

---

# Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

---

## E-Booklet Nr. 10:

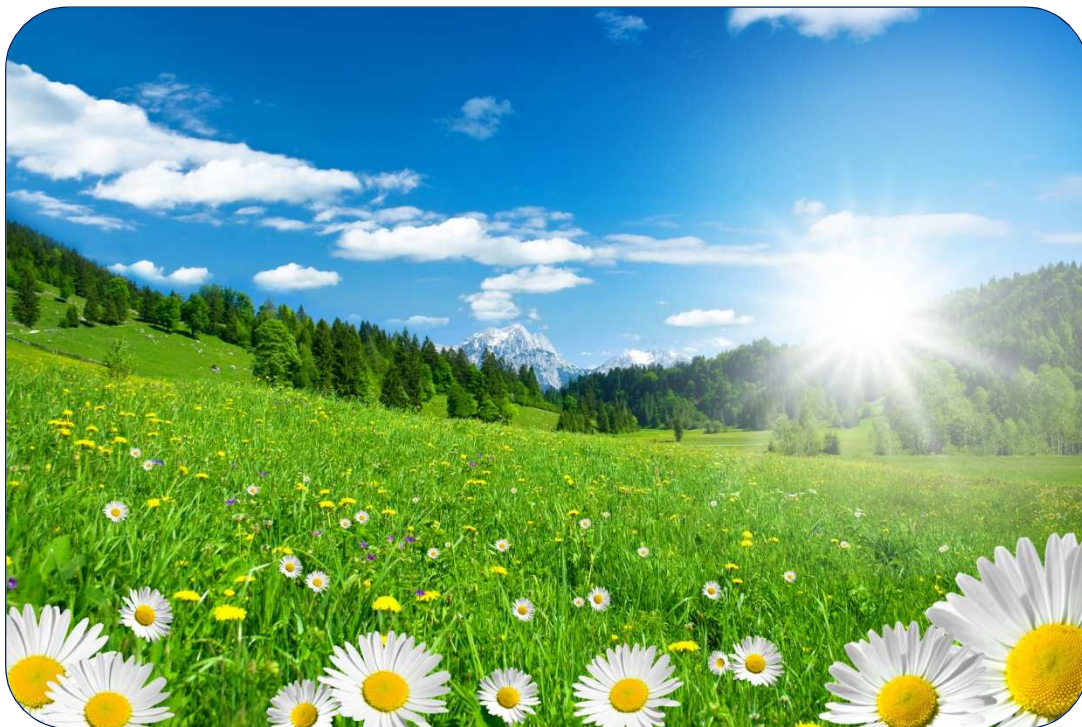
Carpe Diem – wie Sie den Tag pflücken und  
Zusammenfassung des Kurses



**Mehr Zeit** • weniger Stress  
Das 10x10-Minuten-Programm

# So pflücken Sie den Tag und Zusammenfassung des Kurses

Wir befinden uns auf der Zielgeraden: Sie erhalten mit diesem Booklet noch einen wertvollen Gedanken und anschließend die Zusammenfassung des gesamten Videokurses.



Carpe Diem – nutzen Sie den Tag, pflücken Sie ihn

## 1. Der wertvolle Gedanke: „Carpe Diem“

Carpe Diem wird meistens übersetzt mit „Nutze den Tag“ - wortwörtlich übersetzt heißt es noch schöner „Pflücke den Tag“.

Dazu folgende Idee:

Wie im Seminar stelle ich Ihnen hier einen Zeitstrahl vor (nächste Seite). Wir haben eingangs besprochen, dass wir Menschen durchschnittlich etwa 80 Jahre alt werden.



Die Vergangenheit ist vergangen, die Zukunft noch nicht da: Leben Sie JETZT!

Nehmen wir eine beliebige Person, die der Einfachheit halber 40 Jahre alt ist. So entstehen für diese Person eine Vergangenheit und eine Zukunft.

Was kann diese Person an ihrer Vergangenheit noch ändern?

*Nichts*, sie kann nichts mehr an ihrer Vergangenheit ändern.

Was kann diese Person an ihrer Zukunft ändern?

*Nicht etwa alles*, wie viele meinen, sondern wieder *nichts* – an unserer Zukunft können wir auch nichts ändern.

**Die Wahrheit ist: Genauso wenig, wie wir die Vergangenheit verändern können, können wir die Zukunft ändern.**

Die Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft noch nicht da. Wir haben weder Zugriff auf die Vergangenheit noch auf die Zukunft. Und deswegen bleibt unser Leben lang immer nur ein einziger Moment, in dem wir aktiv sein können und das ist das JETZT.

**Lassen Sie die Vergangenheit und die Zukunft los und konzentrieren sich mit ganzer Kraft auf den einzigen Moment, an dem Sie aktiv handeln können, nämlich das JETZT.**

Das ist der Weg, wie Sie aus Ihrem Leben Ihr persönliches Meisterwerk machen.

## 2. Zusammenfassung des Kurses

Lassen Sie uns gegen Ende dieses Kurses noch einmal die wesentlichen Ideen, Impulse und Strategien für ein effektives Zeit-, Selbst- und Stressmanagement vergegenwärtigen:

1. Ein erster sinnvoller Schritt ist es, die eigenen Zeitdiebe zu erkennen und sie im zweiten Schritt zu fassen.
2. Bewegen Sie sich regelmäßig, das ist der Weg, wie Sie sich langfristig fit und gesund halten.
3. Ernähren Sie sich gesund, denken Sie an viel Wasser, Obst und Gemüse.
4. Führen Sie Entspannungsübungen durch - Sie haben eine breite Palette an Entspannungsübungen kennengelernt.
5. Wenden Sie Mentaltechniken an, hier möchte ich noch einmal an die 3-P-Formel erinnern, eine ganz einfache Methode, die sehr stark wirkt.
6. Entrümpeln Sie Ihr Büro und Ihr Leben, denken Sie an das Motto „blanke Platte“.
7. Setzen Sie sich SMARTe - also konkrete und messbare - Ziele.
8. Legen Sie besonderen Wert auf die Königsdisziplin und das Herzstück eines produktiven Zeit-, Selbst- und Stressmanagements und setzen Sie Prioritäten.

