

Newsletter Ausgabe 5/23

ZEITPLANERIN

by Anita Weiss



- 🕒 **Urlaub in Scherben**
- 🕒 **Tracker-Ideen im BuJo**
- 🕒 **Wie funktioniert Reflexion?**



INHALT

	Seite
Das war der Mai 2023	2
Kreative Tracker-Ideen für dein Bullet Journal	3
Das musst du gesehen/gehört haben	8
So funktioniert Reflexion	10
Best of Zeitplanerin im Mai 2023	13
Mein vermurkster Urlaub	15
Euer Feedback auf Ausgabe 1 des Newsletter-Magazins	18
Termine im Juni	20
Zu verschenken	21

So, das war er, der Mai. Ehrlich gesagt bin ich froh, dass er vorbei ist. Dabei hatte er so viel Potenzial: Das erste Mal seit Monaten stand bei mir Urlaub im Kalender. Und ein richtiger toller Abenteuer-Urlaub! Geplant war erst eine Woche Kopenhagen mit dem Lieblingsmann, dann eine Woche in einem Ferienhaus am See in Mittelschweden mit meiner gesamten Familie.

Aber von Anfang war bei mir der Wurm drin im Mai. Zuerst hatte in mich "verplant" und mir die letzten Arbeitswochen vor dem Urlaub zu voll gepackt. Parallel stieg auch noch mal das Arbeitspensum im Hauptjob. Dann bin ich beim Spaziergang umgeknickt. Bänderdehnung im Sprunggelenk. Der Städtrippl fiel damit schon mal aus. Der Lieblingsmann hat dann einen Roadtrip durch halb Deutschland als Alternative geplant, damit wir trotzdem was erleben, ich aber nicht nur laufen muss.

Dieser Alternativplan gefiel mir fast noch besser als der ursprüngliche. Die Vorfreude war nach der Enttäuschung also wieder riesig. Bis mein Mann am Samstag vor Urlaubsbeginn mit heftigen Zahnschmerzen aufwachte und die Mikrowelle explodierte (wobei das Eine nichts mit dem Anderen zu tun hatte ;-)).

Am Ende war ich immerhin eine Woche mit meiner Familie in Schweden und hatte auch eine schöne Zeit, aber leider allein.

So hatte ich mir das nicht vorgestellt und der Mai dieses Jahr hat seine Position als mein Lieblingsmonat nicht gerade verteidigt. Hoffen wir also, dass der Juni besser wird.

