



WENN DU ES EILIG HAST, GEHE LANGSAM! (CHINESISCHES SPRICHWORT)

Wünschst Du
dir mehr
Zeit?

22.11.2017

INHALT DIESER AUSGABE

Die 10 größten Fehler

von Iris Güniker

In unserer modernen Welt ist es nicht leicht, fokussiert und entspannt zu bleiben. 80 % der Menschen fühlen sich im Arbeitsleben gestresst. Genauso viele laufen der Zeit hinterher, da sie vorn und hinten nicht auszureichen scheint. Bist Du bereit effektiver, fokussierter und konzentrierter in deinem Leben zu sein? Oder bist Du bereits süchtig nach diesem Kick des ständig beschäftigt sein, so dass Du die Ruhe nach dem Sturm nicht aushalten kannst und deine inneren Antreiber dir Unruhe signalisieren oder Du dich gar nicht mehr lebendig genug fühlst, sobald Du zur Ruhe kommst. Vielleicht geht es dir bereits so, dass Du müde und ausgepowert bist, so dass dir Ruhe und Muße schwer fällt?

Die Sucht nach dem nächsten Kick

Tatsächlich ist es so, dass unser Körper evolutionär darauf ausgelegt ist, bei jeder neuen Information zu prüfen, lauert Gefahr oder ist alles im grünen Bereich. Und diese automatische Aufmerksamkeitssteuerung können wir nicht ändern. Sie ist evolutionär in uns verankert. Vor tausenden von Jahren hat sie unser Leben gesichert. In Gefahrensituationen bleibt keine Zeit, der Körper musste sich reflexartig auf Kampf oder Flucht einstellen. Dazu dient die natürliche Stressreaktion, die ebenfalls von uns nicht beeinflussbar ist, sie ist unser natürlicher Überlebensmodus. Aber wir können anderen Umgang damit erlernen.

Zur kleinen Stressreaktion, die Durch jede abweichende Wahrnehmung ausgelöst, gesellt sich die Ausschüttung eines chemischen Cocktails, das Noradrenalin verwandt dem Adrenalin. Die Folge, wir fühlen uns lebendiger, aber dieses lebendiger fühlen, hat seinen hohen Preis. Wie bei jeder Sucht, fallen wir danach in ein Loch!

Bewusster Umgang mit zu viel Reizen

Wenn ich mir dessen bewusst bin, kann ich verantwortungsvoller für mich sorgen, damit ich gar nicht erst in Stress und in die Sucht gerate. Denn der Preis des ständigen Kicks bei jeder Email, Handyklingeln, SMS oder Bildwechsel im Fernsehen ist sehr hoch, den wir dafür zahlen müssen.

Nicht wenige erfahren am Wochenende, wenn diese Stimulation nachlässt, diese Abwärtsspirale. Eine Wochenendmigräne oder Unruhe ergreift uns, wenn wir ausruhen möchten. Wir verlieren zudem die Fähigkeit der Selbstorganisation. Zunehmend fällt es uns schwerer zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden, wir können nicht mehr zuhören und uns immer schlechter konzentrieren.

Wir benötigen immer mehr Zeit für eine effektive Arbeit, können Störungen nicht mehr ausblenden. Und jede Störung kostet wiederum Zeit, um wieder konzentriert an die bestehende Aufgabe anzuknüpfen. Wir springen von einem zum anderen und fragen uns am Abend, was wir eigentlich heute geschafft haben. Die Abwärtsspirale ist erreicht.

Die einzige Lösung ist den Körper wieder zu entwöhnen, wenn ich bereits süchtig nach diesem Kick bin. Das einfachste Mittel, störungsfreie Arbeitszeiträume schaffen. Und zu Beginn dieses ruhige Arbeiten auch aushalten können. Der Lohn – ich habe wieder Zeit!



Warum weniger mehr ist

In der heutigen modernen Welt, haben wir das Gefühl nie ausreichend Zeit zu haben. Woran das liegt und wie Du es abstellst.



Erhalte deine Leistungsfähigkeit

Abends nur noch Lust auf die Couch? Geht es Dir im Urlaub so, dass Du erst einmal eine Woche regenerieren musst, um den Urlaub genießen zu können und in das Urlaubsfeeling zu gelangen?

Die 10 größten Fehler

von Iris Güniker

Diese Fehler gilt es abzustellen, wenn Du wieder entspannt und gelassen erfolgreich sein willst!

Nimm Dir jede Woche einen Punkt vor und arbeite konsequent daran, ohne aufzugeben. Du wirst sehen, nach 10 Wochen hast Du wieder ausreichend Zeit, die Du für dein Wohlbefinden oder andere Projekte nutzen kannst.