Sie erinnern sich: Klare Ziele festlegen, Wichtiges von Unwichtigem trennen und danach das Wichtige vom Dringenden trennen.

Und machen Sie dann das Wichtigste zuerst.

9. Erstellen Sie Pläne: Jahrespläne, Monats- und Wochenpläne. Leiten Sie aus den Wochenplänen jeweils Ihren Tagesplan ab.  
Machen Sie das Wichtigste zuerst.  
Delegieren Sie insbesondere die C-Aufgaben, damit Sie mehr Zeit für Ihre wichtigen A- und B-Aufgaben haben.
10. Sagen Sie „NEIN“, wenn Sie Gefahr laufen, fremdbestimmt zu werden.
11. Beachten Sie Ihre Leistungskurve und denken Sie daran, dass Sie insbesondere morgens Ihre starke Phase für Ihre A- und B-Aufgaben haben.
12. Abschließend: Leben Sie HIER und JETZT. Das Jetzt ist der einzige Moment, in dem Sie wirklich aktiv sein können.

### **3. Eine kleine Geschichte zum großen Finale**

Stellen Sie sich eine Glasschüssel vor, die bis oben zum Rand mit Sand gefüllt ist. Passt dann noch etwas in diese Schüssel hinein? Nein, sicher nicht.

Und jetzt stellen Sie sich vor, die Schüssel sei leer und wir legen große Steine hinein. Passt dann noch Sand in die Schüssel? Ja, sicher.

Was will uns diese kleine Geschichte sagen?

Die großen Steine stehen für die großen Ziele unseres Lebens und der Sand für die Nebensächlichkeiten.

Wenn wir also unser Leben mit Nebensächlichkeiten füllen, bleibt kein Platz mehr für unsere großen Ziele.

Nur wenn wir mit unseren großen Zielen starten, haben wir noch Platz selbst für die kleinen Dinge des Lebens.

Was würde Goethe jetzt vielleicht an meiner Stelle sagen?

Meine sehr verehrten Leserinnen, sehr geehrte Leser:

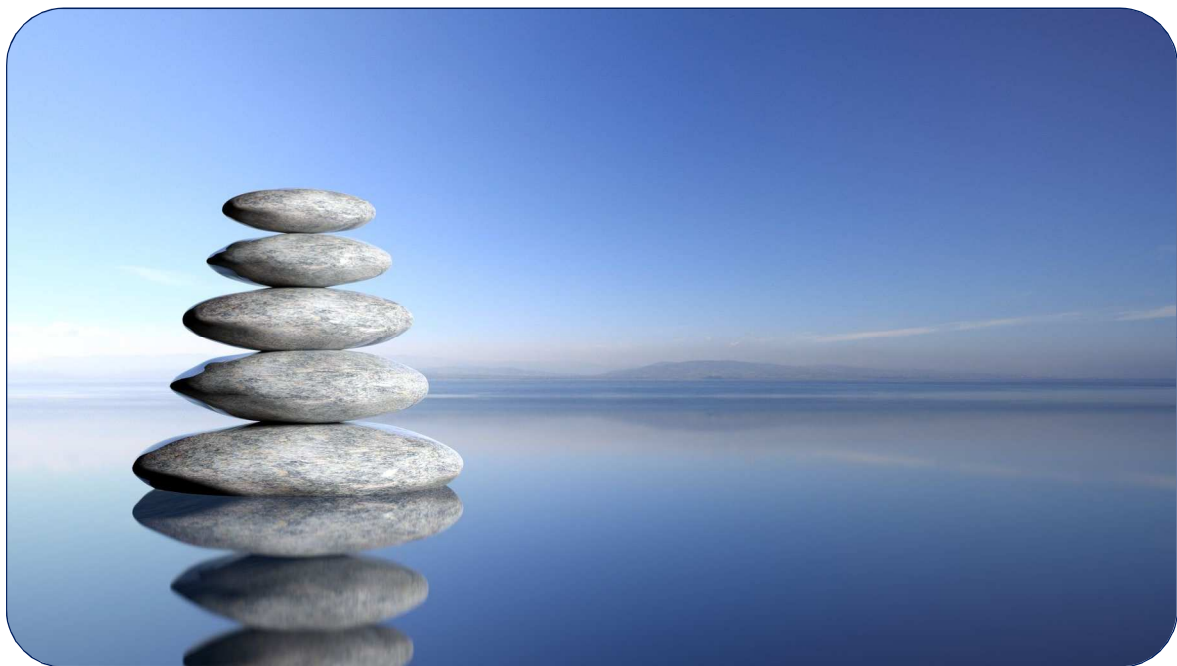
„Der Worte sind genug gewechselt,  
**lasst mich auch endlich Taten sehen!**“

Viel Erfolg beim Umsetzen,

alles Gute,

herzliche Grüße,

Ihr Stefan Kütke



Was sind Ihre großen Steine?

**Fotos:**

Endlich leben © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Blumenwiese © momanuma - Fotolia.com

Babys © Stuart Monk – Fotolia.com

Alte Menschen © [https://de.123rf.com/profile\\_pressmaster](https://de.123rf.com/profile_pressmaster)

Zen-Steine © [https://de.123rf.com/profile\\_viperagg](https://de.123rf.com/profile_viperagg)