Alles Liebe
deine *Quita*,
deine Zeitplanerin



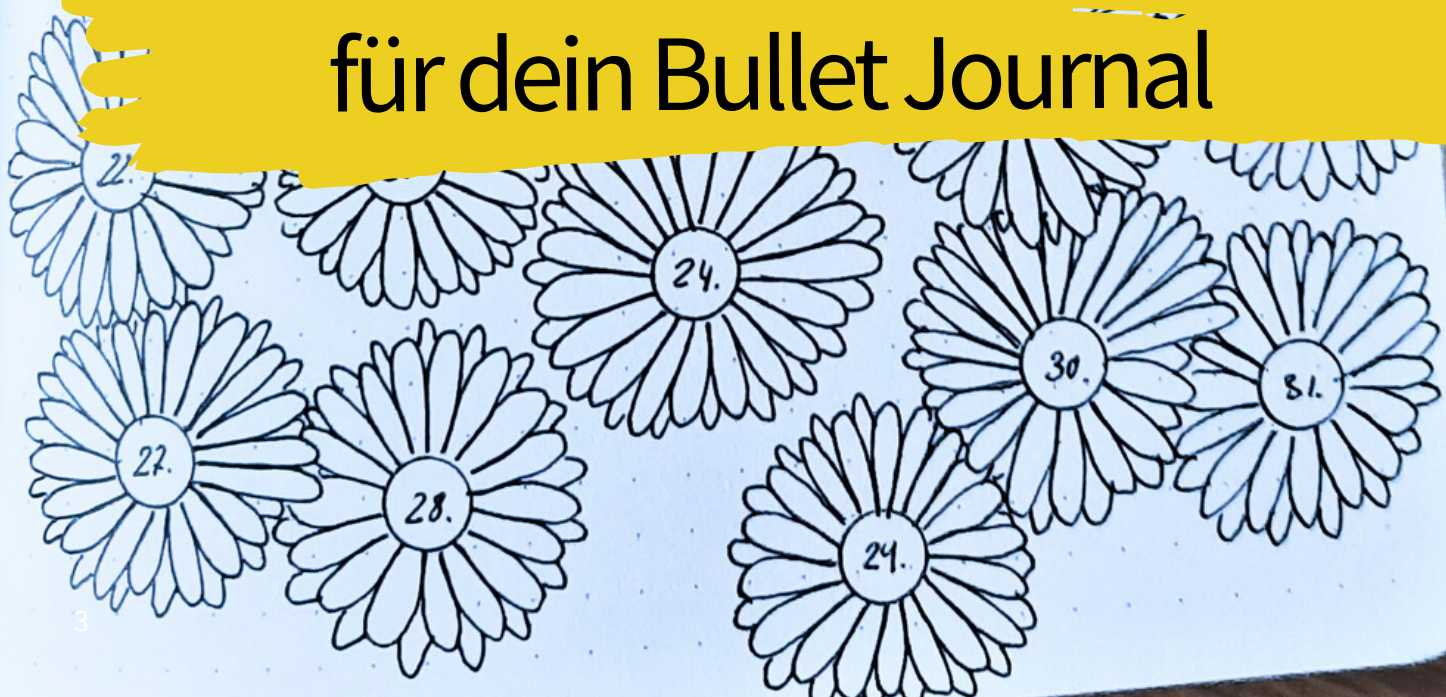
NEWSLETTER

No Order



KREATIVE TRACKER

für dein Bullet Journal



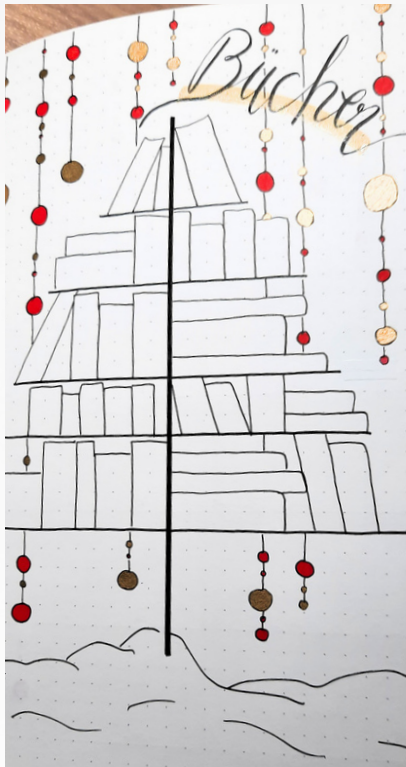
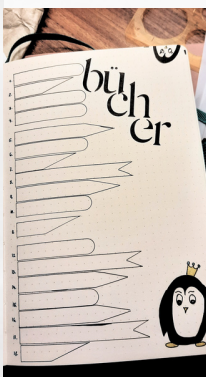
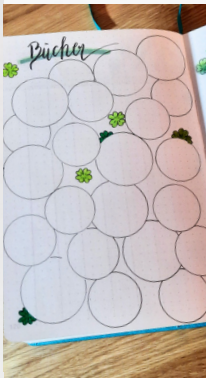
LESELISTE

Die Leseliste habe ich seit Jahren jeden Monat in meinem Bullet Journal. Ich tracke damit, welche (und wie viele) Bücher ich im jeweiligen Monat gelesen habe.

Du kannst dafür ganz verschiedene Layouts nutzen:

- eine einfache Liste mit Titel und Autor
- einen Kalender, in dem du die Bücher an den Tagen einträgst, an denen du sie beendet hast
- eine Rezension-Collection, bei der du neben Titel und Autor auch eine kurze Bewertung notierst

Natürlich kannst du dir auch eine Liste mit Büchern anlegen, die du in diesem Monat lesen willst und dann tracken, welche davon du wirklich geschafft hast.



GEWOHNHEITEN

Die bekanntesten Tracker sind Gewohnheitstracker. Du notierst, welche Gewohnheiten du etablieren willst und hast dann jeden Tag ab, an dem du die Gewohnheit ausgeführt hast.

Eine Liste für alle Gewohnheiten funktioniert dabei genauso wie ein Mini-Kalender für jede Gewohnheit einzeln.

GESUNDHEIT

Tracker können dir helfen, dich besser um dich selbst zu kümmern. Zum Beispiel, indem du erfasst, wie oft du dich bewegst, was du isst, wie du schläfst oder wann du dir Zeit für dich gönnst.

Der Tracker schafft Bewusstheit, in dem er dir auf einen Blick zeigt, ob du dir wirklich regelmäßig Zeit dafür nimmst.



ERFOLGE

Nachweislich kannst du dein psychisches Wohlbefinden verbessern, wenn du einen positiven Blick auf dich und die Welt hast.

Um das zu erreichen, helfen Erfolgstracker. Die kannst du auf ganz unterschiedliche Weise führen:

- als Ta-Da-Liste
- als "One Word a Day", wo du einen schönen Moment pro Tag notierst
- als Dankbarkeit-Tagebuch
- als Komplimente-Sammlung
- als Liste mit Dingen, auf die du stolz bist

Wenn du diese Tracker eine Weile führst und sie dir auch immer wieder ansiehst, kann sich deine Einstellung ändern. Du hast dann nicht weniger Stress oder Ärger, aber du kannst besser damit umgehen und beides leichter wegstecken.



FINANZEN

Finanztracker habe ich immer in irgendeiner Form im Einsatz, weil ich nicht sehr gut mit Geld umgehen kann. Deshalb führe ich relativ detailliert Buch über meine Ausgaben und habe mein Geld in Budgets aufgeteilt, die ich im Monat nicht überschreiten darf. Auf diese Weise kann ich garantieren, dass ich auch genug für die Einmal-Zahlungen wie Versicherungen, KFZ-Steuer usw. zurücklege und nicht alles z.B. in Stifte investiere, die ich wirklich nicht mehr brauche (aber haben will ;-)).

Du kannst den Finanz- oder Ausgabentracker ins Bullet Journal integrieren.

Wenn dir das zu umständlich ist, funktioniert aber auch eine Excel-Tabelle oder eine der zahlreichen Apps, die du findest, wenn du im App Store nach "Haushaltsbuch" suchst.



GEWICHT/MAßE

Aktuell ist dieser Tracker in meinem Bullet Journal zwar angelegt, aber nicht ausgefüllt, weil er mich so frustriert.

