

Zeitplanerin

by Anita Weiss

Newsletter Ausgabe 4/23



- 🕒 **Test: Wochen-Layouts im BuJo**
- 🕒 **Neuer Versuch: Meditation**
- 🕒 **Sinnkrise vor der großen 40**



Inhalt

	Seite
Neu: Newsletter als Magazin - so funktioniert es	2
Test: Wochen-Layouts im BuJo	3
Best oft Zeitplanerin im April.....	6
Neuer Versuch: Meditation	7
Das musst du gesehen/gehört haben	9
Sinnkrise vor der großen 40	10
Umfrageergebnis: Diese Downloads wünscht ihr euch	12
Termine im Mai	15

So wie heute hast du den Zeitplanerin-Newsletter noch nie gesehen. Und ich bin so gespannt, ob du das neue Format genauso grandios findest wie ich.

Aber lass mich dir kurz erzählen, warum es jetzt ein Newsletter-Magazin statt des normalen E-Mail-Newsletters gibt!

Ich schicke dir nur einmal im Monat einen Newsletter. Aber so ein Monat hat vier bis fünf Wochen, bis zu 31 Tage, also 744 Stunden!!! Und in mindestens zwei Drittel davon habe ich Ideen oder Erkenntnisse, die dich interessieren könnten.

Um dir das alles zu erzählen, musste ich E-Mails schreiben, die so lang waren, dass selbst ich keine Lust hatte, sie zu lesen. Aber ich stecke viel Zeit in die Newsletter und erzähle dir nicht nur Persönliches, sondern gebe dir auch jeden Monat neue Tipps für dein Zeit- und Selbstmanagement oder deine Planung im Bullet Journal.

Das wäre alles vergebens, wenn du es nicht liest, weil du drölfzig mal scrollen musst. Deshalb suchte ich ein anderes Format für den Newsletter. Eines, das angenehmer zu konsumieren ist, das man auch in Etappen lesen und das ich im Download-Bereich speichern kann, so dass du es dir jederzeit noch mal runterladen kannst.

Diese erste Ausgabe hier ist ein Prototyp. Damit daraus eine lange Erfolgsgeschichte wird, verrät mir in der **Umfrage** zum Newsletter-Magazin doch bitte, was dir besonders gut gefällt und was du dir anders wünschst. Ich bin so gespannt!

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Entdecken. Und nimm dir dafür ruhig Zeit, denn: Deine Zeit ist genauso wichtig wie die der anderen!

Alles Liebe



Deine Anita, die Zeitplanerin



NEWSLETTER



Wochenplanung im Bullet Journal



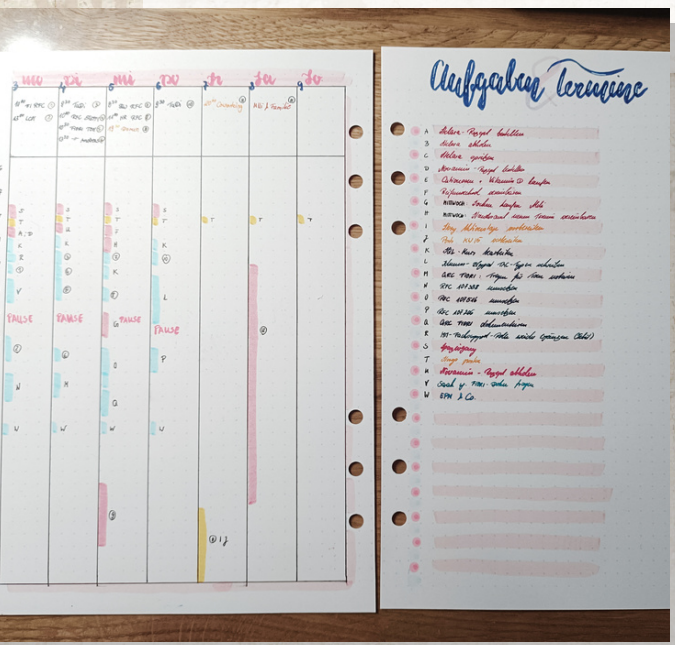
Schon im März habe ich im Bullet Journal meine Planung umgestellt. Es sollte ein Experiment sein: (Viel) Weniger Seiten in der Monatsübersicht, dafür intensive Planung in Wochenübersichten. Getestet habe ich folgende Layouts:

