

Das persönliche Zeit- & Me-Time-Budget

Entlarve deine Zeitfresser & schaffe verbindlichen Raum für dich

Einleitung & Ansatz: Wer darauf wartet, dass am Ende des Tages Zeit für Selbstfürsorge übrig bleibt, wartet meist vergeblich. Mit diesem Bogen machst du deine unbewussten Zeitfresser sichtbar und planst feste Erholungsinseln genauso verbindlich ein wie wichtige Termine.

Schritt 1: Wochen-Analyse deiner Zeitfresser

Status Quo

Identifiziere Situationen der letzten Tage, in denen deine Me-Time auf der Strecke geblieben ist:

Was hat meine Zeit gefressen?	Dringend & wichtig?	Wer / was bestimmte die Priorität?
	☐ Ja ☐ Nein	
	☐ Ja ☐ Nein	
	☐ Ja ☐ Nein	
	☐ Ja ☐ Nein	

Schritt 2: Erkenntnisse & Hebel

Welche Muster erkennst du aus der Analyse oben?

Mein größter unbewusster Zeitfresser:

Wozu sage ich ab sofort mutiger „Nein“?

Schritt 3: Verbindliche Me-Time-Inseln planen

UMSETZUNG

Plane deine Erholungszeiten fest in deinen Kalender ein. Behandle diese Termine mit derselben Priorität wie geschäftliche oder externe Verpflichtungen.

Aktivität / Me-Time	Tag & Uhrzeit	Dauer	Schutzmaßnahme (z.B. Handy aus)
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

Schritt 4: Das Me-Time-Versprechen an mich selbst

Schließe eine klare Vereinbarung mit dir selbst für mehr Energie und Balance im Alltag.

Meine 3 Wichtigsten Erholungs-Anker:

1. -----

2. -----

3. -----

Mein Verbindlichkeits-Code

„Ich akzeptiere, dass Pausen keine Verschwendung von Zeit sind, sondern die Voraussetzung für meine Leistungsfähigkeit und Gesundheit.“

Datum & Unterschrift

Tipp für die Praxis: Trage deine Me-Time-Termine zu Beginn jeder Woche direkt in deinen digitalen oder papiernen Kalender ein. Blockiere die Zeiträume aktiv gegen Anfragen von außen.