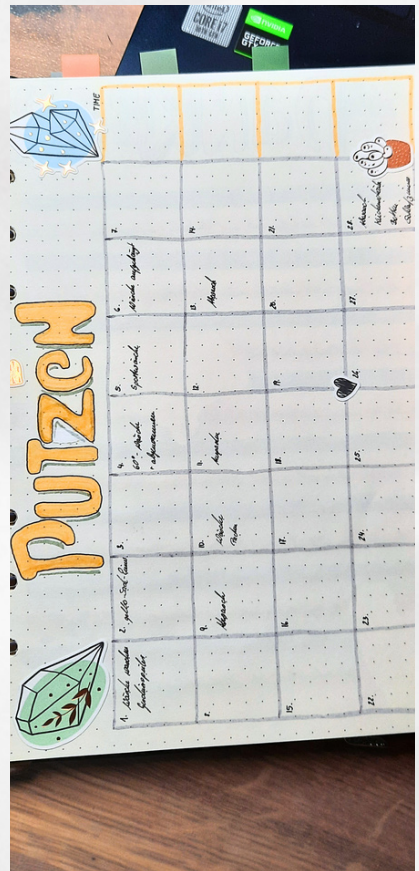
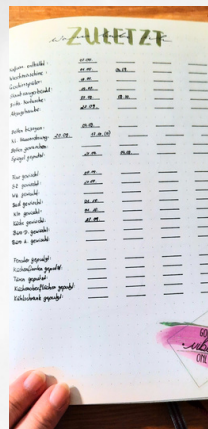
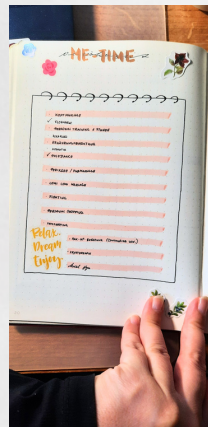
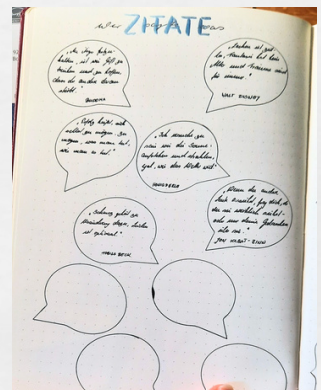
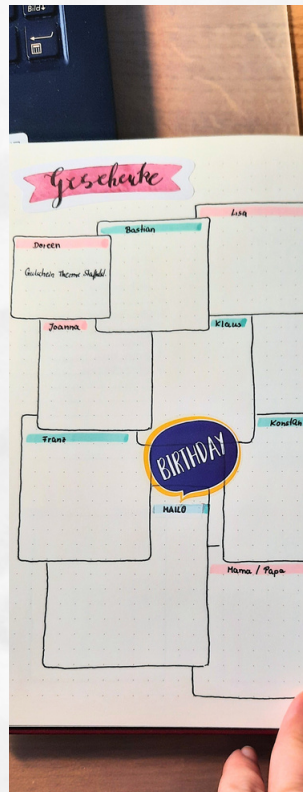
Aber wenn du ab- oder zunehmen willst oder die Auswirkungen von Sport und Ernährung auf deinen Körper verfolgen willst, hilft ein Tracker, mit dem du dein Gewicht und deine Körpermaße erfasst.

Damit er nicht so frustrierend ist, kannst du dich bei der Gestaltung austoben: Mini-Waagen oder eine ausgeschnittene Silhouette, Diagramme, die den Verlauf darstellen, oder eine Art Brettspiel mit Etappenzielen, bei denen du immer ein Stück weiterziehst, wenn du ein Ziel erreicht hast... Gib bei Google, Youtube oder Pinterest einfach mal "Gewichtstracker" ein für unendlich viele weitere Möglichkeiten.

SONSTIGE

Darüber hinaus kannst du für alles einen eigenen Tracker anlegen:

- Liste mit Geburtstagswünschen, die du abhakst, wenn du sie verschenkt hast
- Putzplan oder "Wann habe ich zuletzt"-Liste, um zu erfassen, ob und wann du deinen Haushalt schaffst
- No-Order-Tracker, in dem du jeden Tag markierst, an dem du kein Geld ausgegeben hast (Alternativ: Keine Süßigkeiten, keinen Alkohol...)
- Komplimente, Zitate, Wunschliste oder Ideen für deine Me-Time sind zwar streng genommen keine Tracker, sondern simple Collections, aber ich finde sie super und wollte sie dir deshalb nicht vorenthalten.

