

ZEITMANAGEMENT

UND

Produktivität

„Morgens drücke ich dreimal auf den Wecker und springe in der letzten Sekunde aus dem Bett. In Eile renne ich ins Bad, ziehe mir schnell etwas über, schlinge ein Frühstück hinunter und fahre gestresst zur Arbeit. Im Auto drehe ich die Musik laut auf, um wach zu werden. Von der Arbeit heimgekommen, falle ich aufs Sofa und bin glücklich, dass etwas Trash-TV im Fernsehen läuft. Den Feierabend verbringe ich nebenher noch mit Social Media, scrolle ziellos auf dem Handy herum und wenn alles gut läuft, mache ich noch ein bisschen Haushalt oder koche eine Kleinigkeit.“

Hand aufs Herz: Denkst du, dass diese Person noch Kraftreserven für Träume oder fruchtbare Gedanken übrig hat? Glaubst du, dass sie überhaupt noch träumt, oder stattdessen in ihrer Alltagsroutine gefangen ist? Glaubst du, dass diese Person an freien Wochenenden einen grundlegend anderen Tag durchlebt und zielstrebig Projekten nachgeht? Wie könnte der Ausweg für sie aussehen, wenn sie trotzdem ihre Arbeitsstelle und Zeiten für Erholung behalten möchte? Was unterscheidet produktive Menschen, die viele Aufgaben erledigen müssen und auch körperlich aktiv sind, von durchschnittlichen Menschen? Das ist doch eine gute Frage, nicht wahr?

In einem blühenden Zuhause leben außergewöhnlich produktive, aber auch erholte Menschen, die erkannt haben, dass sie Verantwortung für die Ressourcen übernehmen müssen, die ihnen gegeben worden sind, und dazu gehört auch Zeit.



Zeit ist unsere kostbarste Währung. Einmal ausgegeben, wird sie uns nicht mehr zurückerstattet.

Vielleicht hast du es schon selbst bemerkt, dass die durchschnittliche Person aus dem Beispiel oben aus ihren durchschnittlichen Verhaltensmustern ausbrechen und ihre Zeit neu bewerten muss. So sah mein Leben früher aus, nur so am Rande erwähnt. Wenn du dich umschaust, dann wird dir auffallen, dass dieser durchschnittliche Lebensstil weit verbreitet ist. Überforderung, Hektik, Social Media und TV-Berieselung sind der neue Normalzustand mit Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit und das ganze Umfeld. Dieser Normalzustand hat zudem einen lähmenden Einfluss auf die Visionen und die Berufung jeder einzelnen Person.

Außergewöhnliche Menschen sind nicht unendlich viel klüger oder besitzen mehr Zeit als andere Menschen. Menschen mit einem außergewöhnlichen Leben besitzen Willenskraft und starke Routinen, die sie – fast – automatisch, ohne nachzudenken täglich tun. Diese Routinen fördern die Gesundheit. Sie ermöglichen Produktivität, Erfolg, Familienzeit, Spaß und Erholung. Diese einfachen Routinen bewirken einen riesigen Unterschied. Sie trennen die „Außergewöhnlichen“ unserer Zeit von den „Durchschnittlichen“.

Zeit ist die einzige Währung, von der jeder Mensch gleich viel hat. Jede Person, ob Hollywood-Schauspieler, Fußballprofi, Präsident, du oder ich – wir alle besitzen dieselbe Menge Zeit am Tag: vierundzwanzig Stunden. Aber ein außergewöhnliches Leben erfordert ein außergewöhnliches Zeitmanagement.

Keine Sorge, das Ziel dieses Kapitels ist nicht, für noch mehr Druck und Überforderung zu sorgen, sondern genau das Gegenteil: ein auf dich zugeschnittenes Zeitmanagement-Modell, das dich auf Dauer entlastet UND zur Erfüllung deiner Träume führen kann.

In einem blühenden Zuhause finden Zeitfresser keinen Platz.

Während ich diese Zeilen schreibe, lebe ich genau das, was ich dir vermitteln möchte. Das Schreiben dieses Buches (in Kombination mit einem laufenden Geschäft und Kleinkind) wäre vor einigen Jahren nie möglich gewesen. Ich studiere seit Jahren das Leben von produktiven Menschen, die neben dem geschäftlichen Erfolg ein blühendes Familienleben haben und dazu Frieden und Ruhe im Herzen. Ich habe mir deren Gewohnheiten Stück für Stück angeschaut und in meinen Alltag integriert. Oft werde ich nach meinem Geheimnis gefragt, wie ich so viele Projekte unter einen Hut bekomme. In diesem Kapitel lüfte ich meine Geheimnisse, die jeder anwenden kann. Denn ich bin eigentlich bequem und genau die Person, die am liebsten alles langsam angeht. Mich persönlich überzeugte der Ansatz, dass diese produktivitätssteigernden Routinen nach einer gewissen Zeit automatisch umgesetzt werden. Das brauche ich, denn alles, wogegen ich ständig ankämpfen muss, funktioniert für mich nicht. Die Tipps in diesem

Kapitel sind also nicht für Überflieger geschrieben worden, sondern für Menschen wie dich und mich.

ZEITFENSTER ZIELGERICHTET NUTZEN

Kannst du dich noch daran erinnern, dass du als Schüler so viele Lerninhalte aufnehmen und behalten konntest? Unglaublich, was man in nur einem Schuljahr realisieren konnte: Kunstprojekte, Ausarbeitungen, Mathematikwissen, Fortschritte in Fremdsprachen, Sportstunden am Nachmittag und vieles mehr. Die Mehrheit der Erwachsenen ist lange nicht mehr so vielseitig produktiv wie in den Schuljahren.

Das Geheimnis der Schulzeit sind die kleinen Zeitfenster, in denen man sich ganz konzentriert einem Thema zuwendet. Nach 45 Minuten gibt es eine kleine Pause, das Fach wechselt, und am Ende des Tages ist man in vielen verschiedenen Bereichen ein kleines Stückchen weitergekommen.

Nach dem Schulabschluss verabschiedet man sich vom Stundenplan, denn endlich kann man tun und lassen, was man möchte! Ganz so einfach ist es aber leider nicht. Ja, es sollte Zeiten geben, in denen man tun und machen kann, was man möchte, aber die Betonung liegt auf „Zeiten“, also klar definierte Zeitfenster. Es bleiben im Leben zahlreiche Aufgaben und Anforderungen erhalten, die man irgendwie bewältigen möchte und muss. Und meistens werden diese Aufgaben mehr: Haushalt, Erziehung, Kochen, Arbeiten, Körperpflege, Garten, die Verwaltung von Finanzen und Organisatorischem, Hobbys, Fortbildung, E-Mails, Freizeit, Glauben, Gemeinschaft und Träume, denen man nachgehen will.

Ich bin durch und durch ein Genießer. Wir sind in die Ruhe Gottes eingetaucht und möchten diese um kein Geld der Welt mehr gegen die weltliche Hektik eintauschen. Trotzdem lieben wir Routinen, Arbeit und produktive Verhaltensweisen und erkennen die Bedeutung von wertvollen Zeitfenstern im Tagesablauf.

Ein blühendes Zuhause nutzt kleine Zeitfenster zielgerichtet und fokussiert

In einem blühenden Zuhause wird Zeit nicht einfach vergeudet, sondern Zeitfenster haben eine Bestimmung. Versteh mich nicht falsch, auch in einem blühenden Zuhause gibt es genug Phasen der Erholung und Langeweile (Langeweile ist gut für die Kreativität), denn schließlich hat selbst Gott am siebten Tag eine Ruhepause eingelegt. Diese Pausen sind aber in Form von Zeitblöcken geplant und ganz bewusst in unsere Wochen-, Monats-, oder Jahresroutinen eingebaut.

Begeistert lese ich zu Beginn der Schöpfungsgeschichte davon, wie Gott den Menschen bereits im Paradies eine Aufgabe übertrug, weil er wusste, dass Arbeit (schöpferisches Tun) zur Erfüllung im Leben dazugehört. Einer sinnstiftenden Tätigkeit mit den Händen oder dem Geist nachzugehen, ist ein erfüllender Prozess. Arbeit ist nicht unser Feind oder gar ein Fluch. Allerdings haben wir Menschen vieles durcheinandergebracht und im Vordergrund stehen nicht mehr Erfüllung, Sinnstiftung, Kreativität, Segen und Bewahrung, sondern Wirtschaftlichkeit, Ausbeutung und nackte Zahlen.

Gott, der Herr, brachte den Menschen in den Garten Eden.

Er sollte ihn bebauen und bewahren. 1. Mose 2,15

Oder wie durchdacht, ökonomisch nachhaltig und ruhespendend ist Gottes Idee von einem Sabbatjahr, das nach sechs Jahren Arbeit stattfinden sollte. In jedem siebenten Jahr sollten weder die Felder noch die Weinberge bestellt werden. Es sollte nur das geerntet werden, was wild wuchs (nachzulesen in 3. Mose 25).

Wenn wir beginnen, Zeiten bzw. Zeitfenster in unserem Leben zu definieren, Zeiten der Arbeit und Zeiten der Ruhe, dann haben wir am Ende eine Win-Win-Situation. Unsere Arbeit wird Früchte tragen, weil wir diese gerne und aus voller Kraft tun und unsere Ruhezeiten schenken uns Regeneration, Kreativität und Zeiten für gesellschaftliches Miteinander.

Wenn wir innige Gemeinschaft mit Jesus leben, dann bekommen wir von ihm Weisheit für die großen und kleinen Dinge. Er wird dir und mir unser ganz persönliches, maßgeschneidertes Zeitmodell der Ruhe und Arbeit zeigen, das uns nur zum Besten dient. Ich habe mich oben bewusst für die Bibelstelle im Alten Testament entschieden, damit du sehen kannst, was Gott bereits im alten Bund für sein Volk geplant hatte. Glaubst du nicht, dass dir mit Jesus, im neuen Bund, sogar eine bessere Form des Lebens zusteht?

