

Mein Zeit-Konto

Wie oft haben Sie schon die Ausrede «keine Zeit» verwendet?

«Würde ich ja gerne machen, aber leider...», «habe keine Zeit für Sport», «komme kaum zum Lesen...» usw. Viele Menschen gehen fahrlässig mit ihrer Zeit um. Dabei ist Zeit etwas, das nicht gekauft werden kann. Zeit ist einmalig!

Notieren Sie in der Tabelle einen Ihrer normalen Tagesabläufe – und sehen Sie, wie viel Zeit Sie eigentlich hätten.

Mein Typischer Tagesablauf:

Total Zeitkonto pro Woche: 7 Tage mit 24 Stunden =	168 Stunden
Tätigkeit	Zeit in Stunden
Schlafen: ___ Stunden/Tag x 7 =	_____
Arbeiten:	_____
Essen (Zubereiten und Essen):	_____
Sport:	_____
Körperhygiene:	_____
Hausarbeiten:	_____
Einkaufen:	_____

Verbleibende Zeit für sich selbst pro Woche:	_____ Stunden

Welche Erkenntnis nehme ich aus dieser Zeitaufstellung?

Wo nutze ich meine Zeit nicht so, wie ich das eigentlich will?