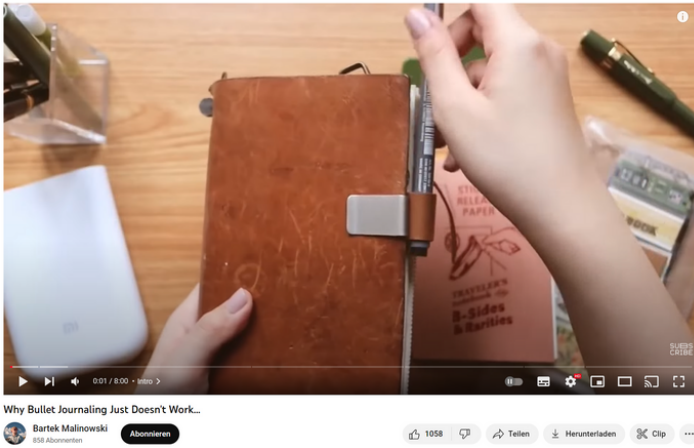




Das müsst du

SEHEN & HÖREN

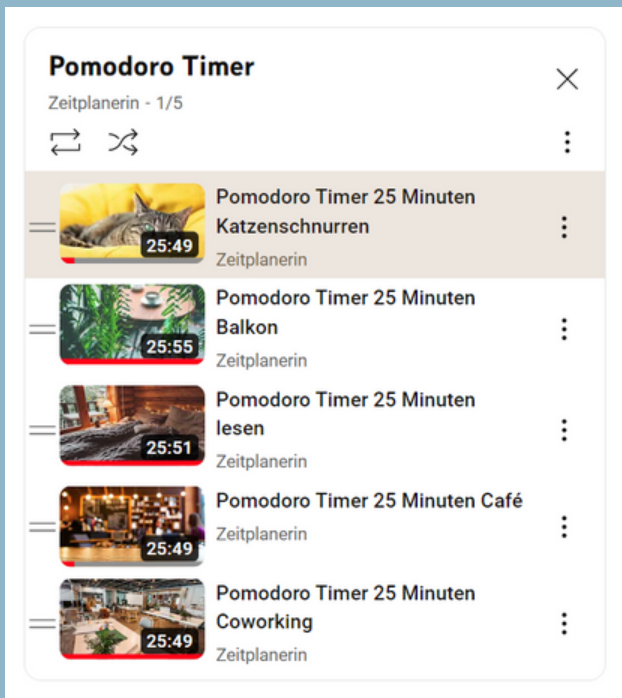




WARUM DEIN BUJO NICHT FUNKTIONIERT

Wenn Bullet Journaling für dich nicht funktioniert, machst du vielleicht diese häufigen Fehler (englisch, aber gut!):

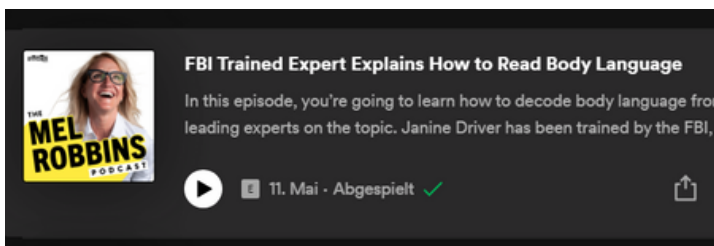
Why Bullet Journaling just doesn't work



POMODORO-TIMER-VIDEOS

Timer sind die mächtigsten Hilfsmittel für dein Zeitmanagement. Pomodoro-Timer sind die effektivsten aller Timer. Und deshalb gibt es Pomodoro-Videos jetzt auch auf dem Zeitplanerin-YouTube-Kanal:

Zeitplanerin-Pomodoro-Timer



KÖRPERSPRACHE NUTZEN

Tolles Interview: Wie du Körpersprache entschlüsseln und für dich nutzen kannst. Der Mel-Robbins-Podcast ist zwar auch auf englisch, aber sehr gut zu verstehen:

How to read body language



So funktioniert

REFLEXiON

Reflexion ist ein bisschen wie Meditation für mich: Ich stelle es mir toll vor und würde gerne eine Routine damit aufbauen, aber ich halte nie länger als ein paar Tage durch. Und weil ich weiß, dass es vielen von euch ähnlich geht, reden wir heute mal darüber, warum Reflexion ein wichtiger Teil guter Organisation ist, was du damit eigentlich erreichen willst und welche Methode vielleicht endlich für uns funktioniert.

Grundsätzlich ist die Reflexion Teil jeder guten Organisationsmethode. Bei **Getting Things Done** ist die Wochenreflexion ein wichtiger Bestandteil der Routine. Die **Bullet Journal Methode** reflektiert sogar zweimal am Tag UND monatlich oder wöchentlich. Und das hat einen guten Grund: Nur wenn du reflektierst, was du tust, wie du es tust und warum du es tust, kannst du tatsächlich Dinge verändern, die dir gerade das Leben schwer machen.

Das ist wie beim Abnehmen: Wenn du nicht irgendwann mal wirklich hinschaust und herausfindest, wo du in Sachen Ernährung oder Bewegung oder Stress unbewusst Fehler machst, wird das eine frustrierende Reise. Erst durch die Reflexion erkennst du vielleicht, dass du im Büro bei langweiligen Aufgaben automatisch in die Snack-Schublade greifst oder deine letzte Trainingseinheit schon zwei Wochen zurückliegt, obwohl du dich fühlst, als wäre das erst gestern gewesen.

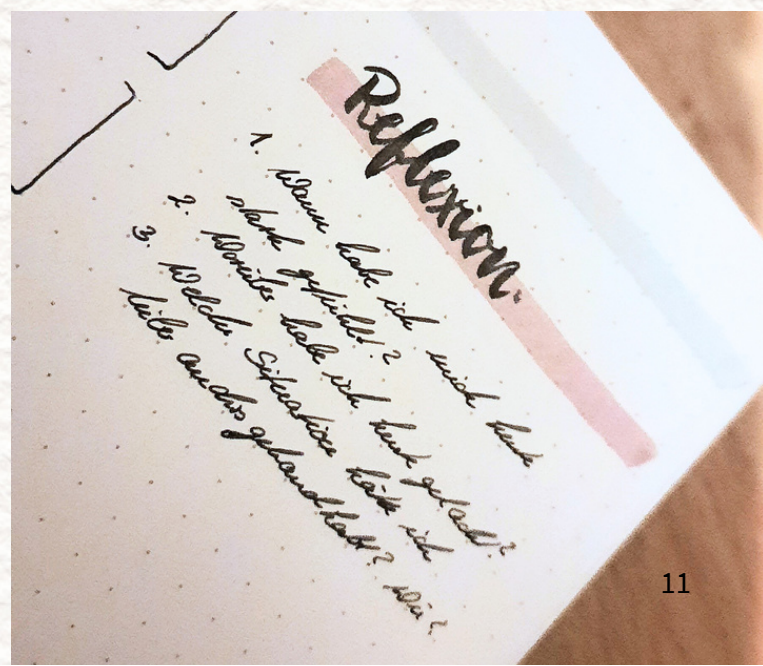
Genauso ist es, wenn es um deine Organisation geht. Allerdings unterscheiden wir – vor allem, wenn wir mit dem Bullet Journal arbeiten – zwei verschiedene Arten von Reflexion: die Organisationsreflexion und die Achtsamkeitsreflexion.

