platte“.
- Setzen Sie sich SMARTe Ziele.
- Die Königsdisziplin ist das Setzen von Prioritäten: Klare Ziele festlegen, Wichtiges von Unwichtigem trennen und das Wichtige vom Dringenden trennen. Und machen Sie dann das Wichtigste zuerst.
- Erstellen Sie Pläne: Jahrespläne, Monats- und Wochenpläne, Tagespläne.
- Delegieren Sie insbesondere die C-Aufgaben, damit Sie mehr Zeit für Ihre wichtigen A- und B-Aufgaben haben.
- Sagen Sie rechtzeitig „NEIN“.
- Beachten Sie Ihre Leistungskurve und nutzen Sie morgens Ihre starke Phase für A- und B-Aufgaben haben.
- **WAS sind Ihre großen Steine?**

.....