



Die Kontrolle über den Tag gewinnen

Wenn Sie Ihren Tag proaktiv in die Hand nehmen, kann das viele Vorteile für alle Aspekte Ihres Wohlbefindens haben: emotional, körperlich, sozial und finanziell. Hatten Sie schon einmal das Gefühl, dass Ihnen Zeit und Energie abhandenkommen? Oder dass Sie bei den Dingen, die Sie brauchen, um sich wohlfühlen, Kompromisse eingehen, wie Zeit für Sport oder Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen?

Wenn Zeit kostbar ist, hat man leicht das Gefühl, dass sie einen kontrolliert und nicht umgekehrt. Zum Glück kann ein proaktives Zeitmanagement einen großen Unterschied machen und Ihnen helfen, Ihren Tag besser zu kontrollieren, so dass Sie Ihre Aufgaben erledigen können und auch Zeit für sich selbst haben.

Darüber hinaus kann die menschliche Natur dazu führen, dass einige von uns zu "People Pleasern" werden. Wenn wir den Anforderungen anderer (zu viel) Zeit opfern, kann das bedeuten, dass wir unsere eigenen Prioritäten hintenanstellen müssen. Wenn Sie zu allem und jedem Ja sagen, trägt das möglicherweise nicht zu Ihrem eigenen Wohlbefinden bei. Wissen Sie, wie Sie Nein sagen können, und haben Sie gesunde Grenzen gesetzt?

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen, Ihre Zeit besser einzuteilen, besser Nein zu sagen und bessere Grenzen zu setzen.

Tipps, die Ihnen helfen können, die Kontrolle über Ihre Zeit zu gewinnen



1. Stellen Sie sicher, dass Ihre Aufwachroutine Ihnen hilft, das zu erreichen, was Sie sich von Ihrem Tag erhoffen

- Der Start in den Tag ist so wichtig, weil er den Ton für Ihren Tag angibt. Geben Sie sich nach dem Aufwachen genügend Zeit, um den Tag nach Ihren Vorstellungen zu beginnen. Schaffen Sie auch eine beruhigende Routine vor dem Schlafengehen. Verlangsamen Sie Ihren Geist und Aktivität innerhalb von 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Überlegen Sie sich, ob Sie nicht eine Aufgabenliste für den nächsten Tag schreiben sollten, damit Ihnen die Aufgaben des heutigen Tages nachts nicht im Kopf herumschwirren und Sie sich morgen auf sie konzentrieren können. Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten wie das Lesen eines Buches, um abzuschalten und zu entspannen.

2. Verwirklichen Sie Ihre Ziele für den Tag

- Wir denken bei der Zielsetzung oft an langfristige Ziele und große Erfolge. Wenn wir jedoch auch kurzfristige Ziele und kleine Erfolge in unsere tägliche Routine einbeziehen, können wir uns darauf einstellen, mehr zu erreichen. Und Ziele zu erreichen, fühlt sich großartig an!
- Üben Sie sich in Dankbarkeit - denken Sie an die positiven Dinge des Tages und daran, wofür und für wen Sie dankbar sind.

3. Gehen Sie strategisch mit Ihrer Aufgabenliste um

- Eine sichtbare Aufgabenliste, sei es in Ihrem Notizbuch oder in den Notizen auf Ihrem Handy, gibt Ihnen eine visuelle Liste, die Sie abarbeiten, abhaken und mit der Sie Ihre Fortschritte verfolgen können.
- Aber seien Sie konkret und strategisch. Wenn Sie zu viele Dinge auflisten, besteht die Gefahr, dass Sie sie nicht erledigen oder die Erledigung hinauszögern, weil sie zu erdrückend ist. Wenn Sie sich nicht auf die nächsten umsetzbaren Schritte konzentrieren, besteht die Gefahr, dass Sie nicht mehr wissen, wo Sie anfangen sollen und was als Nächstes ansteht.

4. Stellen Sie sicher, dass Sie Spielraum haben

- Gönnen Sie sich einen gewissen Spielraum in Ihrem Tagesablauf. Schaffen Sie ein wenig Zeit zwischen den Aufgaben, damit Sie nicht hetzen müssen und Zeit haben, neue Aufgaben zu erledigen.
- Gönnen Sie sich Zeit, um abzuschalten und sich auf eine Weise zu entspannen, die Ihnen Energie gibt, sei es durch Gespräche mit Freunden, das Ansehen positiver Videos, Meditation oder auf andere Weise. Selbst ein paar Minuten hier und da können viel bewirken.