ORGANISATIONSRREFLEXION

Die Wochenreflexion nach Getting Things Done ist eine klassische Orga-Reflexion. Es geht schlicht darum herauszufinden, was du in der vergangenen Woche geschafft hast, was eventuell liegengeblieben ist und warum und was in der kommenden Woche ansteht. Das ist sehr einfach, geht relativ schnell und ist deshalb eine Reflexion, die ich seit Anfang Oktober vergangenen Jahres noch nicht einmal ausgelassen habe.

Mein Tipp: Leg dir eine Checkliste an mit den einzelnen Punkten, die du reflektieren willst. Auf diese Weise musst du nicht jede Woche neu nachdenken, sondern kannst die Dinge einfach abhaken. Bei mir sind das:

- Termine der letzte Woche (muss noch was getan werden?),
- Termine nächste Woche (muss noch was getan werden?),
- Aufgaben vergangene Woche,
- Aufgaben planen für nächste Woche,
- Eingangskörbe leeren (Mail, Post, Insta, Whatsapp) und beantworten,
- Listen durchgehen in TickTick (To-Do-App) und im BuJo (Wartet auf, Irgendwann, Projekte, Aufgabensammellisten).



Die Organisationsreflexion hilft dir, zu erkennen, wie realistisch du Aufwände schätzt, ob du dir zu viel vornimmst und wie du deine Aufgaben und Termine so über die Woche verteilen kannst, dass möglichst wenig Stressspitzen entstehen.

Sie hilft dir aber nicht zwingend dabei, ein ausgeglicheneres oder gesünderes Leben zu führen. Dafür gibt es eben die Achtsamkeits-Reflexion.

ACHTSAMKEITSREFLEXION

Diese Art Reflexion zielt weniger auf die Organisation deiner Tage ab als darauf, wie du sie erlebst. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Bullet-Journal-Praxis. Aber für mich auch der schwierigste. Für diese Art der Reflexion muss man meiner Meinung nach gleichzeitig konzentriert und innerlich ruhig sein. Zwei Dinge, die ich schon an guten Tagen nur schwer hinbekomme, an den Abenden, wenn alle Disziplin und Motivation aufgebraucht sind, gelingt es mir noch seltener. Deshalb habe ich die Tagesreflexion bisher nie lange durchgehalten.

Es gibt allerdings ein paar Tricks, mit denen ich zwar nicht jeden Tag reflektiere, aber doch zumindest etwas ähnliches wie Regelmäßigkeit aufbauen kann:

- tagsüber stückchenweise reflektieren
- vorher festgelegte (interessante!) Reflexionsfragen nutzen
- Timer mit mini-kleiner Einheit nutzen (mein Favorit: 1-Minuten-Reflexion)
- 1-1-1-Methode (teste ich gerade, siehe Box gegenüber)

Egal, ob du dich für die Organisations-, die Achtsamkeitsreflexion oder beide entscheidest: Wichtig ist, dass du dir vorher klarmachst, was du mit der Reflexionspraxis erreichen willst. Reflektieren um der Reflexion Willen wird sich immer irgendwie sinnlos anfühlen.

Also frag dich: Was will ich durch die tägliche/wöchentliche Reflexion herausfinden? Und dann trag dir jetzt gleich einen Termin in den Kalender ein, an dem du deine Reflexionen durchgehst und auswertest. Denn nur, wenn du sie nachher auch nutzt, kannst du Veränderungen anstoßen, die dich voran bringen.

1-1-1-METHODE

gefunden bei Yasemin von [endlich.produktiv](#).

Die schnellste Reflexionsmethode, die ich kenne – und damit eine, die du sehr leicht auch langfristig durchhalten kannst.

Jeden Abend notierst du dir lediglich 3 Dinge über den vergangenen Tag:

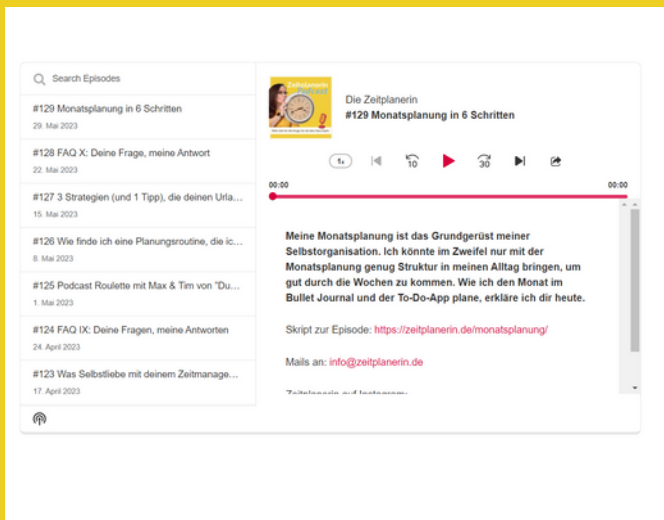
- 1 Sache, die du als Erfolg empfindest
- 1 Sache, die dich belastet hat
- 1 Sache, für die du dankbar bist

Durch die immer gleichen Fragen musst du zum einen nicht nachdenken, wie du reflektierst. Zum anderen erkennst du leichter Tendenzen (etwa wenn immer die gleichen Stressfaktoren auftauchen). Gleichzeitig ist die miese Sache von zwei guten umgeben. So bleibt dein (emotionaler) Fokus positiv.