- Frankenlog
- Dutch Door
- Zeitleisten-Layout

Um das Ergebnis vorweg zu nehmen: Für mich funktionieren Wochenübersichten nicht gut. Oft habe ich sie zwar aufgesetzt, aber dann nicht weiter genutzt, weil meine Dailies alles Notwendige abbildeten. Oder ich hab die Wochenübersichten vergessen, weil ich dafür hätte zurückblättern müssen. Aber vielleicht sind Wochenübersichten genau das Richtige für dich, deshalb kommen hier meine Testergebnisse.

Frankenlog

Die abgewandelte Version des Frankenlog hat mir eine Podcast-Hörerin empfohlen. Sie schrieb, dass das Layout schnell aufgesetzt sei und eine tolle Übersicht über alle Aufgaben und Termine biete.



Das Frankenlog ist ein bisschen erklärungsbedürftig, aber gar nicht so kompliziert, wie es klingt. Eine **Vorlage für die Frankenlog-Monatsübersicht** inklusive Erklärungen findest du übrigens im Downloadbereich. Das Bild unten zeigt meine Variante als Wochen-Layout.

Termine und Aufgaben schreibst du auf eine Liste (rechte Seite bei mir) und markierst sie entweder mit Buchstaben oder Nummern (bei mir sind Termine mit Nummern, Aufgaben mit Buchstaben gekennzeichnet - umgekehrt ist aber cleverer, weil wir meist mehr Aufgaben als Termine haben).

Diese Nummern und Buchstaben trägst du jetzt in einer Wochenübersicht ein, die die einzelnen Tage nach Uhrzeiten unterteilt. Mit Balken markierst du, wie lang ein Termine oder eine Aufgabe dauern wird.

Meine Balken sind dabei farbig, weil sie meine Farbcode wiedergeben. Die Farben spiegeln sich auch auf der rechten Seite in der Aufgabenliste: rot = privat, gelb = Zeitplanerin, blau = beruflich.

Das wirklich Gute beim Frankenlog: Die Dailies habe ich nur noch für die Dinge genutzt, die tagsüber neu hinzugekommen sind. Das sparte natürlich viel Zeit bei meinem Tagesabschluss, denn ich musste ja kein Daily mit detaillierter Vorplanung aufsetzen, sondern einfach nur Wochentag und Datum notieren, fertig!

Das Problem war allerdings, dass mir eine gute Möglichkeit fehlte, meine Haushaltsaufgaben zu tracken.

Dutchdoor

Das hat deutlich besser funktioniert mit den Wochenübersichten, die ich als Dutchdoor angelegt habe. Dafür schneide ich eine Seite in zwei Hälften und hefte beide in die oberen drei Ringe meines Ringplaners (siehe Bild unten).

Die Außenseiten nutzte ich für Doodles oder ähnliches. Innen bekam jeder Wochentag ein Kästchen, das Aufgaben und Termine enthielt. Unten drunter blieb Platz für eine Liste mit den Haushaltsaufgaben zum abhaken.

Das Besondere ist jetzt, dass diese halben Seiten die darunter liegenden Dailies sichtbar lassen - und zumindest im Ringplaner auch von Daily zu Daily mitwandern. So habe ich das "Aus den Augen, aus dem Sinn"-Problem geschickt gelöst. Aber: Ich habe in dieser Methode keinen Platz für lange Aufgabenlisten.