Zu deinem Erbe, das du mit Jesus antreten darfst, gehört auch ein Zeitsystem, das dem weltlichen System weit überlegen ist. Gott hat immer mehr für uns! Wo die Welt sagen würde „Das ist Zeitverschwendung und unwirtschaftlich“, sagt Jesus in Matthäus 11,29:

»Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt,

ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren,

denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe

kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last,

die ich euch auflege, ist leicht.« Matthäus 11,28-30

Beginne heute damit, Gottes Weisheit als Maßstab zu nutzen, und deine Zeit so einzuteilen, dass sie dein Diener und nicht dein Meister wird. Wie alles andere beginnt auch diese große Veränderung mit einer unsichtbaren Entscheidung in unseren Herzen. Bestimmt fragst du dich, wie du aus der Hetze des Alltags ausbrechen kannst und hältst dies vielleicht für unmöglich. Lass mich dir eines sagen. Wenn du nicht glauben kannst, dass Gott es wirklich gut mit uns und unserer Zeit meint, dann frage ich dich, an welchen Gott du dann glaubst?

Denkst du nicht, dass seine Weisheit größer ist als deine? Sei offen für Veränderung. Gib seiner Weisheit eine Chance. Und es ist nie zu spät, um damit zu beginnen.

PASSE DEN TAG AUF DICH UND DEINE BEDÜRFNISSE AN WIE EIN MASSGESCHNEIDERTES GEWAND

Ich persönlich bin eine große Nachteule und hatte lange den Wunsch, ein Morgenmensch zu werden, da ich die Vorzüge des Morgens kenne und schätze. Mir war klar, dass ich wertvolle Zeit verschenke, wenn ich lange am Morgen in den Tag hineinträdele. Als ich noch in der Altenpflege gearbeitet habe, waren die Frühdienste eine Qual für mich! Doch ich hatte damals (und heute) Träume und kenne den Wert von Zeit. Unfähig, meinen Morgen zu verändern, begann ich damals mit etwas Gnade mir selbst gegenüber und veränderte zuerst meine Zeit am Feierabend.

Anstatt stundenlang irgendwelche Trash-TV-Shows anzuschauen, habe ich abends an meiner Selbstständigkeit gearbeitet, Bücher gelesen, mich fortgebildet oder unentgeltliche Designarbeit für Kirchen geleistet. Ich erkannte damals: Wenn ich ein außergewöhnliches Leben haben möchte, muss ich bereit sein, einen Teil meiner freien Zeit einzutauschen. Das war damals mein Anfang, die Zeit, die mir zur Verfügung stand, effektiver zu nutzen.

Auch dein Anfang muss nicht total verkrampft aussehen. Wie gesagt, Jesus ist unser bester Freund und ein wahrer Freund führt einen zu einer Lösung, die praktisch ist und für uns funktioniert! Stück für Stück wird dann unser System und Zeitmanagement verbessert.

Und so veränderte ich über die letzten Jahre in kleinen Schritten meinen Tag und inzwischen, mit meiner kleinen Tochter, hat sich die Frage nach einem früheren Start in den Tag ohnehin erledigt. Gerade ist es 9:02 Uhr und ich und das Baby sind schon gewaschen und angezogen, wir haben gefrühstückt, alle sind satt und meine Tochter ist bereits zum zweiten Mal gewickelt. Nie hätte ich gedacht, dass ich einmal schon um diese Uhrzeit am Schreibtisch sitzen würde. Gott sieht unsere Wünsche, mehr aus unserer Zeit herauszuholen. Die Kunst liegt darin, diese Anliegen im Gebet zu bewegen, Gott und dir die nötige Zeit zu geben und unser Bestmögliches zu tun.

Jetzt, da wir seit 15 Monaten Eltern sind, bin ich unendlich dankbar, dass ich das Geheimnis der Zeitfenster kenne, denn sonst wäre es mir nie und nimmer möglich, neben Kind und Haushalt, neben etwas Erholung, Glaube und Partnerschaft auch noch an meiner Selbstständigkeit und Berufung zu arbeiten, mutmachende Worte in die Welt hinauszutragen.

DAS GEHEIMNIS DER ZEITFENSTER

Ich habe erkannt, dass jeder Tag viele Aufgaben mit sich bringt und meine Selbständigkeit, meine Familie und Träume feste Zeitfenster, Strukturen und Routinen benötigen. Wenn ich dauerhaft produktive Tage und ein erfülltes Familienleben erleben möchte und gleichzeitig gesund bleiben und Träume realisieren will, dann kann ich nicht mehr nach meiner alten Methode leben: Ich denke mir ein Projekt aus und lass alles andere liegen oder auf mich zukommen. Das hat vielleicht noch in meiner kinderlosen Zeit funktioniert, als ich zum Beispiel meine Homepage gebaut habe. Ein Riesenprojekt, bei dem der Haushalt und alles andere einfach vernachlässigt worden ist.

Wenn man sich erst einmal etwas in den Kopf gesetzt hat, dann möchte man natürlich sofort daran arbeiten und alles andere in den Hintergrund rücken lassen, was ich früher auch oft getan habe. Auch heute ist das definitiv noch herausfordernd für mich. Wie häufig habe ich eine Blitzidee oder ein Anliegen auf dem Herzen wie den spontanen Badgroßputz oder die Entwicklung eines neuen Kalligraphie-Kurses. Ich arbeitete dann bis zur absoluten Erschöpfung tief in die Nacht hinein und war dann gleichzeitig frustriert, dass alles andere auf der Strecke blieb. Oder noch schlimmer, ich habe den Umfang der Arbeit komplett unterschätzt und mit meinem Scheuklappenverhalten über Wochen meiner Gesundheit, meiner Ehe und anderen Projekten unbewusst, aber aktiv Schaden zugefügt, weil die anderen Dinge vernachlässigt worden sind.

Das Leben sollte aber keine Aneinanderreihung von Großprojekten sein, bei denen man die Augen für alles andere verschließt.

Das sind natürlich extreme Beispiele, aber vielleicht lebst du dieses Beispiel einfach nur etwas abgeschwächt oder in anderer Form. Vielleicht investierst du deine ganze Kraft in deinen Arbeitsplatz und zuhause ist dann nicht mehr viel von dir und deinem besten Selbst übrig.

Das Leben ist kein Sprint, sondern eine Wanderung. In deinem Alltag dürfen unterschiedlich komplexe Aufgaben ihren Platz haben und ineinandergreifen wie die Zahnräder in einem Uhrwerk.

Meine Antwort auf die Frage, wie ich „all das“ unter einen Hut bekomme lautet also:

Alles hat seine Zeit. Oder besser: seine Zeitfenster.

Ich lebe nicht mehr nach dem Konzept, Dinge immer sofort zum Abschluss bringen zu wollen, sondern ich arbeite kontinuierlich an meinen Aufgaben. Anstatt auf einmal den kompletten Berg Wäsche zusammenzulegen, plane ich nur täglich 30 Minuten für die Wäsche ein und am nächsten Tag eben wieder 30 Minuten.

Ich glaube, dass das Geheimnis der Zeitfenster für alle ein Segen sein kann. Für Alleinerziehende, für Singles, für Mütter, für Berufstätige in der Schichtarbeit etc. Mache dir einmal die Arbeit und sieh dir alle Tätigkeiten genau an, die für dein blühendes Zuhause erforderlich sind. Dazu gehören auch Bereiche wie Gesundheit, Haushalt, Lernen, Kreativität, Freizeit, Erholung, Ehezeit oder Beziehung, Arbeit ...

Arbeitsauftrag:

Welche Tätigkeiten gehören idealerweise zu deinem Alltag und deinem Leben? Sortiere diese Tätigkeiten in verschiedene Kategorien:

- Arbeit
- Haushalt
- Kochen
- Beziehungen und Familie
- Beziehung mit Gott
- Tätigkeiten außerhalb des Hauses
- Tätigkeiten im Haus
- Lernen
- Gesundheit
- Hobby, Freizeit & Spaß
- Schlaf, Ruhe & Erholung

Wie sieht bisher eine typische Woche bei dir aus? Nutze folgende Wochenübersicht und protokolliere die kommende Woche.



Wochenübersicht

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ab 5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Deine 7-Tage-Challenge

Damit du an deiner Produktivität arbeiten kannst, musst du wissen, welche Tätigkeiten dein Leben voranbringen und welche dich eher behindern. Beobachte dich in deinem Tagesablauf ganz bewusst sieben Tage lang und sei gnadenlos ehrlich zu dir selbst.

An dieser Stelle möchte ich dich gerne einladen, mit dem Weiterlesen für eine Woche zu pausieren, und dich stattdessen auf die nachfolgenden Arbeitsbögen zu stürzen. Ich erkläre dir im Anschluss, wie du deine Zeitfenster möglichst passend auf dich zuschneidest, damit du wieder für außergewöhnliche Dinge Zeit hast. Dein blühender Alltag ist zum Greifen nahe!

Ich möchte dich wirklich ermutigen, dich selbst und deine bisherigen Routinen genau zu untersuchen. Hier geht es nicht um eine Wertung und ich möchte auch nicht mit dem Finger auf dich zeigen oder dir ein schlechtes Gewissen machen.

Du musst dir jedoch bewusst werden, womit du deine Zeit wirklich füllst, damit du überhaupt in der Lage bist, etwas zu ändern.

