

Energiegewinnung der ganz anderen Art

Kennen Sie folgende Situation: Sie wachen am Morgen auf und obwohl Sie ausreichend geschlafen haben, fühlen Sie sich beim Gedanken an die bevorstehenden Aufgaben schon wieder wie erschlagen.

Es wichtig die eigenen Zeitfresser zu erkennen

Sie kennen die stressverschärfenden Gedanken: „Heute muss ich noch! Hoffentlich schaffe ich das noch heute! Weshalb habe ich nicht nein gesagt! ... dann wird es Zeit, sich einmal mit dem eigenen Zeitmanagement zu beschäftigen! Vermutlich haben Sie auch dafür keine Zeit? Dennoch, es lohnt sich, einigen Fragen nachzugehen. Es gibt nämlich nicht die eine Zeitmanagement-Methode für alle Menschen!

Fragen Sie sich doch mal folgendes

Versuche ich alles auf einmal oder zu viel zu tun? Habe ich klare Ziele, Tagespläne und Prioritätenlisten? Wie ist mein Umgang mit Handy, Internet, e-Mail-Verkehr ...Erkenne ich die Zeit- und Energieräuber im zwischenmenschlichen Bereich? Will ich jederzeit für andere Personen verfügbar / erreichbar sein? Umgebe ich mich mit Personen, die mir gut tun. Handle ich fremd- oder selbstbestimmt? Bin ich unfähig Nein zu sagen?

Nun, sind Sie zufrieden mit der Beantwortung der Fragen? Nein?

Dagegen kann man etwas tun – nämlich ganz im Sinne der Burnoutprophylaxe. Legen Sie sich vielleicht ein schönes Heft zu, in das Sie sich gerne Notizen machen und schreiben Sie sich Ihre Zeitdiebe auf. Führen Sie einige Tage ein Zeitprotokoll, indem Sie die Zeit, Aktivität und Kategorie (1 für sehr wichtig / 2 für wichtig / 3 für weniger wichtig) erfassen. So wird vielleicht bewusst, wieviel Zeit Sie mit der 3. Kategorie verbringen.

Erstellen Sie sich daher eine Prioritätenliste und Tagespläne.

Ganz wichtig ist dabei ein Ziel zu haben und bei der Zielformulierung die Zielkriterien zu beachten. Sollte es Ihr Ziel sein, mehr Zeit für sich zu haben, definieren Sie

bitte genau, was „mehr“ heißt. Sind es etwa 15 Minuten täglich oder 1 ganze Stunde? Und dann überlegen Sie sich, was Sie in der für Sie errungenen Zeit machen möchten. Sei es ganz einfach nichts tun und aus dem Fenster zu schauen! Also, dann machen Sie einen Termin mit sich selbst aus: Montag 16.45 – 17.15 Gartenausblick genießen. Nervt Sie das andauernde Handyläuten? Was hindert Sie daran, es auf lautlos zu stellen? Oder den Anrufer auf die Mailbox sprechen zu lassen. Hier gilt es ganz deutlich Nein zu sagen!

Weshalb es so schwer fällt Nein zu sagen?

Vermutlich liegt es daran, dass Sie niemanden kränken wollen oder dass Sie Angst vor Ablehnung oder gar Versäumnissen haben. Dabei ist es ganz einfach Nein zu sagen! Erstens: finden Sie heraus, weshalb es für Sie so schwer ist, Nein zu sagen. Zweitens: machen Sie sich bewusst, wie viel Freiräume und Energie Sie dafür für andere Dinge haben, die Ihnen wichtig sind und die Sie vielleicht schon lange tun wollten. Das ist bereits ein kleiner Schritt ins selbstbestimmte Leben. Denn nur, wenn Sie sich dafür entscheiden, zu leben, statt gelebt zu werden, halten Sie das Steuer auf Ihrem Lebensschiff ganz fest in der Hand. Und dieses Verhalten stärkt wiederum Ihr Selbstvertrauen.

MMag. Yvonne Kaltenberger
Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin