

Übung Nr. 6: Mein Umgang mit Zeit

aus „Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben“ von Wiebke Sponagel

Der Einstieg für Ihre Inventur vor dem Runterschalten ist also Zeit. Entsprechend ist das erste Thema hier Ihr Umgang mit der Zeit.

Manche Fragen sind bestimmt schnell beantwortet, andere brauchen länger, vielleicht bleiben auch ein paar Fragen offen. Offene Fragen sind prima, nur sollten sie nicht verlorengehen. Vielleicht können Sie sie sammeln und sich fragen, warum es so schwierig ist, sie zu beantworten. Am besten ist es sowieso, Sie halten Ihre Antworten schriftlich mit Datum fest. Wenn Sie diese Reflexionsübung nach Ihrer Kursänderung wiederholen, sehen Sie, welche Akzente sich in Ihrem Umgang mit der Zeit verschoben haben.

Übung Nr. 6: Mein Umgang mit Zeit

1. Was bedeutet für Sie der Satz: „Ich kann nicht auf Probe leben?“
2. Wie haben Sie den Tag heute vor einer Woche verbracht?
3. In welchem Tempo leben Sie?
4. Wie oft am Tag nehmen Sie sich Zeit, um nachzudenken?
5. Worüber denken Sie dann nach?
6. Womit verbringen Sie überwiegend Ihre Zeit?
7. Gibt es etwas, womit Sie Ihre Zeit lieber verbringen würden?
8. Was hindert Sie, Ihre Zeit auf diese Art zu verbringen?
9. Falls Sie abends fernsehen: Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie aufs Fernsehen verzichten würden?
10. Wie oft sehen Sie Ihre Freunde/Familie/Menschen, die Sie mögen?
11. Wann haben Sie zuletzt einen Tag verbummelt?
12. Wie viel Lebenszeit haben Sie wohl noch?
13. Angenommen, Ihr Leben würde als Buch erscheinen, welchen Titel hätte es?

Übung Nr. 6: Mein Umgang mit Zeit

aus „Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben“ von Wiebke Sponagel

14. Wie würden die bisherigen Kapitel heißen?
15. Gab es eine „Norm-Karriere“ in Ihrem Leben?
16. Wie würden Sie Ihre jetzige Lebensphase benennen?
17. Welche Lebensphasen/Kapitel sehen Sie in Zukunft auf sich zukommen?
18. Und welche Kapitel möchten Sie in Zukunft schreiben?
19. Ziehen Sie ein Fazit aus Ihrer Beschäftigung mit diesen Fragen: Was in Ihrem Umgang mit der Zeit ist gut, was möchten Sie ändern?