



Zeit- & Energiemanagement

Modul 2 | Lektion 4

Datum_____

In 8 Schritten zu Deinem perfekten Wochenplan

1. Dein ausgefüllter Wochenplan liegt nun vor dir, mehr oder weniger bunt. Welche Erkenntnisse hast du, wenn du dir den Wochenplan anschaust? Schreibe auf..

2. Was sind Deine Zeitfresser?

3. Was will und kann ich ab sofort delegieren?

Aktivität

Name

4. Was werde ich ab sofort nicht mehr tun?



5. BATCHING – fasse gleiche oder ähnliche Aktivitäten/Aufgaben zusammen

Aktivitäten

Zeitraum

Wochentag

6. Meine Fokus-Tage sind (wichtige Projekte, für die Du Konzentration & Ruhe benötigst)

7. Mein Joker-Tag ist....., weil...

8. Erstelle nun deinen neuen Wochenplan, lasse Zeitfresser weg und das, was du delegierst. Wo entstehen Zeitlücken, die du ab sofort anders nützen wirst? Berücksichtige deinen persönlichen Biorythmus, wann ist deine leistungsstärkste Zeit? In dieser Zeit könntest du die wirklich wichtigen Dinge erledigen, unwichtige Aktivitäten, die auch erledigt werden sollen, könntest du verlegen. (zB.: Wenn deine leistungsstärkste Zeit von 8–11 Uhr ist, dann solltest diese Zeit effektiv nutzen; wenn du merkst, dass du zwischen 17 und 19 Uhr mit Leichtigkeit Sport betreibst, solltest du in der Zeit genau). Plane pro Tag eine Stunde für Kreatives und Unvorhersehbares ein, schenke dir genügend Freizeit. Mache einen realistischen Plan, der sich gut anfühlt.