Wenn Du bereits süchtig nach dem Kick bist, gilt es aushalten zu können und nicht rückfällig zu werden. Bewusst tief und gleichmäßig ein- und ausatmen und dich dabei auf dein Herz konzentrieren, hilft dir dabei (eine oder wenige Minuten sind ausreichend).

1. **Pausen ausfallen lassen** oder beim Essen weiterarbeiten. (Auch zuhause störungsfreies Essen üben)
2. **Störungsfreie Zeiten fehlen**
3. **Multitasking** und zu **schnell** unterwegs
4. Den Akku auspowern, über die Grenzen gehen, was gut tut – nur noch Lust auf die Couch
5. **Verzetteln, sich zu viel vorzunehmen** oder **effizient statt effektiv** zu arbeiten.
6. **Fehlende Prioritätensetzung**
7. **Unwichtige Dinge und dringende**, den wichtigen Dingen vorziehen
8. **Fehlende Fokussierung**
9. **Zu viel Kaffee**, zu wenig Wasser trinken
10. Nicht **NEIN-Sagen** können



Wenn Du zu den Menschen gehörst, auf den mindestens einige Punkte zutreffen, solltest Du sofort beginnen, diese Fehler abzustellen. Neben dem Zeitgewinn wartet mehr Lebensqualität, Stressreduktion und Ruhe sowie Gelassenheit. Du fühlst dich innerlich zufriedener.

Der größte Gedankenfehler den wir machen, dass schneller unterwegs sein, uns schneller ans Ziel bringt. In unserer modernen Gesellschaft sind so manche falschen Glaubenssätze integriert, die uns genau von dem Abhalten, was wir erreichen wollen.

Mehr Glück, Erfolg, Zufriedenheit und Zeit für das Privatleben. Erfolg ist ganzheitlich. Erfolg im Job und Versager im Privatleben ist kein erstrebenswertes Ziel. Habe Mut Du selbst zu sein und lebe nach deinen eigenen Regeln, die dir gut tun und erfolgreich machen. Dies ist kein Widerspruch, sondern das ist Leben!

Rechnen musst Du allerdings damit, dass Du auf Ablehnung stößt. Es geht nur eins, entweder das eigene Glück leben oder es anderen recht machen wollen. Wir leben in einer Dualen Welt. Wie der Tag zur Nacht gehört, ist auch Ablehnung und Anerkennung das Gegensatzpaar, das zum Leben dazu gehört. Lerne es lieben!

WIE ES DIR GELINGT

In 10 Wochen 20 % effektiver zu werden. Und das Leben zu leben, was Du wirklich willst!

Intelligenter Arbeiten



Warum weniger mehr ist

von Iris Güniker

Wir sind in unserer modernen Welt einer starken Reizüberflutung ausgesetzt und dazu ist unser Gehirn nicht ausgelegt, wie bereits oben ausgeführt.

Von daher ergibt sich aufgrund unserer Gehirnphysiologie bereits, dass wir mit weniger großen Aufgaben, besser bedient sind, als viel Kleinzeug. Nicht wenige klagen über die E-Mail-Flut und fehlende störungsfreie Zeiten. Wir sind uns schon dieser Zeitfresser bewusst, wissen aber vielleicht nicht, wie wir es abstellen können. Oder wir haben uns so daran gewöhnt, dass wir es gar nicht mehr in Frage stellen.

Neben einer gesunden Emailkultur empfiehlt es sich, sich aus allen unnötigen Newslettern auszutragen oder zumindest einen eigenen Email-Account dafür zu verwenden. Zudem sollte das Emailfenster komplett geschlossen werden, selbst das Aufpoppen einer neu eingegangenen Email

kostet uns Zeit, wie bereits erwähnt reagiert unsere Aufmerksamkeitssteuerung darauf. Ob wir wollen oder nicht.

Stress reduzieren

Wir sind weniger gestresst, wenn wir weniger in den Arbeitsalltag packen. Von vornherein können wir damit selbstbestimmt unseren Tag managen und fühlen uns nicht fremdgesteuert.

Je nach Selbstmanagement-Typ sollte ich entweder morgens oder zum Feierabend hin eine Stunde für das Kleinzeug verwenden. Der Hauptteil des Tages gehört unseren wichtigen geplanten To Do's. Habe Mut NEIN zu sagen.

Sind deine Prioritäten aktiv erledigt, bleibt ausreichend Zeit. Sobald Du reaktiv unterwegs bist, ist es der falsche Weg.

DEM BURNOUT KEINE ANGRIFFSFLÄCHE BIETEN



Genieße die Natur

Es gibt keine besseren Energiegeber als die Natur und frische Luft. Statt dich mit Kaffee aufrecht zu erhalten, gehe eine Runde um den Block oder gehe zu Fuß oder mit Fahrrad ein Stück des Arbeitsweges. Dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit werden es dir danken.



