

# 7 ENTSCHEUNIGUNGS-ZEITMANAGEMENT

Ein kompliziertes Wort für eine erstaunlich einfache Sache: sich selbst Freiräume einzuplanen. Das ist kein Luxus, sondern notwendig!

Jeden Tag wie ein Geschenk erleben und trotzdem alle anstehenden Aufgaben erledigen – schön wär's. Mit den Tipps der Hamburger Diplom-Psychologin Christine Geschke kommen Sie diesem Ziel näher. Und schaffen es, auch in einem allzu vollen Terminkalender die nötigen Pausen zum Durchatmen unterzubringen.

## Inseln der Entspannung

Bauen Sie Ruhezeiten in den Alltag ein – egal wie viel Sie zu tun haben. Ideal wäre jeden zweiten Tag ein Wellness-Termin (z. B. Yoga, Schwimmen, Sauna, Radfahren), der etwa eine Stunde (plus Fahrzeit) dauert. Nicht immer nur Brückentage freinehmen und das Wochenende verlängern: Machen Sie einmal im Jahr drei Wochen Urlaub. Innerhalb dieser Zeit gewinnen Sie so viel Abstand vom Alltag, dass Sie Ihr Leben automatisch von außen betrachten und, wieder zu Hause, nach und nach verbessern können.

## Die Hektik ausbremsen

Planen Sie fünf Minuten Pufferzeit vor jedem Termin ein. Falls Sie die nicht brauchen, nutzen Sie sie für sich. Schreiben Sie außerdem jeden Tag realistische (!) To-do-Listen. Nicht vergessen: dick in Rot die Entspannungszeiten eintragen.

## Gut ist wirklich gut genug

Sagen Sie sich möglichst oft, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um Ihre Ziele zu erreichen.

Also: Aufgaben innerhalb der kalkulierten Zeit abschließen und die folgende Pause bewusst genießen. Zum Beispiel mit einem Nickerchen zwischendurch: Nachweislich haben sich Körper und Geist schon nach zehn Minuten so weit regeneriert, dass man das restliche Tagwerk erfrischt und effektiv angehen kann.

## Der alte Trick: einfach Nein sagen

Aus Angst vor Nachteilen und Ablehnung gehen gerade Frauen viele Verpflichtungen ein. Lernen Sie, (etwas öfter) Nein zu sagen und Ihre Bedürfnisse von denen anderer abzugrenzen. Selbstbewusstes und -bestimmtes Auftreten wird erfahrungsgemäß eher honoriert, während Menschen mit angepasstem Verhalten leichter ausgenutzt werden. Das soll Ihnen nicht passieren!

## Überprüfen Sie Ihre Wahrnehmung

Jede Einschätzung einer Situation zieht unwillkürlich eine körperliche Reaktion nach sich. Stufen wir den Hund auf dem Bürgersteig als gefährlich ein, steigt der Blutdruck, Stresshormone werden ausgeschüttet. Bewerten wir denselben Hund als liebenswürdig, fluten Glückshormone den Körper, der sich daraufhin entspannt. Versuchen Sie mal, Ihre Firma, die Kollegen oder den Supermarkt in einem anderen Licht wahrzunehmen. Wenn's klappt, tun Sie Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit was Gutes.



Die Pausen zu planen, klingt absurd, aber von allein ergeben die sich nicht. Hinterher arbeiten Sie umso effektiver!

## TRICKS ZUM ZEIT-GEWINNEN FÜR ELTERN

Zeitmanagement bedeutet für Eltern eine besondere Herausforderung, denn je jünger das Kind, desto stärker gibt es den Takt der Familie vor. So kommen Sie trotzdem zu Ihrer wohlverdienten Entspannung:

- Mit dem Partner absprechen, wer sich wann kümmert, und das den Kindern vermitteln. Die beanspruchen sonst gern beide Eltern gleichzeitig.
- Ein Netzwerk aus Eltern aufbauen, die die Kinder abwechselnd betreuen (ja, Sie sind dann auch mal dran). Die frei gewordene Zeit unbedingt für eigene Bedürfnisse nutzen. Also im Voraus planen, damit wertvolle Stunden nicht sinnlos verstreichen.
- Paare brauchen Zeit, um die Zweierbeziehung lebendig zu halten und dem Empty-Nest-Syndrom (der inneren Leere, wenn die Kinder groß sind und ausziehen) vorzubeugen. Also: Zeit ohne die Kinder füreinander reservieren. Am besten gleich ein komplettes Wochenende.
- Buchen Sie den Jahresurlaub in einem Hotel mit Kinderbetreuung (z. B. [www.robinson.com](http://www.robinson.com) oder [www.vamos-reisen.de](http://www.vamos-reisen.de)). Ihr turbulenter Alltag nervt Sie? Dann ersparen Sie sich ein Ferienhaus oder eine -wohnung, denn dahin reisen Ihnen die Hausarbeit und eventuelle Konflikte mit dem Partner darüber garantiert hinterher.