Beim ersten Arbeitsauftrag auf S. 109 handelt es sich um eine reine Bestandsaufnahme deines Tagesablaufs und der damit verbundenen Aufgaben und Tätigkeiten. Viele deiner Abläufe sind automatisiert und haben sich über die letzten Jahre tief eingepreßt. Diese Verhaltensmuster sind nichts anders als Routinen. Manchmal sind die Routinen mit Emotionen verknüpft. Zum Beispiel das Glas Wein zum Feierabend, die Runde an PC oder Spielekonsole oder die Stunden am Handy. All das triggert unser Belohnungssystem und setzt Dopamin frei. Schnell werden solche kleinen Gewohnheiten zu zerstörerischen Gewohnheiten, weil irgendwann womöglich ein Glas Wein nicht mehr ausreicht, um in dir Entspannung zu erzeugen. Ebenso ist nichts dagegen einzuwenden, wenn man täglich 20 Minuten mit Social Media verbringt. Aber im Durchschnitt verbringen junge Menschen sehr viele Stunden(!) am Handy und der Blick in die eigene Analyse (die Nutzungszeit lässt sich auf jedem Handy einsehen) ist oft mehr als erschreckend.

Damit wir endlich das Leben bewusst erleben können, zu dem uns Gott bestimmt hat, müssen wir die Kontrolle und Verantwortung für unser Handeln übernehmen und bewusst mit unseren Emotionen und unserem Verlangen umgehen. Unser Körper gibt nicht gerne Verhaltensmuster auf. Schon gar nicht, wenn damit vermeintliche Belohnungen verbunden sind. Mache dich also darauf gefasst, dass Veränderung in diesem Bereich dich einiges an Überwindung und Kraft kosten wird.

Ich persönlich finde es einfacher, Dinge zu verändern und in Angriff zu nehmen, wenn ich vorher weiß, was auf mich zukommt. Wenn ich zum Beispiel bei meinem jährlichen Fasten im Januar weiß, dass an den ersten beiden Tagen Kopfschmerzen und Muskelschmerzen normal sind (meist hervorgerufen durch den Kaffeentzug und der Reinigung von Giftstoffen), dann gebe ich nicht mehr gleich auf, weil ich genau weiß, dass ich mich ab dem dritten Tag unglaublich fit fühlen werde. (Das ist auch der Grund dafür, warum ich immer für mindestens 3-5 Tagen faste).

Genauso verhält es sich mit den Veränderungen unserer Gewohnheiten. Unser Körper gibt seine gelernten Muster nicht so leicht auf. Wir sind es leider mittlerweile gewohnt, die Belohnungen sofort zu erhalten, Durchhalten fällt uns schwer. Aber du hast ein Ziel, eine Vision, die zum Greifen nahe ist. Wenn du bereit bist, den zu Beginn mühsameren und längeren Weg in Angriff zu nehmen, dann wartet eine echte Belohnung auf dich!

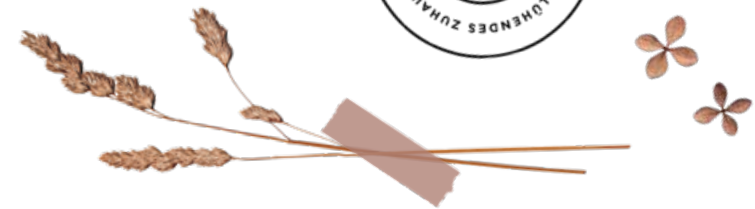
Bevor du mit der Veränderung beginnen kannst, brauchst du zunächst deine Bestandsaufnahmen. Und du musst herausfinden, wie du deine Tätigkeiten am besten auf bestimmte Zeitblöcke des Tages verteilen könntest. Keine Sorge, mein Ziel ist es nicht, dich in einen Stundenplan zu pressen, der sich wie ein Gefängnis anfühlt, sondern dich zu sensibilisieren!

Idealerweise sind die Zeitblöcke so auf deinen Biorhythmus und deine Bedürfnisse nach Anstrengung und Ruhe abgestimmt, dass sie dein Diener sind und nicht dein Meister.

Ich weiß, dass schon allein dieses eine Kapitel dein Leben vollkommen auf den Kopf stellen kann. Erfolg ergibt sich zu einem Großteil aus effektiven Routinen, die man in seiner verfügbaren Zeit anwendet.

Ich wiederhole mich hier noch einmal bewusst: „Das Leben deiner Träume beginnt mit folgender Entscheidung: „Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Situation ... und für meine Zeit!“

Übernimm die Verantwortung und lass nicht zu, dass dir wertvolle Lebenszeit geraubt wird. Wenn du in deinem Alltag nur 20 Minuten täglich anders gestaltest als bisher, dann hast du in 5 Jahren über 600 Stunden in etwas wie z.B. neues Wissen investiert! Ich glaube, wir sind uns einig, dass diese 600 Stunden Studienzzeit einen positiven Effekt auf dein Leben haben werden.



Versteckte Zeitfenster

*In einem blühenden Zuhause
füllt man versteckte Zeitlücken sinnvoll.*



Meist liegt die Skepsis oder Abneigung gegenüber dem Thema „Produktivität“ daran, dass man sich schon jetzt überladen, müde und erschöpft fühlt. Und wenn man ehrlich zu sich selbst ist, hat man auch keine wirkliche Lücke im Tag übrig, die man noch mit Begeisterung füllen könnte. Jedes weitere To-do bereitet einem Kopfschmerzen und schon der Gedanke, dass wir womöglich früher aufstehen sollten, versetzt uns in Stress. Wenn unser Problem Erschöpfung und Dauerstress sind, dann sollten wir damit beginnen, uns nicht noch mehr aufzuladen, sondern die Dinge, die wir bereits tun, neu zu bewerten, zu ordnen und zu gestalten.

Es ist ein echtes Geheimnis: Sehr erfolgreiche und produktive Menschen haben sich längst davon verabschiedet, nach freien Stunden im Tag zu suchen, die man füllen könnte. Wer täglich freie Stunden hat, darf sich glücklich schätzen. Aber die Realität sieht doch eher so aus, dass man beispielsweise als Mama mehrerer Kleinkinder, schon über eine stille Zeit von 15 Minuten am Tag glücklich ist.

Produktive Menschen, die das komplexe Leben und gleichzeitig ihre Träume meistern, ohne dabei auszubrennen, haben den Wert von Minuten erkannt.

Wir sollten uns davon verabschieden, erst dann in einem Bereich unseres Lebens etwas zu verändern, wenn wir „wieder mehr Zeit“ zur Verfügung haben. Bewegung ist so ein Bereich. Was ist für dich mehr Zeit? Eine freie Stunde? Ein freier Nachmittag? Ein freier Tag? Meinst du wirklich, dass du dann, wenn du diese freie Stunde hast, sofort in die Sportsachen schlüpfst und joggen gehst? Wir kennen die Antwort. In der Regel werden wir dies nicht tun. Bei mir ist das jedenfalls so.

Eine Lebensweisheit der Bibel ist diese: „Wenn wir verantwortungsvoll in den kleinen Dingen des Lebens sind, dann werden uns die größeren Dinge anvertraut werden“. Auch kleine Zeitfenster gehören zu unserem Verantwortungsbereich. Indem wir lernen, die einzelnen Minuten in unserem Alltag besser zu füllen, trainieren wir unser Denken und unsere Aufmerksamkeit und werden langfristig, fast schon automatisch, die größeren Dinge angehen. Weil wir uns durch die kleinen positiven Effekte unserer wertvoll gefüllten Minuten gestärkt fühlen.

In Bezug auf das Thema „Bewegung und Sport“ könnte das beispielsweise bedeuten, dass du deine kleineren Einkäufe zu Fuß erledigst, auf der Arbeit nicht mehr den Aufzug, sondern die Treppe nutzt, oder in der Mittagspause zweimal die Woche spazieren gehst,

anstatt in der Kantine zu verweilen. Das Konzept ist eigentlich einfach – anstatt deinen Alltag nur noch mehr mit Aufgaben zu überladen, werden Tätigkeiten, die du sowieso erledigen musst, optimiert.

Dabei bin ich kein Optimierungsfanatiker! „Optimierung“ ist aber einfach das passende Wort. Optimierung kann nämlich auch bedeuten, dass wir unsere Erholung, den Spaß im Alltag und die Kreativitätszeit – also bewusst gelebte Langeweile – optimieren. Wir dürfen uns auf diese göttliche Form der Optimierung einlassen! Gott hat nämlich nichts dagegen, wenn du deine Zeit optimieren möchtest, ganz im Gegenteil. In der Bibel heißt es in Epheser 5,15-17: *Achtet sorgfältig darauf, wie ihr lebt; handelt nicht unklug, sondern bemüht euch, weise zu sein. Nutzt jede Gelegenheit, in diesen üblen Zeiten Gutes zu tun. Handelt nicht gedankenlos, sondern versucht zu begreifen, was der Herr von euch will.*

Der Unterschied zwischen weltlicher und göttlich inspirierter Optimierung liegt nämlich darin, das zu tun, was „der Herr von uns will“.

Als Selbstständige könnte ich so häufig in Stress verfallen, wenn ich daran denke, was ich alles tun müsste, um in der heutigen Zeit online gesehen zu werden und Kunden zu bekommen. Was vor 3 Jahren noch einfacher funktioniert hat, funktioniert heute nicht mehr. Alles verändert sich rasend schnell und es wird einem überall suggeriert, dass man nur in dieser Welt bestehen kann, wenn man alle Marketingmaßnahmen effektiv umsetzt.

Seitdem ich aber Gott befrage, wie ich meine Zeit sinnvoll und segnend füllen soll, und mich auf seine Ideen und Eindrücke einlasse, sei es meine jährliche Social-Media-Pause im Januar, oder die bewusst gewählte arbeitsfreie Zeit an den Wochenenden, erlebe ich, wie unendlich viel Gunst auf den Dingen liegt, die ich tue. Es ist ein Zeugnis, dass ich in der ganzen Pandemiezeit, die viele Künstler in eine finanzielle Krise stürzte, immer sehr gut zahlende Kunden hatte. Ich weiß, dass dies ohne Gottes Zutun nicht möglich gewesen wäre. Gottes System ist ein anderes System und der bewusste Umgang mit deiner Zeit wird darin als wertvoll erachtet. In Gottes System entstehen dir keine Nachteile, wenn du ruhst oder Zeiten des Rückzugs einbaust.