Die habe ich deshalb nur in meiner To-do-App gesammelt und dann in die Dailies eingetragen. Das Aufsetzen der Dailies dauerte damit länger und ich habe die Tage zweimal geplant - im Daily und im Weekly.

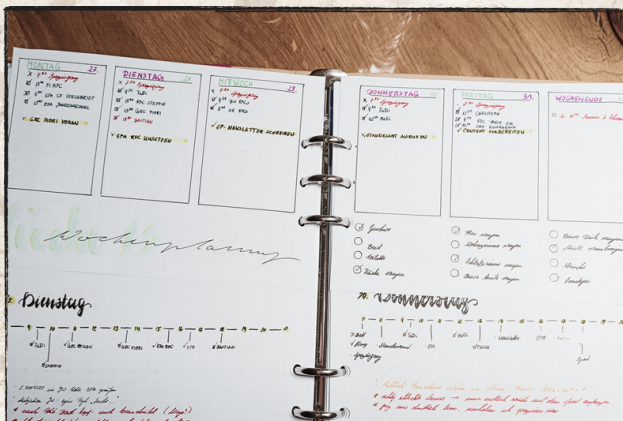
Zeitleisten

In der vergangenen Woche habe ich dann mal getestet, ob mein Zeitleisten-Layout, das ich eigentlich für Dailies nutze, nicht auch als Wochenübersicht funktioniert.

Ich lege eine horizontale Zeitleiste für jeden Tag an, die die Zeit von 7 bis 21 Uhr abdeckt. Die Aufgaben und Termine trage ich darunter ein. So sehe ich auch die Dauer, die ich pro Aufgabe und Termin veranschlagt habe (siehe Bild unten).

Die Zeitleiste funktioniert für mich zwar super. Theoretisch auch in der Wochenübersicht. Aber oft kann und will ich meine Tage nicht so weit im Voraus planen. Also habe ich in der Wochenübersicht immer erst den nächsten Tag geplant. Dafür brauche ich aber keine Wochenübersicht, denn die soll ja - der Name ist Programm - im Vorhinein einen Überblick über die komplette kommende Woche bieten.

Mein Fazit: Ab und zu ist eine Wochenübersicht hilfreich, manchmal macht sie auch einfach Spaß. Aber was meine Planung angeht, bin ich mit Monats- und Tagesplanung wesentlich effizienter.



Wochenübersicht mit Dutch Door



Zeitleisten-Wochenübersicht

Best of Zeitplanerin

April 2023

Es war eine Menge los im April. Ich hatte so viele Ideen und kreative Energie, dass ich mich auch ein bisschen verzettelt habe. Im Ergebnis sind dabei tolle neue Dinge entstanden, aber ich fühle jetzt den Druck, all diese Dinge auch weiter zu treiben. Und, ehrlich gesagt bezweifle ich, dass das klappt. Aber lass uns erstmal die Freude über diese tollen Projekte teilen:

Gemeinsame Monatsplanung

Erst vor zwei Tagen fand die gemeinsame Monatsplanung statt. Ich habe den 10 Teilnehmerinnen gezeigt, wie ich die Monatsplanung angehe, worauf ich achte und welche Hacks ich nutze, um dabei möglich effizient zu planen. Alle haben ihren Mai mitgeplant und das Echo war toll. "So durchdacht habe ich meinen Monat noch nie geplant", sagte am Ende eine Teilnehmerin.

Eine Aufzeichnung wird es allerdings nicht geben, denn ich habe meine eigenen echten Aufgaben und Termine gezeigt, die ich nicht für immer sichtbar auf Youtube haben will. Aber keine Sorge: Ich habe entschieden, bald eine Podcast-Folge zu machen, in der ich mein Vorgehen noch mal genau erkläre.

Youtube-Kanal

Nicht neu, aber wiederbelebt, ist der [Youtube-Kanal](#). Ich experimentiere gerade damit, den Podcast auch als Video-Podcast zu veröffentlichen. Das ist allerdings eines dieser Verzettel-Projekte, von denen ich noch nicht weiß, ob sie bleiben dürfen. Aber auf dem Kanal findest du jetzt auch vier Pomodoro-Timer-Videos von mir, yeah!!!

