



ZEITPLANERIN-MAGAZIN

Ausgabe 2/24

PERSÖNLICHES

MEINE ADHS-DIAGNOSTIK
IST ABGESCHLOSSEN

BULLET JOURNAL

TERMINE IM BULLET
JOURNAL VERWALTEN

ZEITMANAGEMENT

GAMEFICATION: SCHLUSS
MIT DEM AUFSCHIEBEN



Der Februar war toll. Und toll anstrengend. Fast jedes Wochenende war mit privaten Terminen belegt. Ich war auf einer Anime-Messe, in der Elbphilharmonie in Hamburg, hatte ein Treffen meines Stilkurses, der eigentlich nur online stattfand (aber wir fanden uns so toll, dass wir uns spontan getroffen haben). Gleichzeitig waren meine Eltern mit meinem Neffen bei mir in Nürnberg und wir hatten einen tollen Tag im Museum und im Planetarium.

Dazu kam, dass im Februar der größte Teil meiner ADHS-Diagnostik über die Bühne ging und das war nicht nur zeitaufwendig, sondern auch emotional (Details ab Seite 4). Ach ja, und dann waren da ja auch noch so profane Dinge wie ein 40-Stunden-Job und die durchschnittlich 10 Stunden, die mich die Zeitplanerin pro Woche kostete.

Und weil die Corona-Nachwehen so hartnäckig waren, der Fuß operiert werden muss und mir dann auch noch die Hälfte (!!!) eines bereits wurzelbehandelten Backenzahns abgebrochen ist, habe ich im Februar ungefähr so viel Zeit beim Arzt verbracht wie eine 80-Jährige ;-).

Deshalb freue ich mich sehr, dass der März (jedenfalls Stand heute) etwas ruhiger wird. Mal sehen, ob ich das im Magazin Ende März auch noch sage ;-). Bis dahin hoffe ich, du hast Spaß mit dieser Ausgabe und kannst ein bisschen Inspiration für deine eigene Selbstorganisation mitnehmen.

Alles Liebe wünscht dir

Deine *Quira*

PERSÖNLICHES 04

Die ADHS-Diagnose ist endlich abgeschlossen. Was heraus gekommen ist und wie die Testung bei mir ablief, verrate ich dir in diesem Beitrag.

DAS DARF DU NICHT VERPASSEN 09

In den Tipps geht es diesmal um das Schreiben mit der Hand, Produktivitätsgewohnheiten und dein persönliches Energiemanagement.

ZEITMANAGEMENT 10

Alles ist leichter, wenn wir ein Spiel daraus machen (wusste schon Marry Poppins und ist jetzt auch psychologisch bestätigt). Ich habe für dich Ideen zur Gamefication deiner Aufgaben gesammelt.

BEST OF ZEITPLANERIN 14

4 neue Folgen des Zeitplanerin-Podcasts sind im Februar erschienen. Und auch auf Instagram, Youtube und zeitplanerin.de hat sich einiges getan.

TERMINE IM BULLET JOURNAL 15

Termine im Bullet Journal zu verwalten, ist oft unpraktisch. Ich zeige dir ein paar besondere Ideen, die das Problem lösen können.

ADHS-TESTUNG

Mein ganz persönlicher Weg zur Diagnose



Ich habe ADHS. Das ist jetzt amtlich. Und auch wenn ich mir dessen schon länger sehr sicher war, war die Anspannung während der Diagnostik doch groß. Vor allem, weil sich die über mehrere Monate zog. Und weil ihr auf Instagram und in Mails immer wieder danach fragt, wie das bei mir konkret abgelaufen ist, fasse ich meine Erfahrungen hier zusammen.

Ich muss so 13 oder 14 gewesen sein, als ich einen Termin bei einer Psychologin hatte und Hausaufgaben erledigen sollte. In einem großen, leeren Raum. Ganz allein. Ohne Ablenkung. Während ich gefilmt wurde.

Ich habe eine Analyse der „Leiden des jungen Werther“ geschrieben – eines der schrecklichsten Bücher aller Zeiten übrigens. Pathetisch, langweilig, melodramatisch auf die schlechteste Art. Aber darauf wollte ich gar nicht hinaus.

Ich erinnere mich an das Gespräch danach, bei dem die Psychologin meinen Eltern erklärte, man könne keine eindeutige Diagnose stellen, weil ich während des Test Kaugummi gekaut hätte. In meiner Erinnerung ging es schon damals um eine ADHS-Diagnostik. Und da würde der Kaugummi-Hinweis Sinn machen, denn das geht wohl als Stimming durch. Und Stimming ist ein Mechanismus, um das Gehirn zu stimulieren, also die ADHS-typische Ablenkbarkeit und Unkonzentriertheit zu unterdrücken.

Doch wie weit ich meiner Erinnerung trauen kann, weiß ich nicht, denn meine Mutter erinnert sich zum Beispiel an keinen derartigen Termin, wohl aber an Termine bei der Neurologin, weil ich schon

mit 12 die ersten Migräneattacken und dann Dauerkopfschmerzen hatte. Deshalb blieb ein letzter Restzweifel, als ich vor einem Vierteljahr endlich mit der Diagnostik für ADHS im Erwachsenenalter begann. Und dieser Restzweifel, zusammen mit den vielen „Du bist doch erfolgreich und hast dein Leben auf der Reihe. Du kannst gar kein ADHS haben“-Reaktionen haben mich auf eine emotionale Achterbahnfahrt geschickt. Bis zum 23. Februar 2024.

JA, ICH HABE ADHS

Mein Auswertungsgespräch, nach einem Vierteljahr Diagnostik, fand an diesem Tag statt. Und nach 45 Minuten war klar: Ja, mein Gefühl stimmt. Ich habe ADHS und zwar den gemischten Typ.

Ich bin also nicht nur unaufmerksam-verträumt, sondern auch hyperaktiv. Nur zeigt sich meine Hyperaktivität nicht in einem hohen Bewegungsdrang, sondern ist eher verbaler Natur. Soll heißen: Ich rede viel, schnell, oft und lange. Als Kind hatte ich übrigens schon den Spitznamen „Schnatterinchen.“ Auch meine sehr stark ausgeprägte Impulsivität (ohne die es die Zeitplanerin nicht gäbe) gehört übrigens zur Kategorie „Hyperaktivität“.

DIAGNOSTIK ERWACHSENE

Bis zu dieser Gewissheit hat es bei mir vier Termine gebraucht. Aber Achtung: Wie die Diagnostik, gerade bei Erwachsenen, abläuft, ist nicht genormt. Ich habe mich an einer psychiatrischen Ambulanz an einem Klinikum testen lassen, die eine spezielle ADHS-Sprechstunde haben.

Grundsätzlich dürfen aber auch niedergelassene Psychiater, Neurologen und Psychotherapeuten die Testung durchführen. Ganz grob scheint es so, als wären die Tests in den Spezialambulanzen umfangreicher. Aber das kann auch einfach nur ein subjektiver Eindruck sein. Ich will damit nur sagen: Das hier ist nur meine Erfahrung. Das heißt nicht, dass die Diagnostik immer so abläuft und es heißt auch nicht, dass deine besser oder schlechter ist, wenn sie anders war.

Was aber wohl leider fast überall gleich ist: die Wartezeit. Ich habe fast ein Jahr auf meinen Termin gewartet. Viele Kliniken haben Wartelisten, die ewig lang sind. Manche führen deshalb schon gar keine Wartelisten mehr. Niedergelassene Diagnostiker gibt es kaum, weil das Verfahren so aufwendig ist – oder man muss die Testung selbst zahlen (hätte hier 450 Euro gekostet). Und häufig kommt man nicht mal schneller an einen Termin, wenn man bereit ist, weite Wege in Kauf zu nehmen, weil offenbar viele Kliniken nur Patienten aus ihrem direkten Einzugsgebiet aufnehmen.

MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

Nach fast einem Jahr begann meine Diagnostik dann mit einem Termin beim Psychiater. Dafür musste ich vorher bei meinem Hausarzt ein EKG machen und Blut abnehmen lassen. Vor allem die Schilddrüsenwerte waren wichtig. Dieser erste Termin sollte erstmal nur abklären, ob es vielleicht organische Ursachen für meine ADHS-Symptome gibt bzw. ob eine ADHS überhaupt plausibel ist. Hier habe ich das erste Mal gehört: „Das klingt alles schon sehr danach!“ und das fühlte sich für mich so unfassbar befreiend an. Ich hatte das Gefühl, dass endlich jemand meinen Verdacht wirklich ernst nimmt.

Ich hatte dieses positive Gefühl übrigens während des gesamten Diagnose-Prozesses und bin dafür sehr dankbar, denn ich habe auch schon von ganz anderen Erfahrungen gelesen.

Nachdem also klar war, dass die Symptome zu einer ADHS passen und körperlich nichts für eine andere Erkrankung spricht, ging es in die tatsächliche Testung. Die wurde bei mir in drei separaten Terminen von immer derselben Psychologin durchgeführt.



ANAMNESE

Im ersten Termin haben wir die Anamnese gemacht. Es ging also darum, wie sich die ADHS derzeit zeigt. Hier ging es meinem Gefühl nach am detailliertesten zu. Wie ich im Nachgang erfahren habe, war das der Teil, in dem andere psychologische Erkrankungen wie Depressionen, Borderline, Autismus, Angst- und Zwangsstörungen usw. ausgeschlossen werden sollten. Wir haben hier auch kurz Kindheitserfahrungen angerissen und ich habe gefühlte 30 Fragebögen bekommen.

FRAGEBÖGEN

Diese Fragebögen sind ein Standard in der Diagnostik und werden so oder so ähnlich wohl überall genutzt. Ich hatte vier verschiedene: zwei zur Selbstauskunft – einmal für heute und einmal für meine Kindheit. Und zwei für Bezugspersonen – ebenfalls einmal für heute und einmal für meine Kindheit.

Diese Fragebögen habe ich ausgefüllt zum zweiten Termin wieder mitgebracht und in der Auswertung erfahren, dass ich hier sehr hohe Werte habe (ab 15 spricht man von hohen ADHS-Werten, ich hatte stellenweise 38). Jetzt könnte man sich freuen, weil je höher, desto eindeutiger, nicht wahr? Tatsächlich hat das aber eher für Vorsicht bei der Diagnose gesorgt. So hohe Werte sind nämlich fast immer ein Indiz dafür, dass sich jemand sehr, sehr intensiv mit ADHS, Symptomen, Ausprägungen und der Diagnostik auseinandergesetzt hat (stimmt) und das kann natürlich das Bild verzerren.

COMPUTERTESTS

Um mehr Objektivität zu gewinnen, bestand Termin Nummer zwei aus Computertests, mit denen die Aufmerksamkeit geprüft werden sollte. Sogenannte Klicktest. Man musste also immer klicken, wenn eine bestimmte Bedingung erfüllt war – mal war das ein bestimmtes Muster, das zu sehen war, mal ein bestimmtes Geräusch usw. Insgesamt habe ich nacheinander 5 oder 6 Tests absolviert, von denen vor allem der zur Langzeitaufmerksamkeit (extrem langweilig, gleichförmig, langsam und lang) höllisch anstrengend war.

KINDHEIT

In meinem letzten Termin vor dem Auswertungsgespräch ging es vorrangig um meine Kindheit. Um ADHS im Erwachsenenalter zu diagnostizieren, müssen die Symptome vor dem 12. Lebensjahr vorgelegen haben. Denn ADHS gilt als Entwicklungsstörung, die sich ins Erwachsenenalter zieht, aber nicht im ausgewachsenen Gehirn entstehen kann.

AUSWERTUNG

In der Auswertung sind wir alle Termine durchgegangen, ebenso wie die Ergebnisse der Fragebögen und auch die Schulzeugnisse, die ich vorab einreichen musste, wurden analysiert. Die waren bei mir nur leider nicht sehr hilfreich. Ich war immer gut in der Schule und bin auch gern hingegangen.

Es gab zwar kleinere Hinweise auf ADHS wie „Sie könnte die Lernziele noch besser erreichen, wenn sie weniger quatschen würde / sorgfältiger arbeiten würde / ordentlicher wäre“, aber eindeutig war das alles nicht.

Unsere Theorie (die der Psychologin, die mich gefragt, ob ich da mitgehen würde) ist aber, dass die Schule für mich ein Instrument war, um Anerkennung zu bekommen. Mein Wissensdrang verhinderte zu große Langeweile und die schnellen Erfolgserlebnisse, die ich damit schon früh hatte, haben Schule nicht zu einem Problem, sondern eher zu einer Bewältigungsstrategie gemacht.

Auch heute äußern sich meine Symptome in meinem Privatleben viel schlimmer als im Job. Das passt also alles zusammen.

UND JETZT?

Von der Klinik bekomme ich in den nächsten Woche einen mehrseitigen Diagnosebericht zugeschickt, auf den ich wirklich gespannt bin. Und dann werde ich versuchen, die empfohlene Kombi-Therapie anzukurbeln. Die besteht zum Einen aus Medikamenten, zum Anderen aus Verhaltenstherapie. Ich glaube nicht, dass ich täglich Medikamente nehmen muss oder will, denn für viele Symptome habe ich ja inzwischen Strategien entwickelt und Tools gebaut. Aber an Tagen wie morgen, an denen ich von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr durchgehend, ohne Pause, in Meetings sitze, würde ich mich über medikamentöse Hilfe echt freuen, denn das ist mein Endgegner.

Meine Diagnostik bestand also aus:

- medizinischer Abklärung bzw. Differentialdiagnostik
- Anamnese und psychologischer Differentialdiagnostik (Gespräche und Fragebögen)
- Aufmerksamkeitstests am Computer
- Kindheitsbetrachtung (Gespräche und Fragebögen und Zeugnisse)

Mancherorts wird offenbar auch ein IQ-Test gemacht, um zum Beispiel Hochbegabung auszuschließen. Das scheint aber bei Erwachsenen seltener zum Prozedere zu gehören als bei Kindern. Mich hat man zwar danach gefragt, ob ich schon mal einen gemacht hätte, damit war das Thema aber auch erledigt.

DEINE ERFAHRUNGEN?

Was ich mir jetzt am meisten wünsche, ist Austausch mit anderen Eichhörnchen-Gehirnen. Nächste Woche besuche ich zum ersten Mal einen Online-Stammtisch bzw. eine Online-Selbsthilfegruppe. Aber ich würde mich riesig freuen, wenn du mir auch von deinen Erfahrungen mit der Diagnostik und deinen Bewältigungsstrategien für den Alltag erzählst, wenn du selbst ADHS hast. Schreib mir gern per [Mail](#) oder auf [Instagram](#). **Z**



ENERGIE-KOMPASS

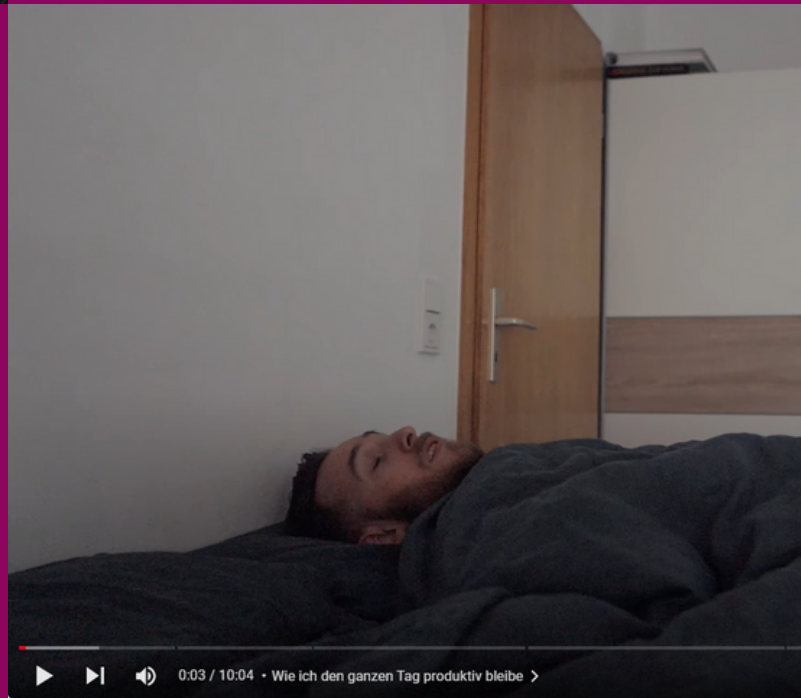
Energie- statt Zeitmanagement ist aktuell nicht nur für mich ein Thema. In diesem Blogpost findest du eine Methode, um sowohl deine Energietankstellen als auch deine Energieräuber zu identifizieren.

[Zum Blogpost](#)

PRODUKTIVE GEWOHNHEITEN

Pünktlich aus dem Bett kommen und den ganzen Tag produktiv bleiben. Dieses Video zeigt 5 Gewohnheiten, die dabei helfen können.

[Zum Video](#)



Wie ich den ganzen Tag produktiv bleibe (5 Gewohnheiten)!

Warum Schreiben per Hand besser fürs Gehirn ist

Handschrift fördert die Verknüpfung von Hirnarealen

29. Januar 2024, Lesezeit: 4 Min.



Das Schreiben per Hand stärkt das Gedächtnis und Gehirn. © nortonrsx/ iStock



Stift statt Tastatur: Wer von Hand schreibt, trainiert sein Gehirn effektiver als jemand, der auf einer Computer-Tastatur tippt, wie eine neue Studie bestätigt. Demnach bilden sich in unserem Gehirn mehr neuronale Verknüpfungen, wenn wir einen Stift benutzen, statt zu tippen. Schülerinnen und Schüler sollten daher für einen besseren Lernerfolg häufiger handschriftlich schreiben. [Auf dem Blog des Psychologen](#)

MIT DER HAND SCHREIBEN IST GUT FÜR DICH

Warum du häufiger mal mit der Hand schreiben solltest, erklärt dieser Artikel. Auch für die Digital-Fans unter uns lesenswert!

[zum Artikel](#)



GAMEFiCATION

Spielerisch das Aufschieben stoppen

Alles macht mehr Spaß, wenn es ein Spiel ist. Es fällt uns oft leichter, anzufangen und durchzuziehen, wenn wir die Dinge zu einem Spiel oder einem Wettbewerb machen. Deshalb habe ich ein paar Ideen gesammelt, wie du deine To Dos durch Gamefication motivierender gestalten kannst.

Ein Satz aus dem Buch „Feel Good Productivity“ von Ali Abdaal (große Empfehlung!) lässt mich nicht mehr los, seit ich ihn gelesen habe: „Wie würde es aussehen, wenn es Spaß machen würde?“ Es ist eine Übung, die der Autor vorschlägt: Stell dir die Frage vor jeder Aufgabe, jedem Termin, jedem Projekt – und versuch die Antwort umzusetzen.

Zum Hintergrund schreibt er: „In der Psychologie setzt sich immer mehr die Ansicht durch, dass Spielen der Schlüssel zu echter Produktivität ist, zum Teil deshalb, weil es für psychologische Entlastung sorgt.“ Das bedeutet also: Wenn wir die Dinge spielerisch gestalten, kosten sie uns weniger Energie. Im besten Fall werden sie sogar zu Energietankstellen.

Das Buch schlägt selbst ein paar Strategien vor, wie man Spiel in den Alltag einbauen kann (für alle von euch, die so WoW-süchtig sind wie der Autor: Nebenquests erfinden, um mehr zu schaffen!). Aber die könnt ihr selbst nachlesen. Ich hab mal gesammelt, was ich über die Jahre so an Gamefication ausprobiert habe.

WETTBEWERB

Geht immer und hat unendlich viele Variationsmöglichkeiten: Mach einen Wett-

bewerb aus deiner Aufgabe. Du kannst einen Wettbewerb mit deinem Partner oder den Kindern daraus machen, wer schneller mit seiner Aufgabe fertig ist (und trotzdem sorgfältig genug gearbeitet hat!). Oder du startest einen Wettlauf gegen die Uhr: Schneller als beim letzten Mal oder: Wie viel geht in X Minuten? Wenn du vorher eine Schätzung auf einen Zettel schreibst, hast du noch einen Wettkampf gegen dich selbst dabei und trainierst deine Fähigkeit, Aufwand zu schätzen.

GLÜCKSSPIEL

Das liebe ich sehr. Ich nutze zwei Arten: Glücksrad und Würfel. Die Glücksrad-App heißt „Spin the wheel“ und du kannst dir dort selbst Glücksräder erstellen. Ich hab zum Beispiel eins mit Haushaltsaufgaben, eins mit Aktivitäten für eine Morgenroutine und eins mit Gerichten, die ich kochen könnte. Wenn ich mich nicht entscheiden kann oder so gar keine Lust habe, lasse ich das Glücksrad entscheiden, was ich tue.

So ähnlich funktionieren meine Würfel. Ich habe manchmal im Bullet Journal eine Seite mit durchnummerierten Haushaltsaufgaben und lasse dann die Würfel entscheiden, welche ich angehe. Du kannst das aber auch einfacher haben: Gerade Zahl – du machst X. Ungerade Zahl – du machst Y.

(WELLNESS)PARTY

Der Tipp kommt von einer Hörerin meines Podcasts (und vielleicht liest du auch das Magazin, dann danke noch mal hierfür!). Sie kämpft genauso wie ich mit dem Haushalt. Die Aufgaben sind ätzend, langweilig und man ist nie fertig. Entsprechend schwer fällt es, sich aufzuraffen. Ihr Trick: Sie erinnert sich an ihre Studenten-Tage und feiert eine Party mit sich selbst, eine Putz-Party. Bei ihr umfasst das ein Glas Wein, laute Party-Musik und vor allem das richtige Timing: Sie putzt abends.

Nun war ich nie wirklich viel auf Partys. Das weckt für mich also keine motivierenden Erinnerungen. Ich überlege aber gerade, ob ich nicht Putz-Wellness veranstalten könnte. Vielleicht putzen, während eine Gesichts- und Haarmaske einwirken, chillige Musik und vor allem: dabei ganz allein sein? Ich hatte bisher noch keine Gelegenheit, das auszutesten, aber das klingt jedenfalls verlockender als alle anderen Ansätze.

Auch gut: Gemeinsam putzen. Lisa (@theunnormalbrain) veranstaltet zum Beispiel jeden Samstagvormittag auf Youtube einen Putz-Livestream. Du kannst ihr beim Aufräumen und Putzen zusehen oder vielmehr zuhören (während du nämlich selbst auch putzt). Auch das habe ich noch nicht ausprobiert, steht aber auf meiner Liste.

(Wellness)Partys kannst du natürlich auch auf andere Aufgaben anwenden.

PUNKTE SAMMELN

Ich bin ziemlich ehrgeizig und mag es, wenn meine Leistung sichtbar wird. Deshalb funktionieren für mich Punktesysteme gut. Um beim Putzen zu bleiben: Es gibt Apps, mit denen man fürs Putzen Punkte und Auszeichnungen sammeln kann (Nipto ist niedlich – unbezahlte Werbung). Dasselbe gilt für Selbstfürsorge (Ich liebe Finch – auch das ist unbezahlte Werbung).

Aber du kannst dir dein Punktesystem natürlich auch selbst bauen: Eine Aufgabenliste mit Punkten am Kühlschrank, in die sich jedes Familienmitglied eintragen kann, wenn etwas erledigt ist. Und wenn ihr am Ende der Woche die Punkte vergleicht, habt ihr gleich noch ein bisschen Wettbewerb dabei.

Ich liebäugle gerade mit der Idee, ein Glas aufzustellen, in das ich bunte Flummis oder sowas werfen kann, wenn ich bestimmte Aufgaben erledigt habe. Ich mag es bunt und glitzernd, könnte mir also vorstellen, dass mich der Anblick motivieren würde. Aber ich muss das erstmal noch durchdenken und schauen, welche Aufgaben dafür in Frage kommen, wie groß das Glas sein und wie viele Flummis ich besorgen muss (die übrigens auch wunderbare Fidget Toys abgeben).

GESCHICHTEN ERFINDEN

Das mache ich schon seit frühester Kindheit – vor allem im Bett. Ich könnte niemals einschlafen, wenn ich mich einfach hinlege und die Augen schließe. Dann läuft mein Kopf Amok. Also erzähle ich mir dann selbst Geschichten.

Und oft mache ich das auch tagsüber. Gar nicht unbedingt bewusst. Das passiert einfach – vor allem bei Aufgaben, die nicht sehr anspruchsvoll sind (Betten machen und Abwaschen zum Beispiel).

Mach dich selbst zum Helden oder der Heldin, erfinde eine Umgebung, eine Zeit, eine Geschichte und mach deine aktuelle Aufgabe zu einer Herausforderung, die es zu meistern gilt. Funktioniert super und braucht keine Vorbereitung oder Zubehör – nur ein bisschen Mut zur Fantasie.

GADGETS

Das ist der teuerste Tipp, aber auch einer, der (mir) besonders viel Spaß macht. Mein Tablet, mein Ultra Wide Monitor, meine dröflig Kopfhörer – alles Gadgets, mit denen mir die Arbeit im Hauptjob mehr Spaß macht.

Du musst ein bisschen aufpassen, dass die Gadgets nicht im Schrank verstauben, nachdem das Dopamin der Neuanschaffung abgeflaut ist (wie es ganz eventuell meinem Fenstersauger passiert ist *hust*).

Aber grundsätzlich finde ich es völlig legitim nach Werkzeugen zu suchen, die die Aufgaben nicht nur erleichtern, sondern mit denen sie auch mehr Spaß machen. Alle meine Fidget Toys fallen in diese Kategorie und als nächstes steht als Konzentrationshilfe eine Glitzer-Lava-Lampe für den Schreibtisch auf meiner Wunschliste. Also traue dich und lass dich nicht davon abbringen, dir die Arbeit schöner zu machen, nur weil „man“ das Erwachsener doch nicht macht. **Z**

COWORKING IM MÄRZ

14. März 2024, 19 Uhr

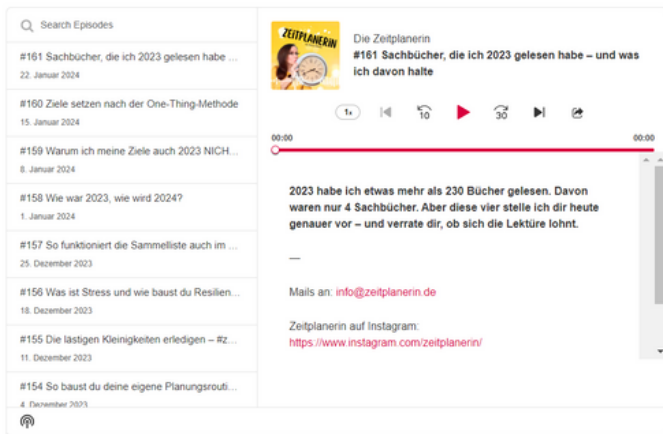
28. März 2024, 19 Uhr

Das Coworking ist kostenlos und findet via Zoom statt.

Der **Link zum Zoom-Raum** ist immer derselbe. Speicher ihn dir also am besten gleich ab. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Ich freu mich auf dich!

Der Zeitplanerin-Podcast

Die Zeitplanerin gibt es auch als Podcast. Jeden Montag teile ich meine Tipps und Tricks zu Zeit- und Selbstmanagement mit dir. Mit den QuickTips lernst du in unter 10 Minuten Tools und Methoden kennen, die du ausprobieren kannst. In längeren Episoden verrate ich dir meine persönliche Planungsroutine und in Interviewfolgen kommen Menschen zu Wort, die einen ganz besonderen Zugang zu Zeit- und Selbstmanagement haben.



PODCAST: ALLE AKTUELLEN FOLGEN AUF SPOTIFY & CO.

Im Februar sind im Zeitplanerin-Podcast 4 neue Folgen erschienen:

#163 Winning the week

#164 Insta-Live “Gegen das Aufschieben”

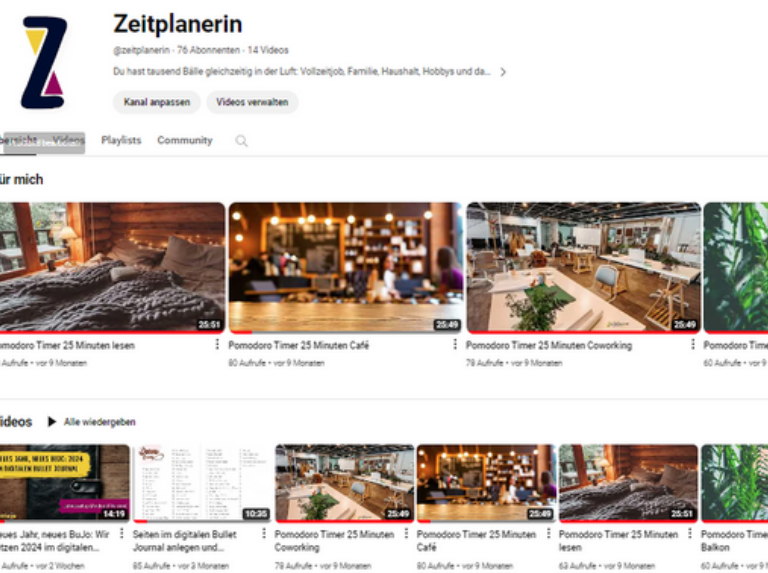
#165 FAQ XV

#166 Energie- statt Zeitmanagement

ZEITPLANERIN GIBT ES AUCH AUF YOUTUBE

Zugegeben, auf Youtube ist es (noch) recht ruhig. Aber immerhin, es GIBT einen Zeitplanerin-Youtube-Kanal mit Pomodoro- und BuJo-Videos. Wenn du magst, schau gern mal vorbei!