Damit kleine versteckte Zeitfenster in unserem Alltag (5 bis 20 Minuten) überhaupt verbessert werden können, beschäftigt sich der nächste Arbeitsauftrag damit, diese Zeitressourcen zu erkennen.

Du hast bereits eine Bestandsaufnahme deiner Tage gemacht. Nun kannst du überlegen, welche Tätigkeiten oder Zeitfenster es theoretisch zulassen würden, mit etwas anderem Sinnvollem kombiniert zu werden. Diese Art von Multitasking funktioniert aber nur dann, wenn die Tätigkeiten monoton sind und wenig Konzentration erfordern.



Einige dieser Tätigkeiten könnten sein:

- die Spaziergänge mit dem Hund
- die Wartezeiten an der Bushaltestelle, oder beim Abholen des Kindes von der Schule
- Pausenzeiten auf der Arbeit
- eintönige Tätigkeiten wie z.B. das Herrichten im Bad morgens oder das Zusammenlegen der Wäsche, das Bad am Abend.
- das wöchentliche Blumengießen
- das tägliche Zubereiten des Essens
- der große Wochenendeinkauf am Samstag etc.

Arbeitsauftrag:

- 1 Welche versteckten Zeitfenster fallen dir beim Brainstormen ein?
- 2 Welche versteckten Zeitfester könntest du besser nutzen?



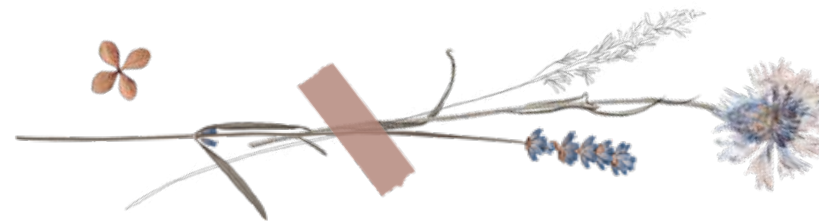
Ich liebe konkrete Beispiele, die mir dabei helfen, das Konzept besser zu verstehen. Anhand der nachfolgenden Beispiele bekommst du einige Anregungen, wie einfach es ist, unsere Zeit sinnvoll zu füllen:

- Hübsch machen in Kombination mit Spielzeit: Mit Kleinkindern verbringt man sehr viel Zeit auf dem Spielteppich im Wohnzimmer. Während das Schminken und Herrichten im Bad oft in Stress ausgeartet ist, weil meine Tochter keine Lust darauf hatte, auf mich zu warten, habe ich mich entschieden, für uns beide jeweils eine Kosmetiktasche zu füllen. In meinem Beutel sind ein kleiner Spiegel, Bürste, Deo, Schminke, und alles, was man eben für sich benötigt. Dieser Beutel liegt immer griffbereit im Wohnzimmer. Inzwischen richte ich mich nur noch so. Und auch mein kleiner Schatz hat Freude an ihrem eigenen „Kosmetikbeutel“ mit Kinderbürste, leeren Tuben etc. – wir lieben diese „Wellness-Zeit“ am Morgen auf dem Spielteppich. Inzwischen bin ich sogar wieder öfter geschminkt als in den Zeiten ohne Kind. Wir verbinden Spaß und Hübschmachen und es funktioniert momentan prima. Später, wenn meine Tochter selbst Müsli essen kann, werde ich das Fri-

sieren ihrer Haare in diesem Zeitfenster versuchen, denn sie sitzt in dem Moment still auf dem Stuhl, ist glücklich mit dem Müsli und ich kann Zöpfe flechten, ohne im Bad um jedes Haargummi kämpfen zu müssen.

- Qualitytime beim Wocheneinkauf: Der wöchentliche Großeinkauf am Samstag könnte in einer Großfamilie damit verbunden werden, mit einem Kind (also ohne die anderen Geschwister) engeren Austausch zu haben und anschließend, oder auch davor, etwas Kleines zu unternehmen, das Freude bereitet. Selbst wenn es nur 15 Minuten bewusst erlebte Papa-Tochter-Zeit ist.
- Finanzcheck an der Kaffeemaschine: Vielleicht kämpfst du mit Überforderung, was den Papierkram angeht und hast längst den Überblick über deine finanziellen Einkünfte und Ausgaben verloren. Du bist aber abends einfach zu erschöpft, um dich mit dem ungeliebten Thema auseinanderzusetzen und wüsstest eh nicht, wo du anfangen solltest. Du könntest es dir zur Gewohnheit machen, beim Zubereiten des Kaffees oder Tees, deinen Kontostand auf dem Handy abzurufen. Einfach, um informiert zu sein. Das wäre doch ein Anfang. Den Kontostand täglich abzurufen – das schaffst du!
- Fortbildung im Berufsalltag: Tätigkeiten miteinander zu verbinden, funktioniert nicht nur im familiären Rahmen, sondern auch im Berufsleben. Wenn du beispielsweise das Gefühl hast, dass du dich in brancheninternen Themen mehr fortbilden solltest, dann musst du dies nicht unbedingt in deiner kostbaren Zeit zuhause tun, sondern könntest Autofahrten zu Kunden nutzen, um beruflich interessante Podcasts anzuhören. Oder du nutzt deine Pausenzeiten dafür, um 10 Minuten in einer Fachzeitschrift zu lesen. Wenn du nur 10 Minuten liest, dann sind das bei einer Fünf-Tage-Woche 50 Minuten und knapp 40 Stunden Fortbildung im Jahr. In dieser Zeit kann man so einiges Neues lernen!

Erkennst du die Strategie, die sehr produktive Menschen uns vorleben? Alle haben dasselbe Kontingent an Zeit zur Verfügung. Der Unterschied zwischen einem blühenden und einem gewöhnlichen Zuhause ist der, dass in dem blühenden Zuhause die einzelnen Minuten als wertvoll erachtet werden.



Arbeitsauftrag:

- 1 Welcher Bereich oder welche Bereiche in deinem Leben kommen momentan viel zu kurz?
- 2 Mit welcher Zeitoptimierung möchtest du beginnen? Nimm nicht gleich alle Bereiche in Angriff, die dir in den Sinn kommen, sondern fokussiere dich auf ein einziges kleines Zeitfenster, bis es für dich funktioniert!
- 3 Da du den Wert von Zeit erkannt hast: Wo verschwendest du Zeit (z.B. mit Social Media oder vor dem Fernsehen) und wäre es dir möglich, 10-30 Minuten für wertvollere Dinge wie deine Träume abzugeben?



Aus kleinen Minuten werden am Ende deine Stunden und daraus dein Tag. Behandle deine Minuten wie ein Investor. Investiere sinnvoll und gewinnbringend. Auch wenn es in deine aktive Erholung ist, aber investiere und vergeude nicht ziellos die Minuten deines Lebens.

Dein wertvollster Zeitblock am Tag

Damit wir einen maßgeschneiderten Wochenplan anfertigen können, der uns und unser Zuhause aufblühen lässt, müssen wir noch herausfinden, welches freie Zeitfenster die beste Version unserer selbst bekommt. Das spielt besonders für das letzte Kapitel dieses Buches eine große Rolle, in dem es um deine Träume und deine Berufung geht.

Damit du die Zeit in der du am meisten Energie und Konzentration hast, nicht nur in deine Arbeitszeit investierst, falls du angestellt bist, sondern auch in dein Zuhause, musst du herausfinden, wann deine tägliche „Goldene Stunde“ ist. Diese „Goldene Stunde“ ist deine produktivste Zeit des Tages.

Bist du ein Morgenmensch oder ein Abendmensch? Könntest du 30-60 Minuten eher aufstehen oder dich nach der Arbeit für 30 Minuten hinlegen und anschließend die frühe, erholte Feierabendstunde zu deiner „Goldenen Stunde“ machen?

Mein Tagesablauf ist momentan ziemlich fest vom Rhythmus meiner Tochter vorgegeben. Ich habe derzeit genau drei Möglichkeiten, meine „Goldene Stunde“ zu platzieren:

1. In der Zeit, bevor meine Tochter am Morgen aufwacht:

Ich wünschte, ich wäre so diszipliniert, und könnte 1-2 Stunden eher aufstehen. Aber die Realität sieht so aus, dass ich nach wie vor gerne abends lange wach bin und arbeite. Also starte ich gemeinsam mit meiner Tochter in den Tag.

2. In der Zeit, wenn unsere Tochter ihr erstes Morgenschlälchen macht:

Dies ist ca. ab 11.00 Uhr und momentan meine „Goldene Stunde“ Ich weiß, dass ich in diesen 60-90 Minuten die beste Konzentration und Motivation des Tages habe, wichtige und wertvolle Dinge umzusetzen. Ich entscheide knallhart, was in dieser Zeit Priorität bekommt und schalte alle ablenkenden Faktoren wie das geöffnete E-Mail-Postfach, das Handy, das Radio usw. aus.

3. In den Stunden am Abend, wenn unsere Tochter schläft.

Diese Zeit wäre zwar für wichtige Dinge ebenfalls frei, aber ich habe festgestellt, dass mein Körper und Geist häufig müde vom Tag sind und meine Denkleistung nicht mehr so gut ist wie in der Morgenstunde. Für die gleiche Tätigkeit, z.B. das Design für einen Kunden, benötige ich abends viel länger. Abends werden also Dinge getan, die für das Geschäft zwar wichtig sind, wie das Beantworten von Kundenanfragen, aber nicht meine beste Kraft erfordern.