Mai-Best-of

ZEITPLANERIN





PODCAST-FOLGEN IM MAI

Im Mai sind im Zeitplanerin-Podcast 5 neue Folgen erschienen, die du nachhören kann:

- [Monatsplanung in 6 Schritten](#)
- [FAQ X: Deine Fragen, meine Antworten](#)
- [3 Strategien, die deinen Urlaub retten](#)
- [Planungsroutine, die du wirklich durchhältst](#)
- [Podcast-Roulette mit "Dummgebabbel ist gleich"](#)

BLOG-POSTS IM MAI

Zu fast jeder Podcast-Folge gibt es einen Blogpost, damit du die Inhalte in Ruhe nachlesen kannst. Dort findest du über Verlinkungen auch weitergehende Informationen. Im Mai waren das:

- [Planungsroutine finden](#)
- [Urlaub retten](#)
- [FAQ X](#)
- [Monatsplanung](#)



Monatsplanung in 6 Schritten

Monatsplanung in 6 Schritten: Wie ich den Monat im Bullet Journal und der To-Do-App plane, erkläre ich dir heute.

Allgemein / Bullet Journal / Chaos bewältigen / Prioritäten setzen / Struktur für Freizeitlebende / Übersicht behalten / Zeit richtig einsetzen



Deine Frage, meine Antwort: FAQ X

Wenn du eine Frage zum Zeit- und Selbstmanagement oder dem Bullet Journal hast, findest du in dieser FAQ-Serie Antworten.

Allgemein / Bullet Journal / Mindest verändern / Struktur für Freizeitlebende / Übersicht behalten



Urlaub retten

Wie ich meinen Urlaub dieses Jahr bereits verengt habe, weil ich meine eigenen Planungsregeln ignoriert habe, erzähle ich dir heute. Damit du meine Fehler vermeiden und entspannter in den Urlaub starten kannst.

Allgemein / Chaos bewältigen / Struktur für Freizeitlebende / Übersicht behalten / Zeit richtig einsetzen / Zeit zum Kraft tanken



6 Schritte für meine eigene Tagesplanung

Meine eigene Tagesplanung ist rechtlich komplex. Deshalb ist sie für die meisten Menschen auch kein Vorbild, das sie nachahmen sollten. Warum ich das dennoch genauso brauche und wie meine komplette Tagesplanung aussieht, erzähle ich dir heute.

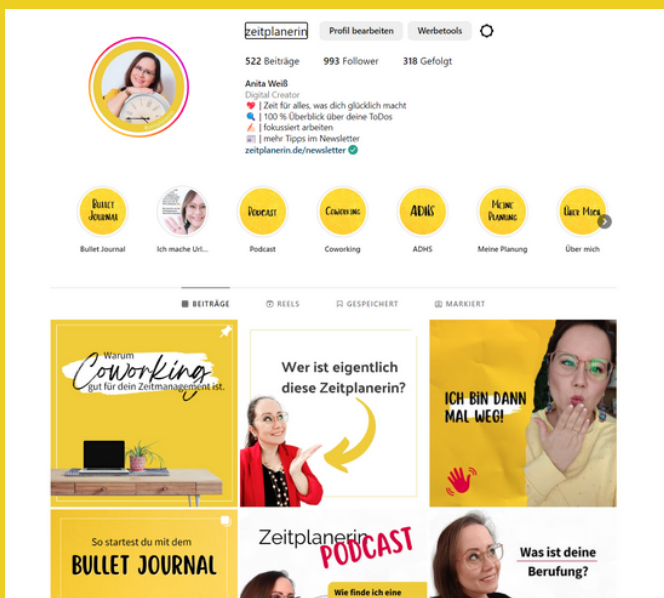
Allgemein / Chaos bewältigen / GTD /



Darum fällt es dir so schwer, Prioritäten zu setzen

Wenn du die Kontrolle über deine Zeit behalten willst, musst du Prioritäten setzen. Doch vielen Menschen fällt das schwer. Wir schauen uns heute mal an, woran es liegen kann, wenn du keine Prioritäten setzen kannst.

Allgemein / Chaos bewältigen / Prioritäten



DER MAI AUF INSTAGRAM

Auf Instagram findest du jede Woche mindestens 3 neue Posts mit schnell umsetzbaren Tipps für dein eigenes Zeit- und Selbstmanagement. Tipps, die du so auch nur auf Instagram findest. Es lohnt sich also, mir auch auf Instagram zu folgen! Ich freue mich auf dich!



Mein ziemlich

VERMURKSTER URLAUB

Du hast es ja im Vorwort schon gelesen: Der Urlaub, dem ich so entgegen gefiebert habe, hat sich am Ende als ziemlicher Reifall entpuppt:

Zuerst habe ich mir anderthalb Wochen vorher den Fuß verknackst. Deshalb mussten wir den ursprünglichen Plan eines Städtetrips nach Kopenhagen verwerfen. Stattdessen haben wir einen Roadtrip durch halb Deutschland geplant.

