

Zeit-Entschleunigung durch WERTvolle Freizeit

Wusstet Ihr, dass wir in unserem Leben 25 Monate damit verbringen, unsere Wohnung zu reinigen, zu waschen und zu bügeln, 12 Jahre lang Fernsehen, aber nur 9 Monate unseres Lebens mit unseren Kindern spielen?

Womit verbringt Ihr Eure Freizeit? Habt Ihr genug Zeit zum Cocoonen, zum Lesen, zum Schlafen, zum Sporteln, für gemeinsame Zeit mit Freunden? Es ist tatsächlich egal, was es ist, Hauptsache, der Bärenanteil Eurer Freizeit ist gefüllt mit Tätigkeiten, die Euch erfüllen und die auf Euer Wertesystem einzahlen.

Kennt Ihr Eure Werte für Eure Freizeit?

Eine Möglichkeit, Euren Werten auf die Schliche zu kommen, ist, sich eine klassische Wertearbeit zu gönnen, wie Ihr sie in meinem Blog-Post „7 konkrete Tipps für mehr Zeit und Balance <https://www.eqdynamics.de/mehr-zeit/>“ im Download findet.

Ein anderer Weg ist, Eure Stimmungen zu erforschen, mit einem **Stimmungstagebuch**.

Nehmt Euch ein DIN-A4-Blatt Papier, malt Euch eine Tabelle mit diesen 3 Smiley darauf und bewertet abends vorm Einschlafen Euren Tag. Haltet zusätzlich kurz fest, was das Ausschlaggebende für Eure Bewertung war. Am besten legt Ihr Euch den Zettel auf Euer Nachttischchen und nehmt abends vorm Einschlafen dieses Resümee vor.



Das macht Ihr 4 Wochen lang.

Nach den 4 Wochen betrachtet Ihr sämtliche Einträge mit den roten Smileys – das sind die Tätigkeiten, die Ihr versuchen solltet zu minimieren.

Danach betrachtet Ihr Eure Einträge mit den grünen Smileys – das sind die Tätigkeiten, die Ihr versuchen solltet zu vermehren. Diese Tätigkeiten zahlen auf Eure Werte ein.

Anschließend fokussiert Ihr Euch auf das, was für Euch WERTvoll ist, also auf Eure Einträge unter Eurem grünen Smiley. Plant nun die nächsten zwei Wochen. Wieviel Zeit möchtet Ihr für diese vermutlich unterschiedlichen Tätigkeiten in den nächsten zwei Wochen verwenden?

Zeichnet Euch dafür eine neue dreispaltige Tabelle auf einem DinA4-Blatt-Papier: **Euren Good-Feeling-Kalender**. In der ersten Spalte listet Ihr Eure gewünschten Freizeit-Tätigkeiten auf. In der zweiten Spalte daneben notiert Ihr Euer dafür gewünschtes Zeitinvestment. In der dritten Spalte haltet Ihr dann täglich zwei Wochen lang die tatsächlich verwendeten Zeiten fest.

Diesen Zettel legt Ihr Euch erneut auf Euer Nachttischchen oder heftet ihn an Euren Kühlschrank, so dass Ihr auf alle Fälle täglich daran denkt, Eure Einträge vorzunehmen.

Nach zwei Wochen überprüft Ihr Eure Ziele. Habt Ihr sie erreicht? Dann fühlt es sich nicht nur für diesen Moment gut an, sondern Ihr werdet in diesen zwei Wochen viel für Euch Schönes bewusster erlebt haben, was Euch das Gefühl vermittelt hat: Ich habe meine Zeit genutzt!

Jetzt plant Ihr die nächsten zwei Wochen. Vielleicht müsst Ihr Eure Ziele etwas anpassen?
Anschließend führt Ihr Eure Einträge in Eurem Good-Feeling-Kalender fort. Nach weiteren zwei Wochen überprüft Ihr wieder Eure Ziele.

Ihr könnt dieses Vorgehen beliebig oft wiederholen. Ich empfehle Euch, dieses Vorgehen in regelmäßigen Abständen immer wieder mal zu wiederholen. Spätestens dann, wenn Ihr das Gefühl habt, die Zeit zerrinnt Euch zwischen den Fingern und Ihr kommt nicht mehr zu dem, was Euch wichtig ist, was Euch zufrieden sein lässt.

Viel Spaß dabei & Good Feelings! ;-))

Eure Irena Fiedler