Wenn ein Telefonat zu planen ist, dann überlege ich zweimal, ob das in meine Goldene Stunde fallen soll. Ist das Gespräch sehr wichtig? Könnte ich vielleicht auch beim Spaziergang mit dem Kinderwagen am Mittag kurz telefonieren? Oder besser in den Abendstunden?

Ohne meine „Goldene Stunde“ gäbe es viele Inhalte nicht, die mein Geschäft und Leben ausmachen. Weißt du, Träume entstehen in den meisten Fällen nicht über Nacht, auch wenn uns das manchmal so verkauft wird. Träume werden Realität, weil in diese Träume hier und da einige goldene Minuten investiert werden. Nicht Stunden. Mit Telefonaten, E-Mails, Haushalt und dem Scrollen durch Instagram erfüllt man sich keine Träume. All diese Dinge haben ihre Berechtigung und sind ein Teil des großen Bilds, aber sie werden nicht in meiner „Goldenen Stunde“ gemacht. Nie käme es mir in Sinn, in der Arbeitsphase morgens den Kühlschrank zu putzen oder meine Haare zu glätten. Wenn ich richtig erledigt bin, was natürlich auch vorkommt, dann schlafe ich in dieser Zeit, damit ich abends erholter bin.

Deine Goldene Stunde ist deine wertvollste Stunde am Tag. Das ist die Zeit, die du in dich und deine Berufung investieren musst. Womöglich kennst du deine Berufung noch

nicht und fragst dich gerade, was du in dieser Zeit tun solltest. Das ist einfach: Nutze diese Zeit, um es herauszufinden. Um nachzudenken und um zu beten. Um gute Bücher zu lesen. Um Träume zu entfachen. Um eine Fortbildung zu machen. Um dich in eine größere Sache zu investieren, zum Beispiel in deine Gemeinde, bis du herausgefunden hast, wo deine Berufung liegt.

Vielleicht kommt dir beim Lesen dieser Zeilen gerade eine bestimmte Organisation, eine Person oder Kirche in den Sinn, die dich braucht. Und vielleicht möchtest du deine Goldene Stunde vorerst in diese Person oder diesen Dienst investieren. Vergiss niemals: Was du für andere möglich machst, macht Gott für dich möglich. Das ist nur ein Gedankenanstoß. Glaubst du nicht auch, dass diese Minuten wertvolle Samen wären, die in deiner Zukunft vielfachen Ertrag bringen würden?

Ebenso kannst du diese Zeit nutzen, um dich mit Exzellenz um die Dinge zu kümmern, die dir anvertraut worden sind. Das können deine Kinder, deine Ehe oder dein Zuhause sein. In Exzellenz zu dienen, bedeutet nämlich auch, dich mit deiner besten Kraft einzubringen, um vielleicht ein Buch über Erziehung zu lesen oder viele andere gute Dinge zu tun, die der Alltag eigentlich nicht hergibt. Auf diese Weise sagst du zu Gott: „Ich zeige dir, dass ich mein Bestes in meiner produktiven Zeit gebe, bis mein Herz deinen Ruf klar hören kann.“ In meinen Augen ist das eine rasante Abkürzung auf dem Weg zu deiner Berufung.

In deiner Goldenen Stunde verhältst du dich wie in einer abgeschotteten Blase, grenzt dich von allen Ablenkungen des Alltags ab, informierst deinen Partner, dass du nicht gestört werden willst und widmest dich den Kernaufgaben, die höchste Priorität für dich oder dein Zuhause haben. Allein durch diese Gewohnheit, habe ich es im vergangenen Jahr geschafft, meine Selbstständigkeit mit Kleinkind so weiterzuführen, dass der Umsatz kaum verändert ist. Unterschätze niemals die Auswirkungen, die schon wenige Minuten und Stunden konzentrierte Arbeit täglich haben können.

Fokus wiegt mehr als Talent. Talent besitzen viele. Den Fokus, dieses Talent einzusetzen, die wenigsten. Zeige mir eine Person, die fokussiert arbeiten kann und ich sehe eine große Zukunft im Leben dieser Person!

In einem blühenden Zuhause fördert und lehrt man fokussiertes Arbeiten.

Arbeitsauftrag:

- 1 *Welche Tätigkeit sollte in deinen produktivsten Minuten des Tages Raum finden?*
- 2 *Welche Zeit wird zu deiner „Goldenen Stunde“?*

DIE ZEITFENSTER-METHODE PRAKTISCH

Du weißt nun, was du in deiner produktivsten Zeit tun möchtest und wann diese Zeit ist. Es gibt natürlich auch die Aufgaben, die nicht ganz so wichtig sind, aber auch zu einem blühenden Zuhause dazu gehören. Zu Beginn des Kapitels hast du sie alle gesammelt und aufgelistet. Damit arbeiten wir nun.

Es gibt tägliche Aufgaben und es gibt wöchentliche Aufgaben. Um das Ganze nicht ausufern zu lassen, konzentriere ich mich in diesem Buch auch nur auf den optimalen Tag und die optimale Woche. Wenn dieses System für dich funktioniert, kannst du eigenständig über Monatsroutinen oder sogar Jahresroutinen nachdenken.

Unterteile die Tätigkeiten auf deiner Liste in folgende Kategorien:

„Goldene Stunde“: Was ist wichtig und muss getan werden
wie das Fertigstellen eines Projektes,
die Arbeit an deiner Berufung.

Was ist wichtig, kann aber noch warten
wie z.B. das Beantworten von E-Mails.

Was ist eher unwichtig, muss aber getan werden wie z.B.
Haushalt, Blumengießen oder Einkaufen.

Was ist unwichtig und kann warten wie z.B.
das Waschen von Vorhängen, Bügeln usw.

Falls du kleine Kinder hast, solltest du dir markieren, wofür du absolute Ruhe benötigst und was du auch mit wachen Kindern tun könntest. Wäsche zusammenlegen oder kochen kann ich auch im Beisein meiner Tochter, aber wichtige E-Mails beantworten nicht. Nimm einen farbigen Stift und markiere Tätigkeiten rot, für die du Konzentration und Ruhe brauchst.

Ganz langsam zeichnet sich ein Bild ab, wie deine ideale Woche aussehen könnte. Wir beginnen nun mit dem Planen deines Tages.

In der Grafik rechts erkennst du 7 Zeitblöcke, denen du Zeiten und Themen zuordnen kannst. Noch einmal zum Verständnis: Es geht nicht darum, eine Aufgabe in dem Zeitfenster fertigzustellen, sondern darum, kontinuierlich an diesen Dingen weiterzuarbeiten. So wie Schüler im Kunstunterricht das Bild auch nicht in einer Unterrichtsstunde fertigbekommen müssen, sondern einfach in der nächsten weitermachen werden.

Dieses System ist das beste, das ich bisher für mich ausprobiert habe. Es bringt so viel Ordnung und Produktivität in mein Leben.

Mein Beispiel geht natürlich davon aus, dass ich zuhause arbeite. Wenn du außer Haus arbeitest, dann schreibe die Zeitfenster auf, die dir zur freien Verfügung bleiben. Und wenn es nur 10-15 Minuten in der Mittagspause oder auf dem Heimweg im Zug sind. Vergiss nicht, nach versteckten Zeitfenstern zu schauen. Oft lässt sich die Fahrt zur Arbeit auch mit anderen Dingen verknüpfen: Mit Bewegung, wenn du das Fahrrad nutzt, oder für das Anhören von Podcasts etc.

Definiere deine „Goldene Stunde“, in der du am produktivsten bist und erledige in dieser Zeit nur die wichtigen Dinge.

Die anderen Zeitfenster kannst du dann mit Aufgaben füllen, die weniger wichtig sind, aber getan werden müssen.

Für alle anderen unwichtigen Dinge könntest du eine Liste anlegen und diese Stück für Stück angehen, indem du z.B. den Freitagnachmittag für weniger wichtige Dinge reservierst.

Kontinuität ist der Schlüssel und die entscheidende Kraft!

Tipp für den Schichtdienst:

Vielleicht denkst du, dass diese Methode für dich nicht funktioniert, weil du im Schichtdienst arbeitest. Das ist in der Tat etwas komplizierter. Aber auch im Schichtdienst hast du dir bereits Routinen angeeignet, oder? Du stehst vielleicht zu unterschiedlichen Zeiten auf, aber deine Tage füllst du je nach Dienst immer ähnlich. So war es zumindest bei mir und meinem Mann, als wir noch beide in der Pflege gearbeitet haben. Schau dir deine Schichten an, und entwickle zwei unterschiedliche Tagesabläufe, die genau auf dich, deine Aufgaben und dein Ruhebedürfnis zugeschnitten sind.

The image shows a 'Zeitfenster-Planer' (Time Window Planner) template. At the top right, the title 'Zeitfenster-Planer' is written in a cursive font. Below it, there are seven colored circles representing the days of the week: MO (Monday), DI (Tuesday), MI (Wednesday), DO (Thursday), FR (Friday), SA (Saturday), and SO (Sunday). The main part of the planner is a grid with seven rows, one for each day. Each row has three columns: 'THEMA' (Topic), 'ZEIT' (Time), and 'AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE' (What I would like to work on). The rows are currently empty. To the right of the grid, there are three sections: 'NOTIZEN:' (Notes) with five horizontal lines, 'ESSENSPLANUNG:' (Meal planning) with a blank space, and 'TAGESABSCHLUSS:' (Daily summary) with five empty square boxes.

TAG

MO DI MI DO FR SA SO

THEMA ZEIT AN WAS ICH ARBEITEN MÖCHTE

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

Zeitfenster-Planer

NOTIZEN:

ESSENSPLANUNG:

TAGESABSCHLUSS:

Links findest du eine Vorlage für deinen Zeitfenster-Planer.