Entspannung und Muße

Dein Körper benötigt zum Ausgleich von Anspannung auch Entspannung. Unser Körper macht zwar vieles mit und dient uns, aber irgendwann ist es zu viel. 80 % aller Krankheiten sind hausgemachte Stresskrankheiten. Also warte nicht, bis es zu spät ist. Selbstfürsorge gehört zum Machertyp genauso dazu. Übernimm auch Verantwortung für dich selbst. Sei es dir wert.

FAST FACTS

Erhalte deine Leistungsfähigkeit

von Iris Güniker

Wann sind wir am leistungsfähigsten?

„ALS ICH 17 JAHRE ALT WAR, LAS ICH EIN ZITAT, DAS SO ÄHNLICH LAUTETE WIE: „Wenn DU JEDEN TAG SO LEBST, ALS WÄRE ES DEIN LETZTER, SO WIRST DU IRGENDWANN RECHT HABEN.“ ES HAT MICH BEEINDRUCKT UND SEITDEM, HABE ICH JEDEN MORGEN, 33 JAHRE LANG, IN DEN SPIEGEL GESEHEN UND MICH GEFRAGT: „WENN HEUTE DEIN LETZTER TAG WÄRE, WÜRDEST DU DANN HEUTE DAS MACHEN, WAS DU VOR HATTEST ZU TUN?“ STEVE JOBS

WEITERE INFORMATIONEN

Du willst mehr?

Nimm am Mentoring-Programm "Deine Zeitrevolution" teil!

www.zeitrevolution.com

oder schreibe mir eine Mail an:

<mailto:i.gueniker@institut-achtsamkeit.de>

Vor allem der Vormittag ist unsere produktivste Phase. Hierin gehören die komplexen und wichtigen geplanten Aufgaben. Jeder Mensch hat gemäß seinem Biorhythmus nachmittags ein Tief, wo er unkonzentrierter und müder ist. Hierin kannst Du deine Abarbeitung von kleinen To Do's packen, die keine hohe Konzentration erfordern, wie Ablage, Anrufe, Fragen klären, Gespräche führen.

Finde heraus, wann am Nachmittag dein Tief beginnt und plane entsprechend deinen Tag. Einige zusätzliche Tipps, wie Du deine Leistungsfähigkeit optimal erhältst.

1. **Jede 90 Minuten Pause machen, mindestens 5 Minuten, ohne Arbeit.** Hole dir einen Kaffee, halte ein Schwätzchen, gehe zur Toilette. Das erhält deine Leistungskurve, Du arbeitest konzentrierter, schaffst mehr und bist abends nicht ausgepowert. Die Mittagspause sollte 30 Minuten ebenfalls fern von der Arbeit stattfinden.
2. **Teste die Pomodoro-Technik**

Die Pomodoro-Technik basiert auf 20 minütigem **konzentrierten und störungsfreien Arbeiten an einer Arbeitsaufgabe**.

Dazu untergliederst Du deine wichtige Aufgabe in kleinere Häppchen. Dann stellst Du dir den Wecker und arbeitest an dieser Teilaufgabe, bis die 20 Minuten vorbei sind. Pflicht danach sind 5 Minuten Pause. Und dann geht es weiter mit den nächsten 20 Minuten. Nach 2 Stunden, also nach ca. 4 Aufgaben gibt es 30 Minuten Pause. Du wirst dich wundern, **wie produktiv Du sein kannst**, wenn Du **fokussiert und störungsfrei bei der Sache bleibst**.

Sei dir selbst der wichtigste Mensch

Du hast von mir in diesem E-Book viele Tipps bekommen. Davon wirst Du nur wenig umsetzen, wenn dir der Erhalt deiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit nicht wichtig genug ist. Frage dich, warum Du tust, was Du tust. Und warum dir der Job allein nicht ausreicht. Zu hohe Identifikation mit dem Job und Anerkennung daraus ziehen, dass Du deinen Selbstwert bestätigt bekommst, kann nicht dein Ziel sein. So bleibst Du immer in der Abwärtsspirale. Wenn es an deinem Selbstwert liegt, erhöhe diesen, indem Du dich selbst wertschätzen lernst. Du bist ein vollständiger Mensch, trotz Fehler und Schwächen. Jeder Mensch ist anders, nehme es an und akzeptiere es. Ich wünsche es dir.



Institut für
Gesundheit
mit
Achtsamkeit
UG

Murtener Str. 4
D-79108 Freiburg

Kontaktdaten

Iris Güniker
0049 1709054362

i.gueniker@institut-achtsamkeit.de

www.zeitrevolution.com