Doch dann bekam mein Lieblingsmann unmittelbar vor Urlaubsbeginn plötzlich Zahnschmerzen. Entzündung in Kiefer und Zahn, Wurzelbehandlung, mehrfache Nachbehandlung... Ergebnis: Er verbrachte den Urlaub überwiegend beim Zahnarzt.

Am Ende haben wir entschieden, dass ich zumindest den Schweden-Urlaub mit meiner Familie antrete, der seit zwei Jahren geplant war. Aber eben allein.

Deshalb habe ich die Nacht auf meinen 40. Geburtstag, vor dem ich mich je eh fürchtete, allein in einer Innenkabine auf einem alten Fährschiff verbracht, auf dem nach 23 Uhr nichts mehr geöffnet hatte. Mein Geburtstagscocktail fiel also aus, nicht mal ein Mitternachtsbier war drin.

Weil ich dann wenigstens mit dem Lieblingsmann facetimen wollte, fragte ich nach dem WLAN-Code (die Reederei wirbt mit WLAN auf den Fähren). Die Antwort der Mitarbeiterin: "Wir haben auf diesem Schiff kein WLAN. Sie können Ihre Reise genießen!" Sie hatte großes Glück, dass ich Konflikten meide, das wäre sonst wirklich übel ausgegangen...

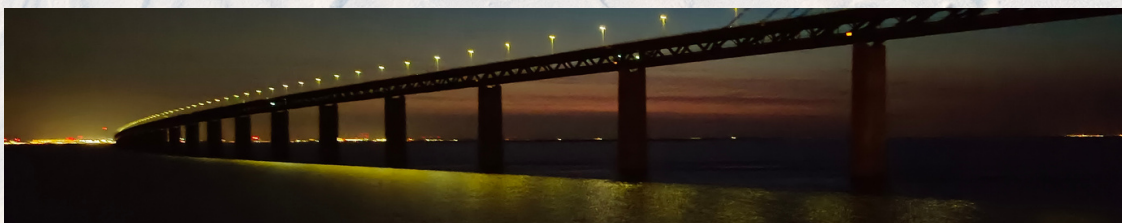
Glücklicherweise wendete sich das Blatt und die Woche in Vegby in Mittelschweden war tatsächlich wunderbar. Wir hatten ein großes, fantastisch ausgestattetes Ferienhaus direkt am See, rundherum keine Nachbarn und auf dem Grundstück die Wahl zwischen einer Hollywood-Schaukel, einem Hängesessel, einer Parkbank auf dem Steg und Liegestühlen auf der Terrasse, um aufs Wasser zu schauen.

Und auch die Ausflüge haben Spaß gemacht. **Mein Tipp:** Lisberg Park, ein 100 Jahre alter Freizeitpark mitten in Göteborg. Das war ein großartiger Nachmittag!

Was mir besonders aufgefallen ist (und was ich seit Sonntag wieder sehr vermisse): Uns ist nicht ein einziges Mal ein unfreundlicher Mensch begegnet. Nicht die Verkäufer in den Geschäften, nicht das Personal in Freizeiteinrichtungen, nicht die entfernten Nachbarn, durch deren Grundstück wir fahren mussten, um zum Ferienhaus zu kommen, nicht der Vermieter desselben und auch nicht die Sicherheitsleute am Fährhafen Malmö. Sogar die Polizisten, die uns gerade einen Strafzettel verpassen wollten, haben davon abgesehen und uns freundlich einen guten Aufenthalt in Schweden gewünscht, nachdem wir erklären konnten, dass wir nicht absichtlich falsch geparkt hatten.

Und damit du auch ein bisschen gutes Urlaubsgefühl tanken kannst, habe ich dir auf der nächsten Seite ein paar Bilder aus Schweden zusammengestellt!

Übrigens, der Lieblingsmann und ich haben meinen Geburtstag nachgefeiert - mit dem besten Geburtstagsgeschenk der Welt!





zu Ausgabe 1 des Newsletter-Magazins

FEEDBACK

Auf die erste Ausgabe des Newsletter-Magazins habt ihr mir tolles Feedback geschickt. Ganz viel Lob und ein paar kleine kritische Anmerkungen, die ich in dieser Ausgabe gleich korrigiert habe:

- Die Überschriften und Zwischenüberschriften sind jetzt in einer besser lesbaren Schrift gesetzt.
- Auch die Kategorien "Das musst du sehen/hören" und "Best oft Zeitplanerin" sind jetzt zweispaltig gesetzt und lassen sich so besser lesen.

Tausend Dank für eure Mails, Instagram-Nachrichten und Antworten in der Umfrage zum Newsletter-Magazin. Ich habe jede einzelne gelesen, die meisten beantwortet und versucht, so viel wie möglich umzusetzen.

Übrigens, die Umfrage ist immer noch aktiv. Wenn du also noch nicht teilgenommen hast, tu mir doch bitte den Gefallen und hol das noch nach. Deine Antworten helfen mir sehr, dieses Magazin so großartig wie möglich zu machen.

Eine kleine Korrektur habe ich auch noch. Offenbar hat nicht bei jedem der Link zum Film mit Vera F. Birkenbiehl funktioniert. Deshalb hier noch mal ihre Tipps zur Meditation.