Zeitplanerin Youtube-Kanal



588 Beiträge 1.759 Follower 414 Gefolgt

Anita Weiß

Digital Creator
Zeit- & Selbstmanagement für Menschen mit ADHS und andere 🧠 Chaosköpfe.
Kreative Strukturen, flexible Tools, Selbsterkenntnis.

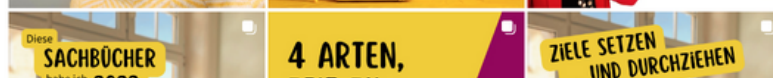
Podcast
Magazin
zeitplanerin.de/newsletter

2900 Konten in den vergangenen 30 Tagen erreicht. Insights ansehen



INSTAGRAM: MEET & GREET MIT MIR UND DER COMMUNITY

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



TERMINES ORGANISIEREN

im Bullet Journal



Termine im Bullet Journal zu verwalten, kann lästig werden. Terminverschiebungen lassen sich schwieriger darstellen als in digitalen Tools. Wenn du Monats-, Wochen- und Tagesübersichten nutzt, hast du Termine zudem entweder doppelt und dreifach im Bullet Journal oder musst hin und her blättern und läufst Gefahr, Termine zu übersehen. Wenn du trotzdem nicht auf digitale Kalender umsteigen willst, habe ich hier ein paar Methoden für dich, die die Verwaltung von Terminen im BuJo vereinfachen oder kreativer gestalten.

So schön und praktisch das Bullet Journal ist: Wenn es um Termine geht, gibt es keine wirklich optimale Lösung, um sie nur im BuJo zu verwalten. Entweder schreibst du sie doppelt und dreifach auf - weil du sie im Future Log hast, aber im Monthly ebenso brauchst wie im Weekly oder Daily, um den Überblick nicht zu verlieren. Oder du ärgerst dich, wenn Termine verschoben werden und du hässlich durchstreichen musst. Oder du hast einfach nie genug Platz, wenn an einem Tag besonders viel los ist, und die Übersichtlichkeit leidet.

KOMBI MIT DIGITALEM KALENDER

Ich hab lange experimentiert, aber aktuell habe ich mich dafür entschieden, meine Terminplanung auszulagern. An einen digitalen Kalender, den ich auch mit meiner To-Do-App synchronisieren kann. Das heißt aber nicht, dass ich gar keine Termine mehr im BuJo habe. Ich plane sie nur an anderer Stelle. Maximal im Daily tauchen tagesaktuelle Termine auf, wenn ich zum Beispiel mit meinem Zeitstrahl-Layout arbeite. Das mache ich aber nicht immer.

Dafür trage ich Termine im Nachhinein ein. Nicht alle, aber die besonderen. Die landen bei mir im Future Log. Das sind zwei Doppelseiten, mit denen ich den Überblick über das ganze Jahr habe. So kann ich im Dezember ganz schnell noch mal nachschauen, was wann los war und in Erinnerungen schwelgen.

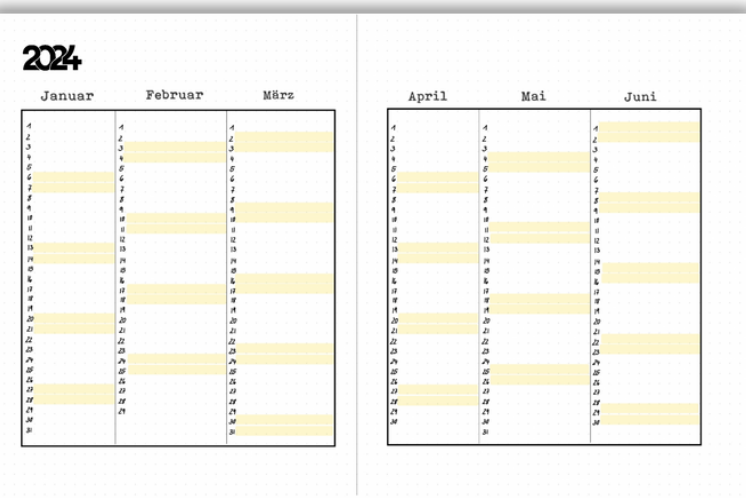
FUTURE LOG



Gedacht ist der Future Log aber eigentlich schon als Planungsseite. Mein Problem dabei ist nur, dass ich zu wenig Platz habe, um dort wirklich alle Termine zu verwalten. Und im klassischen Future Log stehen die Termine nicht in der "richtigen" Reihenfolge.

Sie werden einfach so untereinander geschrieben, wie du sie vereinbarst. Es kann also sein, dass ein Termin für den 2. eines Monats unter denen für den 11. und 24. steht - einfach, weil du die anderen früher vereinbart hast. Das hat mich immer gestört.