Podcast und Instagram

Und dann gab es natürlich auch jede Menge Content: auf [Instagram](#) und im [Podcast](#). Übrigens, wenn du keine Zeit oder Lust hast, dich durch 124 Episoden zu hören, kannst du auf Spotify auch nach den Zeitplanerin-Playlists suchen und gezielt die Episoden zum Bullet Journal, für Anfänger, gegen Prokrastination und zum Priorisieren hören.



Neuer Versuch:

Meditation

M

editation und ich – das ist ja bekanntermaßen eher eine Hassliebe. Mein Kopf, der ständig "an" ist, würde von einer richtigen Meditationsroutine profitieren. Ich stelle mir das immer wunderschön vor: Ich bin den ganzen Tag gelassen, fühle mich ausgeglichen und kann die Dinge eins nach dem anderen abarbeiten.

Die Realität sieht für mich aber anders aus: In meinem Kopf steht ein Flipperautomat wie in den 50ern mit Musik und Sirenen und 100 flackernden Lichtern. Und in diesem Flipperautomat spielt man mit mindestens 5 Kugeln gleichzeitig. Mit Meditation gegenzuwirken, scheitert oft schon am Anfangen. Ich kann nicht aufpassen.

Wenn ich mich trotzdem dazu zwingen, endet das meist damit, dass mein ganzer Körper anfängt zu jucken. Oder ich erschrecke mich jedes Mal, wenn die Stimme, die die Meditation anleitet, mir sagt, dass ich zu meinem Atem zurückkehren soll. In der Regel hat sie das keine 30 Sekunden vorher auch schon gesagt, aber mir reicht diese Zeit, um so viele Gedanken zu denken, dass ich ganz vergesse, dass ich einer geführten Meditation folge.

Und ich habe alles probiert: Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, geführte Meditation jeder Art... manches hat mal funktioniert, aber nichts hat zweimal hintereinander funktioniert.

Und dann bin ich auf dieses [Video von Vera F. Birkenbiehl](#) gestoßen. Kennst du diese Frau? Ich bewundere sie sehr, hab vor 20 Jahren das erste Mal von ihr gehört, als ich mich mit Körpersprache beschäftigte habe.

In diesem Video erklärt sie die rhythmische Atmung, die man beim Gehen anwenden soll. Ich probiere das seither bei meinen Spaziergängen und finde es toll. Ob es wirklich funktioniert, kann ich dir aber nicht sagen, denn mein Gehirn macht mir auch hier oft einen Strich durch die Rechnung: Ich sehe was und vergesse prompt, dass ich eigentlich gerade die Übung mache.

Wenn du mit mir üben willst, erkläre ich dir kurz, wie die rhythmische Atmung funktioniert: Im Rhythmus deiner Schritte atmest du ein und aus, aber in einer auf- und dann absteigenden Pyramide.