Und weil wir schon bei Meditation sind: Besonders ausführliches Feedback dazu hat mir Maria geschickt. Ich bin nach wie vor weit entfernt von einer stabilen Meditationspraxis, aber Marias Tipps übe ich ab und zu im Bett oder beim Spaziergang und sie funktionieren klasse! Mit ihrer Erlaubnis darf ich ihren Beitrag mit dir teilen. Danke, Maria!

"Bezüglich Meditation ging es mir lange so wie dir. Diese Gedanken "Purzelbäume" kenne ich sehr gut und auch heute noch gelingt es mir nicht immer bei der Sache zu bleiben.

ABER ich meditieren tatsächlich seit 2016 jeden Tag, manchmal mehrmals. Mir hat geholfen eine sehr aktive Art zu meditieren zu wählen und die für mich richtige Uhrzeit zu finden (in der Früh).

In meinem Blog von 2017 schreibe ich darüber, was mir geholfen hat, meinen Weg zu finden.

In dem [dort genannten] Buch sind ganz viele Techniken beschrieben. Mir hilft am besten eine Kombination von Atemrhythmus und zählen. Da bin ich wirklich beschäftigt und komme zur Ruhe.

Besonders herausfordernd empfand ich beim einatmen A beim ausatmen 1, einatmen B ausatmen 2. Geht auch umgekehrt einatmen 1 und ausatmen A... Ich habe tatsächlich einen ganzen Monat Übung gebraucht bis ich es das erste Mal geschafft hatte...

Meine Lieblings-Yoga- und Meditationslehrerin ist Gilda Wüst. Bei ihr habe ich viele Kurse gemacht und ihren Tipp setze ich sehr gerne um. Diese Technik nutze ich gerne am Nachmittag, wenn der Tag anstrengend war und ich auf 180 laufe:

Zähle im Geist von 50 beginnend jeden einzelnen Atemzug. Einatmen und dann AUS 50 - EIN 49 ... bis du bei 20 (=Ausatmung) angelangt bist. Ab hier zählst du nur mehr die Ausatemzüge. Aus 19, Ein, Aus 18

Auch wenn du zählst, können deine Gedanken immer wieder abschweifen. Das ist unser monkey mind. Kommst einfach wieder zurück zum Zählen. Auch wenn du nicht mehr ganz genau weißt wo du warst, mache einfach ungefähr da weiter wo du vermutest, dass du gewesen sein könntest. Oder fang von vorne an (mache ich meistens, wenn ich keine Ahnung mehr habe, wo ich bin).

Ach ja, noch eine Entspannungstechnik für dich, wenn du im Stress bist. Kann man überall machen: Geh einfach aufs WC oder hol ein Glas Wasser. Einatmen langsam 1, 2 zählen, kurze Atempause in der Atemfülle. Ausatmen, langsam 3, 4, 5 zählen, kurze Atempause in der Atemleere. Wiederhole das 3 bis 5 bis 10 x (je nachdem wie viel Zeit du dir gibst...).

Für dein Hintergrundwissen: Die Einatmung entspricht dem Sympathikus, dem Leistung-Stress-System. Die Ausatmung entspricht dem Parasympathikus, dem "Ruhenerve". Wenn wir im Stress sind, atmet der Körper schneller und mehr ein und atmet nur wenig aus ("holt sich Energie aus dem Atem"). Die Atmung wird flach, der Einatem ist betont. Der Gegenpol dazu ist die Ausatmung, in der Ruhe ist die Ausatmung betont.

Das können wir uns mit einer Technik wie der oben beschriebenen zunutze machen. Es wird dir möglicherweise am Anfang schwer fallen und vielleicht musst du auch experimentieren mit dem Zählen. Manche zählen bis 3 ein und bis 8 aus. Ich zähle so langsam, dass mir diese Methode besser entspricht. Schnelleres Zählen empfinde ich als Stress und das ist kontraproduktiv in dem Fall ;-)."



TERMINE

im Juni 2023

COWORKING

Das Coworking findet endlich wieder im normalen, also zweiwöchigen Rhythmus statt:

2. Juni 2023, 20 Uhr
16. Juni 2023, 20 Uhr
30. Juni 2023, 20 Uhr

Wir treffen uns in unserem gewohnten Zoom-Raum und arbeiten gemeinsam 4 Pomodori lang an unseren jeweiligen Aufgaben. Zwischendurch und hinterher ist wieder Zeit für Austausch und deine Fragen. Das Ganze ist wie immer kostenlos.

ZU VERSCHENKEN

Hast du schon von Akkupressurmatten gehört? Die Matten können helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Mir helfen sie aber vor allem dabei, runterzufahren. Deshalb nutze ich sie jeden Abend im Bett.

Die Matten sind mit vielen Spitzen aus Plastik bestückt, die sich anfangs wie Nadeln anfühlen. Man muss sich daran gewöhnen und darf nicht zu schnell aufgeben. **Mein Tipp:** Anfangs mit T-Shirt und nur wenige Minuten drauflegen.

Weil ich mehrere Matten habe und mein Einsteiger-Set fast unbenutzt in der Ecke steht, möchte ich es verschenken. Wenn du das Set aus Kissen und Matte haben möchtest, schreib mir einfach eine Mail an info@zeitplanerin.de. Wer sich zuerst meldet, bekommt den Zuschlag.

Einziges Bedingung: Du musst es bei mir in Schwabach oder Nürnberg abholen können oder die Kosten für Verpackung und Versand übernehmen.

Kissen und Matte
inklusive Tragetasche



Impressum

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