Nein ist ein mächtiges Wort

Wie es eben so ist, rufen unsere Mitmenschen genau dann bei uns an oder stehen plötzlich vor deiner Tür, wenn du deine produktivste Zeit hast. An dieser Stelle hilft oftmals nur ein freundliches Nein.

Inzwischen habe ich erkannt, dass mein Nein unglaublich wichtig ist, um zu anderen Dingen im Leben Ja sagen zu können. Meine engsten Freunde und Familienmitglieder wissen, wann sie mich problemlos erreichen können und sind auch nicht böse, wenn es 1-2 Stunden am Tag gibt, in denen es nicht passt. Wusstest du, dass du Handy-Kontakten Klingeltöne zuordnen kannst und so gleich erkennst, wer dich gerade zu erreichen versucht?

Höflich Nein zu sagen, war eine der wichtigsten Lektionen der letzten Jahre für mich. Ich glaube, ich kenne keinen produktiven Menschen, der sein Nein nicht gemeistert hat. Auf neunmal Neinsagen kommt ein starkes Ja!

Leider lernen wir es nicht schon früher in der Schule, höflich, aber bestimmt Nein sagen zu dürfen. Aber das möchte ich meinen Kindern unbedingt beibringen, denn ich bin davon überzeugt, dass das eine Eigenschaft ist, die man zwingend benötigt, um von seinen Zielen und seiner Berufung nicht abgelenkt zu werden. Fakt ist: Es wird immer jemanden geben, der über deine kostbare Zeit verfügen möchte. Deine Vision und deine Berufung haben einen Gegner. Und dieser Feind weiß, wie man dich ablenken kann.

Dein Nein hat nichts mit Ablehnung deines Gegenübers zu tun. Vielmehr ist es eine höfliche Grenze, die dich befähigt, zur richtigen Zeit mit ganzem Herzen und aufmerksam für dein Gegenüber da zu sein. Erkläre das deinem Umfeld, wenn es mal zu einem Nein kommt.

Arbeitsauftrag:

- 1 Formuliere eine freundliche Antwort für deinen Rückzug in deine produktivste Zeit des Tages
- 2 Wer sollte über deinen Tagesablauf Bescheid wissen?
- 3 Informiere deine Liebsten, wann die beste Zeit ist, dich zu erreichen

Gemeinschaft, Freunde und Familienleben

Soziales Miteinander, Familie und Freude sind enorm wichtig. Das haben wir besonders in der Pandemie-Zeit gespürt. Wie sehr fehlte es mir, wieder ohne Einschränkungen Menschen zu besuchen, oder an Gottesdiensten persönlich teilnehmen zu können! Auch diese Bereiche haben in einer produktiven Woche ihre feste Zeit. Jeder kennt es doch: Wenn man es nicht plant, seine Freundin anzurufen, dann gehen plötzlich Monate ins Land und beide fragen sich „Wie konnte das passieren?!“. Freundschaften und Familie funktionieren nicht automatisch. Beides sind Lebensbereiche, die gepflegt werden wollen und in die investiert werden muss. Dies nimmt unsere Zeit in Anspruch.

Plane deshalb in deine Woche auch Zeiten ein, die deiner Familie gehören, aber lasse auch Zeitfester frei, um ungestörte freundschaftliche Telefonate möglich zu machen. Bei mir hat sich der Sonntagnachmittag als Familienzeit fest verankert. Wir packen unsere Sachen, fahren zu den Großeltern und verbringen 2-3 wertvolle Stunden miteinander, oder ich telefoniere mit Freundinnen oder Bekannten.

Andere Dinge, die ihren wöchentlichen Platz finden sollten:

- Essensplanung für die Woche
- Gartenarbeit/Arbeiten am Haus
- Rechnungen und Papierablage
- Blumenpflege
- Wocheneinkauf
- Date Night
- Großputz
- Gemeinde
- Hobby
- Telefonate/Familienzeit
- Nichtstun/Ausflüge/Langeweile

Unsere Tochter ist gerade 15 Monate alt und damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie unsere Woche aussieht, füge ich ein Beispiel ein.

Früher war ich nie so strukturiert und ich kann nur sagen, dass diese Tagesstruktur allen guttut und sich nicht nach einer engen Zwangsjacke anfühlt. Gerade am Wochenende plane ich nicht viel ein, damit wir nach dem Flow und unserer verfügbaren Energie gehen können. Aber genau darin liegt auch der Punkt: Ich muss zu vielen Dingen Nein sagen, damit Wochenenden so gut es geht frei bleiben können, und sich tatsächlich ein erholsamer Effekt für mich und meine Familie einstellen kann.

Mir hilft es, zu den Aufgaben zu ergänzen, ob das Handy an- oder ausgeschaltet ist.

Wochenübersicht

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ab 5:00						Offline am WE	
6:00							
7:00	Aufstehen, beten, lesen, Frühstück – Handy aus						
8:00							
9:00	Küche etwas aufräumen, Baby richten, sich selbst richten – Handy aus						
10:00	Etwas Haushalt, Waschmaschine anstellen – Handy aus					Familienzeit, kleinere Aufgaben in Haus & Garten	Gottesdienst, Livestream oder Stille Zeit
11:00	Arbeit, Wichtigste Aufgabe des Tages – Handy aus						
12:00	Kochen, Bewegung an der frischen Luft, kleinere Einkäufe, Arztbesuche, externe Termine, kleine Telefonate beim Spaziergehen – Handy an						
13:00							
14:00						Unverplante Zeit	Familie, Besuch, Ausflug
15:00	Spielzeit, Besuchszeiten Familie, Spaß und ggf. kleines Nickerchen – Handy an						
16:00							
17:00	Spielen, Wäsche zusammenlegen, etwas Haushalt, Abendessen, Baby baden – Handy aus						
18:00							
19:00	Arbeitsblock & Social Media Post beruflich – Handy an			Arbeit	Arbeitsblock		
20:00				längere Telefonate			Essensplanung
21:00	Duschen, Beauty, Podcast hören, 20 Min. Social Media Nachrichten beantworten – Handy an						
22:00	Lesen, Rätsel lösen, gemeinsam Lieblingssendung ansehen – Handy aus						

■ Beruf ■ Persönliche Anliegen ■ Haushalt & Familie ■ Spaß, Spiel & Gemeinschaft

Arbeitsauftrag:

Erstelle dir mit Hilfe der Wochenübersicht eine Wochenroutine, die für dich funktioniert. Falls du keine Kinder hast und/oder viel außer Haus arbeitest, trage ruhig die großen Arbeitsblöcke ein, aber auch die Fahrtzeiten und Pausen.



An dieser Stelle möchte ich dich noch einmal dazu ermutigen, das Buch zur Seite zu legen und wirklich Zeit in die Erstellung deiner Tages- und Wochenroutinen zu investieren. Drucke dir diese Übersichten aus, am besten mehrmals, da du in den nächsten Wochen sicher noch einiges umstellen wirst. Hänge die Übersicht gut sichtbar an den Kühlschrank oder an deinen Lieblingsort, bis du sie völlig verinnerlicht hast.

In der Regel hat man nach 2-3 Wochen die Abläufe automatisiert und dann beginnt der scheinbare Zauber: Du erlebst Produktivität, ohne erneut darüber nachzudenken. Verändere Zeitblöcke, wenn es nicht stimmig ist, probiere aus und optimiere deinen Tag. Vergiss aber bitte nicht den Lohn, der hinter allem steht: Die Qualität deiner Tage entscheidet über die Qualität deines Lebens!

PRODUKTIVITÄT DURCH RUHE

Ich habe das Thema „Ruhe finden“ bewusst im Kapitel „Produktivität“ platziert, da es ohne eine exzellente Ruhe auch keine exzellente Produktivität gibt. Du möchtest anspruchsvollere Aufgaben im Leben meistern? Dann meistere das Thema Ruhen und Entspannung.

Wenn ich davon schreibe, dass wir Meister der exzellenten Ruhe werden sollten, dann meine ich damit auch Meister des Wahrnehmens und Beobachtens zu sein. Weisheit ist, Unterschiede erkennen zu können. Du magst zwei Sonntage scheinbar identisch verbringen, aber dennoch können diese von Grund auf verschieden sein: Der eine fühlt sich nach Ruhe an, der andere ist voll Stress, Sorgen und Konflikte. Weisheit ist, wenn du herausfinden kannst, warum sich an dem einen Tag Ruhe einstellen konnte und an dem anderen Sonntag nicht.

Ich bin sehr davon überzeugt, dass wir bewusst ruhen sollten. Das hast du sicherlich auch daran erkannt, dass in der Wochenübersicht Tage der Ruhe eingeplant sind (welche nicht zwingend der Samstag oder der Sonntag sein müssen). Ich mache daraus keine religiöse Gesetzmäßigkeit, denn Jesus hat diese Gesetze erfüllt und wir sind frei von Zwang und Druck. Aber ich weiß, dass ich ohne einen geplanten Rhythmus von Arbeit und Ruhe kaum „göttliche“ Ruhezeiten erleben würde.

Ruhe drängt sich uns nicht auf.

Ruhe kommt nicht von allein in unseren Alltag.

Ruhe müssen wir planen, aushalten und verteidigen.

Ruhe möchte eingeladen und dann fest umarmt werden.

Mach sie zu deiner Freundin und höre, was sie dir zu sagen hat.