Tipps, die Ihnen helfen nein zu sagen



Es ist wichtig, zu lernen, wann und wie man Nein sagen kann. Machen Sie sich klar, dass Sie, wenn Sie "Nein" sagen, eigentlich "Ja" zu anderen Dingen sagen oder Ihre Zusagen für andere Dinge einhalten. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, wenn Sie Schwierigkeiten haben:

1. Bewerten Sie den Vorgang

- Wenn Sie ja oder nein sagen, entscheiden Sie, ob Sie Ihre persönlichen Ressourcen investieren wollen. Achten Sie darauf, die Person zu fragen die Ihnen den Vorgang aufgetragen hat, dass Sie ihn vollständig verstehen.
- Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie benötigen, wie dringend die Angelegenheit ist, welche Ressourcen und Anstrengungen Sie aufwenden müssen und ob es eine andere Möglichkeit gibt, dem Kunden zu helfen, sich selbst zu helfen.

2. Erweitern Sie Ihre Dankbarkeit

- Manchmal fällt es schwer, Nein zu sagen, weil Sie die Person, die Sie um etwas bittet, schätzen. Bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie für die Bitte dankbar sind, auch wenn Sie sie dieses Mal nicht annehmen können.

3. Geben Sie ein gut begründetes Nein oder ein effektives Ja

- Ein gutes, respektvolles Nein ohne Schuldgefühle kann man sagen, wenn man einen logischen Grund vorbringt, warum man diesmal nicht helfen kann.
- Der Schlüssel zu einem guten Ja ist eine klare Kommunikation, in der Sie sogar erklären können, warum Sie gerne Ja sagen. Das verschafft Ihnen Respekt vor Ihrer Zeit.

4. Sei dir selbst eindeutig klar

- Vergewissern Sie sich, dass Ihre Antwort für die Person, die eine Anfrage stellt, klar ist. Das macht es für beide Parteien einfacher und schneller, Nein zu sagen. Ein vages Nein öffnet die Tür für eine erneute oder andere Anfrage, da hartnäckige Personen Sie möglicherweise nicht verstehen.

Tipps die Ihnen helfen gesunde Grenzen zu setzen



Eine der schnellsten Methoden, um festzustellen, ob eine Grenze überschritten wurde, besteht darin, sich zu fragen, wie Sie sich in einer bestimmten Situation fühlen. Sie könnten spüren, dass die Bitte einer Person unangemessen erscheint, oder dass die Person zu viel von Ihnen verlangt. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie Ihre Grenzen deutlich machen, damit andere wissen, wie sie Sie und Ihre Zeit am besten respektieren können.

Das Setzen von Grenzen trägt dazu bei, unsere Erwartungen an uns selbst und an andere in sozialen Beziehungen zu definieren; beachten Sie also diese Tipps, die Ihnen helfen, gesunde Grenzen zu setzen:

1. Sich seiner selbst bewusst sein

- Das Setzen angemessener Grenzen erfordert Selbsterkenntnis. Wir müssen uns über unsere Erwartungen im Klaren sein und darüber, was uns in bestimmten Situationen angenehm oder unangenehm ist.

2. Einfach halten

- Verfolgen Sie einen Ansatz, bei dem weniger mehr ist. Versuchen Sie, Ihre Antwort nicht mit zu vielen Einzelheiten über die von Ihnen gesetzte Grenze zu belasten. Konzentrieren Sie sich auf das Hauptproblem.

3. Kommunikation und Durchsetzungsvermögen

- Unsere Grenzen zu setzen, erfordert gute Kommunikationsfähigkeiten. Wir müssen selbstbewusst und klar kommunizieren, damit wir unsere Gefühle offen und respektvoll ausdrücken können, und zwar auf eine Weise, die nicht fordernd ist, aber von den Menschen verlangt, dass sie zuhören.
- Es kann hilfreich sein, das Setzen von Grenzen zu üben, indem man seine Gedanken aufschreibt oder vor einem Spiegel übt, sie laut auszusprechen.

4. Akzeptieren Sie Unzufriedenheiten an Ihren Grenzen

- Das Akzeptieren von Grenzen kann für Menschen mit schwachen Grenzen, Co-Abhängigkeitsproblemen und Tendenzen, anderen zu gefallen, schwierig sein. Die Reaktion der Menschen, denen Sie ein Nein entgegenbringen, könnte Sie schuldig, beschämt oder schuldbewusst machen.
- Denken Sie daran, dass Ihre Gründe für die Festlegung Ihrer Grenzen stichhaltig sind und dass der Zweck Ihrer Grenzen darin besteht, ein angenehmeres Umfeld für jede Beziehung zu schaffen.

Das Setzen dieser gesunden Grenzen kann Ihnen helfen ein Burnout zu vermeiden und ein besseres Gleichgewicht in Ihrem Leben zu bewahren. Wenn Sie lernen, Nein zu sagen und Ihre Zeit besser einzuteilen, wird sich Ihr Gleichgewicht verbessern und können die Kontrolle über Ihren Tag erlangen.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.