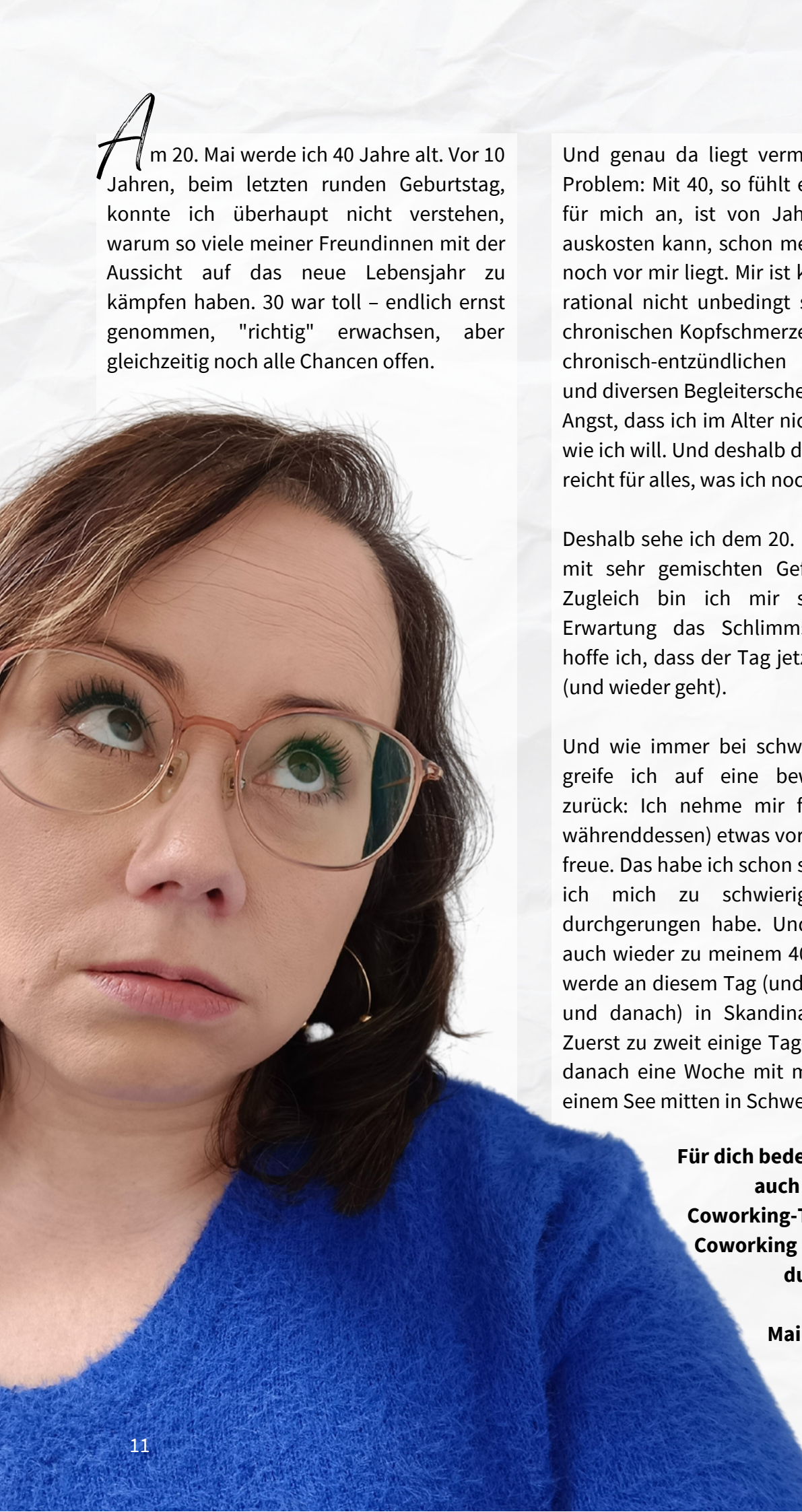
Zunächst atmest du einen Schritt ein, einen Schritt aus. Dann verlängerst du: Das Einatmen dauert jetzt zwei Schritte, das Ausatmen auch. So erhöhst du jetzt so lange, bis du nicht mehr kannst. Danach gehst du dieselben Schritte rückwärts, bis du wieder pro Schritt ein- und ausatmest.

Übrigens, die zweite Meditationstechnik, die Vera F. Birkenbiehl empfiehlt, ist die Mantra-Meditation. Hast du das schon probiert? Mit welcher Art von Mantra funktioniert das denn am besten?



40

DAS GROBE
ZITTERN



Am 20. Mai werde ich 40 Jahre alt. Vor 10 Jahren, beim letzten runden Geburtstag, konnte ich überhaupt nicht verstehen, warum so viele meiner Freundinnen mit der Aussicht auf das neue Lebensjahr zu kämpfen haben. 30 war toll – endlich ernst genommen, "richtig" erwachsen, aber gleichzeitig noch alle Chancen offen.