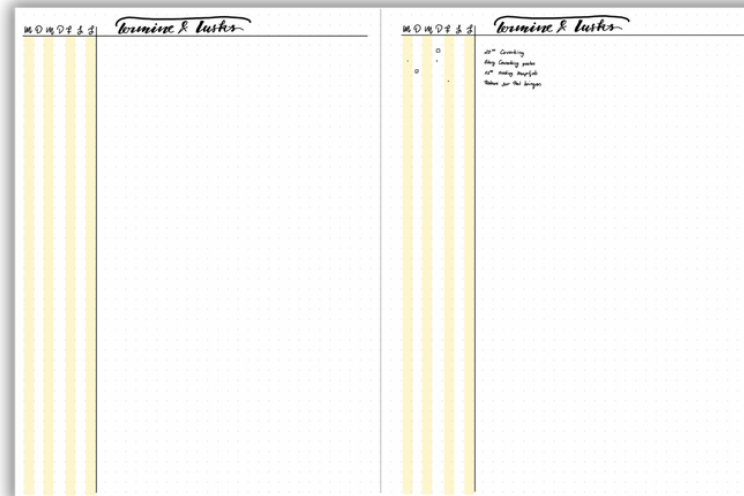
CALENDEX



Für ein bisschen mehr Ordnung sorgt dann ein Future Log im Calendex-Stil. Das ist nichts anderes als ein Jahreskalender, wie er in den Großraumbüros dieser Welt an der Wand hängt - nur eben in klein auf zwei Doppelseiten deines BuJos.

Der große Vorteil: Du hast die Monate wirklich chronologisch im Überblick, kannst also zum Beispiel auch Urlaubszeiten usw. markieren. Aber der Nachteil bleibt: Auch hier ist mit einer Zeile pro Tag sehr wenig Platz für die Termine.

ALISTAIR METHODE



Die Alistair-Methode ist ursprünglich für Aufgaben entwickelt worden. Du kannst sie aber auch für deine Termine nutzen. Das tolle daran: Du sparst dir viel Schreibarbeit, kannst sie sowohl für Monate als auch als Weekly nutzen und kann auch Aufgaben und Termine gemeinsam verwalten.

Dafür schreibst du links entweder die Wochentage oder die Monatsnamen über je eine Spalte. Rechts daneben bleibt Platz für deine Einträge. Du schreibst rechts den Termin inkl. der Uhrzeit auf (ggf. auch mit Datum, wenn du Alistair als Jahresübersicht nutzt) und markierst links mit einem Punkt, an welchem Wochentag bzw. in welchem Monat der Termin stattfindet.

Wenn es dann soweit ist, musst du nur die Spalte durchgehen, die gerade aktuell ist und kann alle anderen Einträge ignorieren.

Pro-Tipp: Statt eines Punkts kannst du zum Markieren auch die Symbole aus dem Rapid Logging benutzen (siehe Beispiel oben). Das empfehle ich dir vor allem, wenn du sowohl Termine als auch Aufgaben verwaltest.

FRANKEN LOG



Das Franken Log ist mit Abstand die komplexeste Methode, um deine Termine (und Aufgaben und Gewohnheiten) zu verwalten. Aber sie hat auch großen Charme, weil sie dir auf der einen Seite einen schnellen Überblick über alles bietet, was im Monat so ansteht. Und zum anderen viel Platz für die Termine und Aufgaben hat.

Das Franken Log im Detail zu erklären, würde hier den Rahmen sprengen. Es gibt aber eine [Vorlage im Downloadbereich](#), die auch eine ausführliche Anleitung enthält.

Jetzt nur kurz: Die Liste der Aufgaben und Termine "nummerierst" du durch. Du kannst dafür Zahlen nutzen, aber auch Buchstaben. Diese Zahlen oder Buchstaben trägst du dann oben in der Kalenderansicht in den jeweiligen Tag ein, an dem sie fällig werden. Das kleine Kästchen in der Ecke jedes Tages dient zum Tracking der Gewohnheiten.

Wenn du die Termine auch im Weekly oder Daily haben willst, kannst du dort ebenfalls die Buchstaben- oder Zahlenkürzeln nutzen und musst nicht alles doppelt schreiben.

VORLAGEN FÜR DICH

Alle Spreads, die ich dir hier gezeigt habe, findest du auch im Download-Bereich, auf den nur du als Magazin-Abonnent oder -Abonnentin Zugriff hast. Mein kleines Dankeschön für dich. Du kannst sie dir runterladen und direkt in deinem BuJo verwenden - digital oder analog. Oder du nutzt sie einfach zur Inspiration. **Z**

PODCAST PLAYLISTS

Inzwischen gibt es fast 170 Episoden im Zeitplanerin-Podcast. Ganz schön viel, oder? Zu viele, um sie am Stück durchzuhören. Deshalb ich auf Spotify thematische Playlists für euch erstellt.

Folgende Playlists gibt es:

[Fokus & Konzentration](#)

[Routinen aufbauen](#)

[Ziele setzen](#)

[Zeitmanagement mit ADHS](#)

[Aufgaben priorisieren](#)

[Prokrastination besiegen](#)

[Zeitmanagement mit BuJo](#)

[Zeitmanagement für Starter](#)

IMPRESSUM

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