Würde ich immer nur dann ruhen, wenn alle Aufgaben erledigt wären, und sich ein passendes Zeitfenster anbieten würde, dann käme ich womöglich nur einmal im Monat zu einem ruhigen Tag. Wenn überhaupt. Als Mama, Ehefrau und Selbstständige mit 1001 Ideen im Kopf leide ich nie an zu wenig Aufgaben. Ich glaube, dir geht es ähnlich, oder? Ohne festgelegte Ruhezeiten wäre ich in einem fortwährenden „Nur-noch-funktionieren-Modus“ und könnte weder meine Arbeit exzellent und mit Freude erledigen, noch die freien Tage genießen. Die sehr wenigen freien Tage, die sich dann auf gut Glück auftäten, würden nicht ansatzweise ausreichen, um meine Akkus erneut aufzuladen. Gottes Ruhe ist ein Zustand der Fülle. Ein Zustand des inneren Überflusses, ein Gefühl von „mehr als genug“. Aus dieser Fülle können wir dann schöpfen und werden produktiv, denn wir sind innerlich gestärkt, belastungsfähig und resilient.

Ist es nicht paradox, dass jemand, der täglich 30 Minuten an der frischen Luft joggen geht, mehr leisten kann, als jemand, der nichts tut für seinen Körper? Der Körper müsste doch eigentlich von all der Bewegung erledigt sein. So ist es aber nicht. Genauso funktioniert auch das Prinzip der göttlichen Ruhe. Wenn wir das richtige Maß von Belastung und Ruhen finden, sind wir am Ende produktiver. Die Welt mag dir vielleicht einreden, dass du dir keine Pausen erlauben kannst, aber im Reich Gottes sind Pausen die Geheimzutat für qualitativere Ergebnisse.

Wir sollten uns von der Idee verabschieden, nur dann zu ruhen, wenn alles geputzt und alle Projekte abgeschlossen sind. Das funktioniert in den seltensten Fällen! Eine neue Strategie muss her. Pausen sind gut und richtig, jeder Mensch benötigt Pausen, aber all die Pausen bringen dir nichts, wenn du diese Zeit mit Furcht, Sorgen und schlechten Einflüssen verbringst, richtig?

Folgende 3 Tipps sollen dir dabei helfen, bei allem, was du tust, Ruhe in dir zu tragen:

1. Beginne zu meditieren

Meditation (*lateinisch meditatio = das Nachdenken, Nachsinnen*) ist eine herrliche Sache, die allerdings nicht gleich von Anfang an gelingt. Es ist eine wahre Kunst, seine Gedanken ruhen lassen zu können und wer das nicht trainiert, wird auch nicht in der Lage sein, dies umzusetzen. Ich persönlich betrachte Meditation nicht als esoterisches Getue, sondern als eine sehr wertvolle Form des Gebets und einen mächtiger Entstresser. Meine liebste Übung ist folgende:

Ich stelle mir in aufrechter Sitzposition vor, wie ich von oben auf mich herabschaue. Wen sehe ich dort sitzen? Welche Gedanken hat die „Jeannette“ da unten? Wie fühlt sie sich gerade?...

Gelingt es mir nicht, meine Gedanken dabei auszuschalten, gehe ich eine Position höher, verlasse also gedanklich auch diese Situation und schau von außerhalb des Hauses auf mich herab. Bei dieser Übung werden mit jeder Entfernung meine Gedanken leiser und die Herausforderungen des Alltags kleiner. Ich übe auf diese Weise, mich von den Umständen und Emotionen des Alltags distanzieren zu können.

Eine weitere, ganz einfache Meditationsform ist das bewusste Atmen. Du kannst gedanklich das Einatmen mit guten Dingen verbinden, die du aufnehmen möchtest. So zum Beispiel Gelassenheit und Entspannung einatmen. Jedes Mal, wenn sich ein störender Gedanke in meine Stille Zeit einschleichen will, bin ich nicht böse darüber, sondern amte ihn aus, bis mein Kopf davon nicht mehr unterbrochen wird.

Was zu Beginn helfen kann: Wenn man zur Ruhe kommen will, fallen einem Dinge ein, die man nicht vergessen will wie z.B. einen Arzttermin zu verschieben. Lege dir einen kleinen Block an deinen Meditationsort, damit du solche Dinge notieren kannst und diesen Störungen gar nicht lange Raum geben musst.

Positiver Nebeneffekt: Menschen, die viel meditieren, schaffen es auch besser, in lauten alltäglichen Situationen Ruhe zu finden, da sie es gelernt haben, sich vom Umfeld und der Umgebung innerlich abzugrenzen.



2. Erschaffe dir Ruhe-Inseln, die sich in den Alltag integrieren lassen

Wenn wir denken, dass wir uns einfach eine kleine Pause nehmen können, wenn sich eine Lücke im Tag ergibt, dann ist das ein Trugschluss. Denn diese Lücken werden immer mit etwas anderem gefüllt werden, wenn wir nicht vorab diese Zeiten als Pause für uns definieren und verteidigen.

Vielleicht hast du dich schon einmal in der folgenden Situation befunden:

Du fährst mit dem Zug und anstatt die 20 Minuten Bahnfahrt zu genießen und die Augen zu schließen, checkst du E-Mails, Social Media oder schreibst an deinem Bericht weiter.

Während des Frühstücks läuft schon das Radio, das Handy ist auf dem Tisch und der erste Familienstreit hat sich bereits ereignet, weil irgendjemand noch etwas suchen muss. Du liegst in der Badewanne, und anstatt dich zu erholen, polierst du mit einem alten Waschlappen die Armaturen. Okay, vielleicht mache das auch nur ich ...

Vielleicht lässt dir der Tag nicht gerade viele Pausen, aber die kleinen Kraftquellen für Erholung wären da, wenn wir sie erkennen und tatsächlich annehmen würden.



Arbeitsauftrag:

Schreibe 5 kleine Zeiträume auf, die dir zur Erholung im Alltag dienen könnten. Damit meine ich auch die Zeiträume, die mit sehr einfachen Tätigkeiten oder monotonen Routinen verbunden sind, wie beispielsweise der Heimweg von der Arbeit oder das Essen am Tisch.

Beobachte genau, was dir hilft, während dieser Zeiten zur Ruhe zu kommen und schau dir die Auswirkungen der Ruhepausen auf den weiteren Tagesverlauf an.

Dem einen hilft leise, meditative Musik beim Frühstück, der andere kann besser in absoluter Ruhe entspannen. Das ist sehr individuell. Die Mahlzeiten einzunehmen, kann überhaupt eine sehr entspannende Tätigkeit sein, in denen wir uns die Geschmackssinne konzentrieren, Gesprächen zuhören oder einfach nur Freude an einem guten Essen haben. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf eine Tätigkeit und genieße diese im Hier und Jetzt. Hast du beim Zufahren schon einmal das sanfte Schaukeln wahrgenommen? Oder die kräftigen Farben der Wiesen? Wir sollten uns mehr dafür sensibilisieren, auch monotone Tätigkeiten aushalten zu können. Alles einfach sein zu lassen – für ein paar Momente.

3. Trage Pausenzeiten, ruhige Aktivitäten und Zeiten der Langeweile in den Kalender ein

Du schaust auf deine kommende Woche und möchtest den Kalender am liebsten wieder zumachen? Gehörst du auch zu der Sorte Mensch, die sich nur Termine mit Verbindlichkeiten, Geburtstage und To-dos in den Kalender eintragen?

Warum nicht endlich etwas Schönes für sich selbst einplanen und diese Pause oder angenehme Tätigkeit genauso ernst nehmen, wie den Arzttermin, oder den Geburtstag?

Wie schon vorher angesprochen, tauchen Ruhepausen nicht von selbst auf und wir müssen diese in einer Zeit der dauerhaften Berieselung und Ablenkung vehement verteidigen und einplanen.

Erlaube dir, an einem Tag in der Woche nichts in den Kalender zu schreiben, oder blocke deine tägliche Mittagspause für NICHTS und schalte alle Geräte aus.

Vielleicht kannst du dir an einem Abend in der Woche einen technikfreien Feierabend gönnen? Du wirst erstaunt sein, welches Buch dich anspricht, welche neuen Rezepte dir durch den Kopf gehen, oder welches alte Hobby wieder Raum findet.

Von selbst geschieht das aber nicht! Kreativität blüht dort auf, wo Langeweile herrscht. Plane mehr NICHTS ein und deine Freude am Kalender wächst wieder.



DEFINIERE SOCIAL-MEDIA-ZEITEN

Ist es nicht verrückt: Menschen schließen nachts die Haustüren ab, gurten sich im Auto zur Sicherheit an, wählen extrastarke Passwörter für ihre Accounts, beschützen aber nicht das unsichtbare Tor in die Social-Media-Welt.

Dort erlauben die meisten Nutzern den Betreibern von Apps einen 24h-Zutritt in das Privatleben. Genauso unbegrenzt ist man für andere Menschen erreichbar. Egal, welches Anliegen von Mitmenschen auf dem Handy eintrifft, innerhalb von zwei Minuten antwortet der durchschnittliche WhatsAppNutzer darauf.

Es gibt nonstop Unterbrechungen. Wie soll eine Blume zum Blühen kommen, wenn alle paar Minuten jemand durch das Beet stapft?

Wusstest du, dass die Entwickler von (Social Media-)Apps das Wissen aus der Glücksspielindustrie verwenden? Das Ziel der Hersteller ist, uns so viel Zeit wie möglich auf der App verbringen zu lassen, damit sie möglichst viel Werbung schalten können. Denn das und deine Nutzerdaten sind deren Haupteinnahmequelle. Natürlich manipulieren sie mit allen Mitteln unser Gehirn, damit wir den Eindruck bekommen, wir würden etwas verpassen wenn wir einmal nicht in diese oder jene App schauen. Die Angst davor, etwas zu verpassen hat auch schon einen eigenen Begriff bekommen, nämlich „Fomo“ (Fear Of Missing Out). Sie ist sehr ernst zu nehmen, aber anders, als wir es vielleicht denken. In der Tat habe ich Angst, etwas zu verpassen: nämlich die Gemeinschaft mit Gott, das Leben meiner Kinder, wertvolle Ehezeit, meine Träume und Berufung.