Und genau da liegt vermutlich jetzt mein Problem: Mit 40, so fühlt es sich zumindest für mich an, ist von Jahren, die ich voll auskosten kann, schon mehr vergangen als noch vor mir liegt. Mir ist klar, dass das rein rational nicht unbedingt stimmt. Aber mit chronischen Kopfschmerzen, Migräne, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung und diversen Begleiterscheinungen habe ich Angst, dass ich im Alter nicht mehr so kann, wie ich will. Und deshalb die Zeit nicht mehr reicht für alles, was ich noch machen will.

Deshalb sehe ich dem 20. Mai dieses Jahres mit sehr gemischten Gefühlen entgegen. Zugleich bin ich mir sicher, dass die Erwartung das Schlimmste ist. Deshalb hoffe ich, dass der Tag jetzt endlich kommt (und wieder geht).

Und wie immer bei schwierigen Vorhaben greife ich auf eine bewährte Strategie zurück: Ich nehme mir für danach (oder währenddessen) etwas vor, auf das ich mich freue. Das habe ich schon so gemacht, wenn ich mich zu schwierigen Gesprächen durchgerungen habe. Und ich mache das auch wieder zu meinem 40. Geburtstag. Ich werde an diesem Tag (und die Woche davor und danach) in Skandinavien verbringen. Zuerst zu zweit einige Tage in Kopenhagen, danach eine Woche mit meiner Familie an einem See mitten in Schweden.

Für dich bedeutet das, dass es auch im Mai nur einen Coworking-Termin gibt: Zum Coworking am 5. Mai kannst du dich gern schon anmelden – per Mail oder per DM auf Instagram.

Das musst du gesehen haben:

Wenn du deinen Mai im Bullet Journal noch nicht aufgesetzt hast, findest du hier Inspirationen fürs Monatssetup (einfach auf das Bild klicken):



Bullet Journal Setup (Deutsch) | April 2023 | PLAN WITH ME | Monatsübersicht 🌸

Das musst du gehört haben:

Es gibt einen neuen Podcast über ADHS und zwar von Gerrit - ja, dem Gerrit, der schon bei mir im Podcast von seinem Zeitmanagement mit ADHS erzählt hat: Der [Monkeymind Podcast](#).

Auf Instagram habe ich nach den Podcast-Empfehlungen meiner Follower und Followerinnen gefragt. Die besten Podcast über Selbstorganisation sind demnach der von [Cordula Nussbaum](#) und der von [Verena König](#). Vielleicht sind die ja auch was für dich. Und wenn du andere Podcasts findest, die du so gut findest wie den Zeitplanerin-Podcast ;-), dann schick mir deinen Tipp gern per Mail (einfach auf diese Mail antworten).



UMFRAGEERGEBNISSE



Im letzten Newsletter habe ich dich gebeten, an meiner Umfrage teilzunehmen, um herauszufinden, wie ich den Downloadbereich für dich noch nützlicher machen könnte.

Es haben viel mehr Leserinnen und Leser teilgenommen, als ich erwartet habe. Ich muss noch etwas grübeln und basteln, bis ich

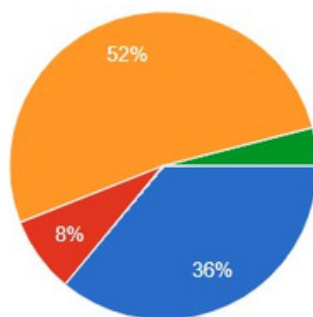
weiß, was ich aus euren Ergebnissen mache und wie ich sie umsetzen kann.

Aber es waren so viele wirklich spannende Antworten darunter, dass ich dachte, ich teile die Ergebnisse der Umfrage mit euch.

