

So planst Du Deinen Alltag entspannter

Zuerst machen wir uns bewusst, was es alles zu tun gibt:

1) *Welche Termine, Erledigungen, Aufgaben habe ich?*

- *täglich*
- *an bestimmten Wochentagen*
- *wöchentlich*
- *monatlich*
- *jährlich*

2) *Welche Aufgaben ähneln sich ?*

- *E-Mails beantworten*
- *Rechnungen bezahlen*
- *Einkaufen*
- *Telefonieren*
- *Hausarbeiten*
- *Betreuung / Fahrten für andere*
- *Arbeitsweg / Arbeitszeit*
- *...*

Ähnliche Aufgaben legen wir zusammen, das spart Zeit und Energie!

3) *Welche Aktivitäten sind mir sehr wichtig?*

- *Hobby (Sport / Musik / Kunst / Aktivitäten)*
- *Paarzeit*
- *Familienzeit*
- *Freie Zeit*
- *...*

Diese Dates mit mir landen als 1. im Kalender mit Uhrzeit und Ort!

4) *Habe ich im Jahresplan die groben Dinge vermerkt?*

- *Urlaub*
- *Feiern*
- *Ereignisse*
- *Arzttermine*
- *Besondere Anlässe*
- *Freie Tage für spontane Aktivitäten*
- *...*

Vorbereitungstage und Organisationstage auch eintragen. (z.B. Termin vereinbaren)

5) *Stehen im Monatsplan für diesen und nächsten Monat feste Termine für:*

- *Zeit mit mir?*
- *Zeit mit meinem Partner?*
- *Hobby?*
- *Freunde?*
- *Familie?*
- *...?*

Sofort eintragen. Was nicht im Kalender steht, wird vertrödelt.

6) *Was steht nächste Woche an?*

- *beruflich*
- *privat*
- *Termine*
- *Verabredungen*
- *Feiern*
- *Termine von Kindern oder anderen Mitbewohnern*
- *...*

Für Geschenke, Ebay oder Flohmarkt & andere Events unbedingt Vorbereitungszeit einplanen ...

7) *Am Wochenende die nächste Woche planen und schon perspektivisch den Folgemonat ansehen.*

- *Welche Feiern / Einladungen / Ereignisse stehen an*
- *Geschenke planen*
- *Einkäufe für eigene Feiern frühzeitig planen*
- *Ähnliche Aufgaben zusammen legen*
- *...*

Durch frühzeitiges Planen können Fahrten verbunden und Angebot genutzt werden. Es kann gezielt auch Vorbereitungszeit genutzt werden. Ideen können länger reifen.

8) *Erst meine Termine! Dann die anderen und erst am Schluss der Alltag!*

Der Alltag passiert sowieso. Arbeitszeiten und Termine der Kinder stehen fest. Dann werden als erstes meine eigenen Termine fixiert. Dein Hobby wird dazu geplant und erst dann kommen praktische Termine für Einkauf, Putzen, Waschen und co ...

9) *Denk an die roten Kringel im Handy ... (Eckhard von Hirschhausen)*

<https://www.youtube.com/watch?v=O4dwQwSmsr4>

Ich wünsche Dir einen freudvollen Start um Dein Leben wahrhaftig mit Spaß & Liebe planen & genießen zu können.

Herzliche Grüße sendet * Doreen *