Ich kann dieser Angst nur aktiv entgegenreten, wenn ich mich meinen Abhängigkeiten stelle. Denn auch dies wird niemand anderes für uns in Angriff nehmen und lösen.

Ein blühendes Zuhause hat deshalb geregelte Social-Media-Routinen! Besser gesagt Regeln, die für alle in der Familie gelten.

- Auf welchen Geräten ist es sinnvoll, Instagram, WhatsApp und Co. zu installieren? Ich persönlich habe diese Dienste zum Beispiel nicht auf meinem Tablet, denn dort möchte ich arbeiten und nicht abgelenkt werden.
- Wo ist der Schlafplatz für dein Handy und wann geht es abends „ins Bett?“ Viele Schlafstörungen rühren daher, dass zu lange am Abend in das künstliche weiße Licht geschaut wird. Schlafforscher empfehlen, dass man zwei Stunden vor dem Schlafengehen alle mobilen Geräte weglegt, damit der Körper langsam und natürlich müde werden kann. Bei deiner nächsten Shoppingtour kannst du ja gezielt nach einer schönen Lade-Schlafstation für dein Handy Ausschau halten. Es genügt aber auch eine schöne Box oder eine Schale.
- Wo legst du das Handy ab, wenn gerade gearbeitet wird? Platziere es unbedingt außerhalb deines Sichtfeldes, z.B. in einer geschlossenen Schublade oder in der Küche.

Das gilt natürlich auch für dein Kind, das ungestört Hausaufgaben erledigen sollte oder möchte. Schon die Gegenwart des Handys lässt das Gehirn unkonzentrierter arbeiten, das haben Forscher herausgefunden.

- Welche Regeln möchtest du bezüglich der Nutzung von Mobilgeräten in deinem blühenden Zuhause umsetzen? Keine mobilen Geräte am Esstisch? Alle Messenger fortwährend stumm stellen? Keine Pushnachrichten? Handyfreie Wochenenden? Gemeinsame Social-Media-Nutzung bei älteren Kindern?

Ich weiß, dass viele einwenden werden, dass sie doch erreichbar sein müssen. Aber für diesen Fall haben wir uns ein geheimes Festnetz zugelegt und die Nummer nur den engsten Freunden und Familienmitgliedern anvertraut. Wenn es auf diesem Telefon klingelt, gehen wir immer ran. Auch in der Nacht, weil eigentlich nie jemand spät anruft, außer es ist wirklich etwas passiert. Besprecht auch Lösungen, die euch darin unterstützen, nicht erreichbar sein zu müssen.

Arbeitsauftrag:

- 1 *Analysiere deinen täglichen Medienkonsum (TV und Handy) und rechne diese Stunden auf das Jahr hoch. Erschreckend, oder?*
- 2 *Verschiebe deine am häufigsten besuchten Apps auf die letzte Seite deiner Handystartseiten und lege diese, z.B. Instagram, in einem extra Ordner ab. Allein diese zwei Änderungen werden dafür sorgen, dass du nicht mit einem Klick - unbewusst - die App öffnen kannst. Ich habe durch diese selbst erstellte Umständlichkeit eine Denksekunde mehr geschenkt bekommen und erlebe oft, dass ich die App eigentlich gar nicht öffnen WOLLTE, sondern einfach der Routine wegen reingeblickt hätte.*



- 3 *Schalte in der App die automatische Benachrichtigung ein, die dich z.B. nach 60 Minuten auf Instagram daran erinnert, dass deine Nutzungszeit abgelaufen ist. Natürlich sind 60 Minuten immer noch viel Zeit, aber da der durchschnittliche Nutzer etwa zwei Stunden täglich auf diesen Plattformen verbringt, ist das schon ein guter Anfang.*
- 4 *Entscheide dich heute dafür, diese Zeit zu verkürzen. Das mag ein radikaler Schritt sein, aber er ist essentiell für ein blühendes Zuhause. In welchem Zeitfenster wirst du diesen Medien ab sofort den Rücken zukehren? Falls es dir sehr schwerfällt, im Tagesgeschehen auf das Handy zu verzichten, dann beginne mit der Zeit nach dem Aufstehen oder den zwei Stunden vor der Schlafenszeit.*
- 5 *Falls du einen aktiven oder beruflichen Social-Media-Kanal führst, der natürlich gepflegt werden muss, solltest du dich fragen, in welchen Zeiten du dort deinen Content erstellen möchtest und wann eine geeignete Zeit für das Beantworten von Nachrichten etc. ist.*



Meine Erfahrungen mit Social-Media-Routinen und -Regeln

Ich nutze seit Jahren aktiv und beruflich Social Media und kann nur unterstreichen, wie aufwendig und mental fordernd das Führen eines Accounts ist. Nonstop ist man damit konfrontiert, regelmäßig optisch und inhaltlich hochwertigen Content zu liefern. Sich nicht von Likes und Zuschauerzahlen verrückt machen zu lassen. Mehrwert zu bieten, die Trends und Neuerungen im Auge zu haben. Auf alle Reaktionen zu antworten, sich von den Erfolgen der Mitbewerber nicht entmutigen zu lassen und Social Media tatsächlich als soziale Austauschplattform zu verwenden und nicht zu einem reinen Werbekanal verkommen zu lassen.

Ein echter Drahtseilakt. Eine Anforderung, der man nicht gerecht werden kann. Nach einigen Jahren habe ich für mich beschlossen, dass diese Medien mir dienen sollen und nicht andersherum. Ich nutze sie bewusst, um Kontakt mit meiner Zielgruppe herzustellen, die ich womöglich nirgendwo anders finden könnte. Aber ich nutze sie nicht ausschließlich und versuche, mich z.B. mit meinem Newsletter auch unabhängig von diesen Plattformen zu bewegen.

Meine Social-Media-Routinen sind stark in mir verankert, ich lebe sie nicht immer perfekt, aber sie einzuhalten, tut uns als Familie unglaublich gut. Vielleicht können dich meine Erfahrungen dazu inspirieren, ebenfalls Grenzen zu setzen.

- Einmal im Jahr ziehe ich mich für einen Monat von allen Social-Media-Kanälen zurück, was unglaublich erfrischend ist.
- Urlaube und Wochenenden werden offline verbracht.
- Das Handy wird nicht mit ins Schlafzimmer genommen, die Ladestation befindet sich in der Küche.
- Der Handywecker im Schlafzimmer wurde durch einen „normalen“ Wecker ersetzt.
- Während der Arbeit wird das Handy aus dem Sichtfeld gelegt, z.B. in eine Schublade.
- In der Zeit, wo unser Kind zuhause wach ist, wird das Handy in einen anderen Raum gelegt. Anrufe Nahestehender werden angenommen (was ich am Klingelton erkennen kann), aber mehr nicht.
- Die Social-Media-Apps verstecken sich auf der letzten Startseite des Handys. Es ist umständlich, diese zu öffnen.

- Push-Benachrichtigungen sind alle ausgestellt.
- Alle Benachrichtigungstöne sind ausgestellt.
- Wichtigen Personen ordne ich einen speziellen Klingelton zu.
- Die Lesebestätigungs-Funktion (z.B. auf WhatsApp) ist überall ausgestellt, damit man nicht unnötig unter Druck gesetzt wird, sofort antworten zu müssen.
- In den Stories verzichte ich so oft es geht auf Filter, um gegen die verzerrte Wahrnehmung vorzugehen.
- Wenn möglich abonniere ich den Newsletter von wichtigen Accounts, was mich weniger unter Druck setzt, immer alles auf Social Media mitbekommen zu müssen. In der Regel wird in den Newslettern immer das Wichtigste bekanntgegeben.
- Es gibt zuhause klare Regeln, was öffentlich gepostet wird und was nicht. Ich respektiere die Privatsphäre meines Mannes und Kindes und teile unerlaubt keine Inhalte, die deren Sicherheitsgefühl zuhause verletzen könnten. Ich möchte, dass man sich hier jederzeit geschützt, ungeschönt und „ohne Maske“ bewegen kann.
- An unserem Esstisch werden keine Handys genutzt

Kleine Anmerkung am Ende: Erst letzte Woche hat mein Mann seinen Facebook-Account gelöscht und ich gestand mir in dem Moment ein, dass ich das eine prima Idee fand. Ohne meine Berufung im Herzen, Menschen auf diesen Kanälen mit ermutigenden Inhalten bereichern zu wollen, würde ich ebenfalls diesen Schritt gehen.

Es ist ein bisschen verrückt, das hier zu schreiben, da ich ja selbst ein Onlinebusiness führe und mir natürlich wünsche, dass mein Content gerne angeschaut wird. Aber Hand aufs Herz: Wenn deine Handynutzung dein Leben massiv unter Druck setzt, dich nicht mehr klar denken und schlafen lässt und dein Zuhause negativ beeinflusst, dann trenne dich von den Apps. Das gilt auch dann, wenn du einfach keine Freude bei deren Nutzung empfinden kannst, wie es beispielsweise die Facebook-Seite für meinen Mann war. Warum sich mit etwas tagtäglich beschäftigen, das deine Freude nicht vermehrt? Du bist Meister deiner Gerätschaften, nicht deren Knecht. Du bist verantwortlich für die Resultate, die dein eventuell massiver Medienkosum produziert.

Es gibt auch andere Wege, mit deinen Lieblingskanälen und Freunden in Kontakt zu bleiben und wenn nicht, bist du vielleicht eine Ermutigung für jene Accounts, dass diese auch Videoblogs, Podcasts oder Newsletter starten.

In einem blühenden Zuhause hat man keine Angst, etwas auf Social Media zu verpassen, weil man die Beziehungen zu wichtigen Menschen anderweitig pflegt.