Planst du analog oder digital?

25 Antworten

Kopieren

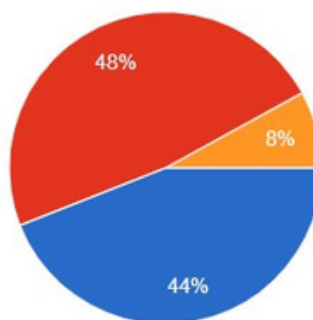


- analog (z.B. im Bullet Journal)
- digital
- hybrid (analog und digital)
- Eigentlich analog, im April als Challenge plane ich digital

Benutzt du Vorlagen für deine Planung?

25 Antworten

Kopieren

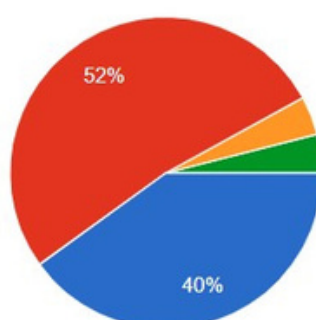


- Ja, gern
- nur als Inspiration
- nein, ich mache alles selbst

Wenn du wählen müsstest: Was würdest du dir eher runterladen?

25 Antworten

Kopieren



- Vorlagen zum Ausdrucken und ausfüllen (z.B. Wochenpläne, To-Do-Listen etc.)
- Anleitungen, ebooks, Leitfäden, aus denen ich lernen kann, Dinge selbst zu machen
- nichts davon
- Beides am Anfang. Dann nur noch Vorlagen

Wofür hättest du gern eine Vorlage?

13 Antworten

Habit Trecker Anregungen

Einen Fahrplan wenn ich Prios ausgearbeitet habe, dann dran zu bleiben und nicht zu vergessen

Tagesplanung mit Uhrzeiten - und zwar horizontal und mit genügend Platz, das fehlt mir in den meisten Kalendern. Idealerweise so, dass die ganze Woche auf einer Doppelseite zu sehen ist.

MACH ich selber :-)

Redaktionsplan für Social Media

Gewohnheiten

Meditationstracker in 5/10 Min Slots, Sporttracker in Stunden-Slots oder KM oder Kalorien :-)

Familienplaner

Urlaundplanung Wochenübersicht mit Uhrzeiten

Für die Wochenübersicht

wochenplanung Vertikal für Business geeignet. bin im Vertrieb und reise von Kunde zu Kunde

minimalistische perfekte flexible Tagesplanung

Für meine Monats und Wochenplanung

Zu welchen Themen hättest du gern ein ebook/PDF, also eine längere Anleitung mit den besten Tipps?

12 Antworten

Handyzeiten reduzieren, ich versinke im Internet, wenn ich nicht aufpassen. Es gibt viel zu viel Interessantes. Und das Handy füllt die Übergänge von einer Tätigkeit zur nächsten. Da hätte ich gerne ein anderes Ritual, scheitere aber an meiner Neugier, ob Neuigkeiten am Handy sind.

Das Interview von neulich, wie ein bujo gehandthabt wird in schriftl Form-dann muss ich es nicht selbst tun 😞

?

Tool Vorschläge

Reflexionen

Gewohnheitstracker

Bullet Journal 101. Du hast super Unterlagen... Eine große, immer gepflegte Zusammenfassung wäre mega :-)

Alltagsplanung für Familien (vor allem, wenn man selbst noch studiert)

Wochenplanung einer Familie (Arbeit, Haushalt, Freizeit)

Wochenübersicht; Tagesplan

Wochenplanung und Terminerinnerungen für

Effektiv Dinge schnell erledigen Zeitplanung

Impressum

Anita Weiß
Wolkersdorfer Berg 13
91126 Schwabach
Telefon: 017610247736
E-Mail: info@zeitplanerin.de
<https://zeitplanerin.de/impressum/>
<https://zeitplanerin.de/datenschutz/>