

Zeitmanagement ade,
warum es wirklich ausgedient
hat und was Du statt dessen tun
solltest ...



Warum suchen Menschen Zeitmanagement?

- sie schaffen nicht alle ihre Aufgaben
- sie verschieben immer wieder Tätigkeiten
- sich fühlen sich überlastet
- sie versprechen sich von bestimmten
Tipps und Tricks DIE Lösung

Stell Dir vor:

Du bekommst heute Nacht
um 00:01 Uhr

86.400 Euro auf Dein Konto.

Du musst sie an diesem Tag
ausgeben!

Du darfst keinen Euro übertragen.

Alles, was nicht ausgegeben wird,
verfällt!

Wofür investierst Du
diese
86.400 Euro?

Stell Dir vor:
Du bekommst die nächste Nacht
um 00:01 Uhr wieder
86.400 Euro auf Dein Konto.
Du musst sie an diesem Tag
ausgeben!
Du darfst keinen Euro übertragen.
Alles, was nicht ausgegeben wird,
verfällt!

Wofür investierst Du
diese
86.400 Euro?

Du bekommst die nächste Nacht
um 00:01 Uhr wieder

86.400 Euro auf Dein Konto.

Du musst sie an diesem Tag
ausgeben!

Du darfst keinen Euro übertragen.

Wofür investierst Du
diese
86.400 Euro?

Du bekommst die nächste Nacht
um 00:01 Uhr wieder

86.400 Euro auf Dein Konto.

Du musst sie an diesem Tag
ausgeben!

Du darfst keinen Euro übertragen.

Wofür investierst Du
diese
86.400 Euro?

Stell Dir vor, Du bekommst
auch weiterhin jeden Tag
86.400 Euro auf Dein Konto.

Du musst sie an diesem Tag
ausgeben!

Du darfst keinen Euro übertragen.

Wie wirst Du immer wieder
dieses Geld
investieren?

OK: Diese Zauberfee mit den
täglichen 86.400 Euro
gibt es nicht.

Damit kommen wir zum
Hauptproblem
des
Zeitmanagement?

Du bekommst dennoch
jeden Tag genau diese Summe
von 86.400
gutgeschrieben ...

Allerdings in Sekunden
Deiner
Lebenszeit

86.400
Sekunden

Und diese Zeit ist
für alle Menschen gleich lang,
Tag für Tag!

Wir wissen nur nicht,
wie viele Tage
noch ...

Was tust Du also
mit dieser,
Deiner Lebenszeit?

Du kannst sie nicht managen!

Du kannst nur das Beste

für Dich

daraus machen!

Und um mit Deiner Zeit
vernünftig umzugehen
brauchst Du
Energie!

Warum fühlen
wir uns überhaupt
überlastet?

Wir haben einfach nicht
genug Energie, um all
den Ansprüchen gerecht
zu werden

Warum Energiemanagement?

- ich bin leistungsfähiger
- ich habe mehr Willenskraft und Selbstdisziplin
- ich bin zufriedener und ausgeglichener
- ich verringere das Risiko von Stresserkrankungen
- ich fühle mich wohler

Wie kann ich meine Energie managen?

- achtsam mit mir selbst
- meine Energie-Räuber erkennen
- meine Energie-Quellen erkennen

Achtsam mit mir selbst

- wann bin ich am leistungsfähigsten?
- wann kann ich mich am schwersten konzentrieren?
- welche Pausen tun mir gut?
- wie viel Schlaf brauche ich?
- ...

Meine Energie-Räuber

- Was raubt mir momentan Energie?
(Ärger, Unerledigtes ...)
- Wie kann ich Energieverluste minimieren?
- Welche Gewohnheiten kosten mich Energie (Alkohol, Rauchen, Naschen ...)
- ...

Meine Energie-Quellen

- Was gibt mir Energie?
- Wie kann ich meine Energiespeicher gezielt wieder auffüllen?
- Wie kann ich mich so ernähren, dass ich über viel Energie verfüge?

Wie schaffe ich das?

Die persönliche Fitness ist einer der größten Energie-Quellen



Du bist, was Du ißt

**Eine gesunde, ausgewogene
Ernährung, liefert Dir die
Basis für Deine Energie**

Job & Joy

**Eine Arbeit, die Sinn macht
und Dir Freude bringt,
hält Dich jung
und liefert Dir Energie**

**Es kommt auf
die Pausen an!**

**Ob Meditation, Power-Napping oder
bewusstes Abschalten ...**

**die Qualität Deiner Pausen
bestimmt
Deinen Energie-Level**

Auch hier wieder ...
die Grundlage für Deinen
dauerhaften Erfolg:

Deine Erfolgreiche Gewohnheiten

siehe das Webinar dazu ...
und lade Dir das eBook herunter

**Die zwei allerwichtigsten Punkte
überhaupt:**

**Fang an!
Bleib dran!**

Erwisch
Dich
**wenn Du gut
bist!**

Was kannst Du
jetzt tun,
um noch mehr Energie
zu bekommen?

Woran wirst Du merken,
wenn Du einen Schritt
vorangekommen bist?