Zeit für dich

Ein Workbook mit Fragen, Input und Ideen für deinen Dezember

„Get as much happiness out of what you are doing as you can and don't put off being happy until some future date."
(Dale Carnegie)

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Hallo du,

schön, dass du „da bist“ und mit diesem Workbook „arbeiten“ möchtest!

Warum habe ich dieses Workbook geschrieben? Wenn ich mit Freunden, Bekannten oder Klienten spreche, dann höre ich häufig: „Ich würde so gerne mal zum Jahresende hin etwas runterkommen, mich auf das konzentrieren, was mir wichtig ist. Aber ich finde einfach keine Zeit dafür.“ oder „Der Dezember sollte eine besinnliche Zeit sein, bei mir ist er aber der chaotischste Monat im ganzen Jahr sein!“ oder auch „Ich würde so gerne etwas in meinem Leben ändern, etwas Sinnvolles tun. Aber ich weiß nicht so richtig, was ich ändern will. Und eigentlich ist es auch ganz bequem so, wie es gerade ist.“

Kennst du das auch? Eigentlich sollte ich / möchte ich zum Ende des Jahres… Und dann stehen so viele Termine an und die To-do-Liste ist randvoll. Achtsam mit der eigenen Zeit umzugehen bedeutet nicht Zeit zu sparen, mehr zu erledigen oder noch mehr in den Tag hinein zu pressen, sondern selbst zu entscheiden, wie und womit du deine Zeit in Zukunft verbringen möchtest, was dir gut tut und wichtig für dich ist.

Dieses Workbook soll dich inspirieren und dir dabei helfen, dir im Dezember, dem letzten Monat des Jahres, Zeit für dich zu nehmen und zu überlegen, was dir gerade so wichtig ist, dass du damit (mehr) Zeit verbringen möchtest.

Du kannst das Workbook an einem Abend durcharbeiten oder dir im Dezember jeden Tag ein Thema raussuchen, das dich anspricht. Egal, wie du es nutzt: Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Workbook und eine wertvolle Zeit mit dir selbst!

Deine Sonja

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Die wirklich wichtigen Fragen

Es geht los! Und zwar gleich „ans Eingemachte“! Wann hast du dich zuletzt mit den wirklich wichtigen Fragen beschäftigt? Wie möchtest du leben, was möchtest du verändern, was sind deine echten Herzensanliegen, was macht dich aus? Jetzt hast du die Gelegenheit dazu!

Nimm dir ausreichend Zeit. Auf manche Fragen hast du vielleicht schnell eine Antwort, für andere brauchst du mehr Zeit, musst einige Tage darüber nachdenken oder findest momentan keine Antwort. Das ist in Ordnung!

1. Was macht mir wirklich Freude? Was beflügelt meine Energie und Kreativität?

2. Was hilft mir dabei, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen?

3. Wofür wünsche ich mir im Dezember (mehr) Zeit?

4. Womit möchte ich weniger Zeit verbringen?

5. Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

6. Gibt es in meinem aktuellen Tages- und Wochenablauf Punkte, die ich gerne verändern möchte? Welche Ideen habe ich dafür?

7. Folge deinem ersten Impuls: Was möchte ich neu a) haben, b) lernen, c) machen?

8. Wenn ich mir meine Antworten anschaue, dann möchte ich abschließen folgendes festhalten:

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Die 2-Minuten-Entspannung

Wenn dir danach ist, kannst du in einem ruhigen Moment die folgende Übung ausprobieren. Sie hilft dabei einen stressigen Gedankenfluss zu bremsen, und zur Ruhe zu kommen. Wenn du etwas Übung hast, reichen dafür tatsächlich nur zwei Minuten aus.

- Setz dich bequem auf einen Stuhl oder Sessel. Lehne den Rücken an und stelle beide Füße etwa hüftbreit auseinander auf den Boden.
- Nun nimmst du deine Hände, legst sie vor dein Gesicht und schließt die Augen.
- Denke nun an eine schöne Erinnerung, einen Urlaub oder ein anderes Ereignis, das du mit positiven Emotionen verbindest.
- Wenn du eine Erinnerung in deinen Gedanken hast, atme tief ein, so dass sich dein Bauch wölbt. Halte die Luft kurz an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies fünf Mal.
- Wenn sich deine Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und deine Atmung ruhig und gleichmäßig geworden ist, ziehst du hinter deinen Händen ganz für dich einige Grimassen. Diese „Gesichtsmuskelübung“ lässt deine Gesichtsmuskelpartien entspannen. Diese Lockerung kann sich dann auf deinen restlichen Körper ausbreiten.
- Knete zum Abschluss kräftig mit den Fingerspitzen deine Nackenmuskulatur.

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Meine Lieblingsformel im Umgang mit Frust

Weihnachten, wo so viele Bedürfnisse und Erwartungen zusammen kommen, wo viele Menschen zusammen sind oder aber Einsamkeit aufkommt, wo Trauer wieder aufflammt, ist Stress vorprogrammiert. Neues zu beginnen, neue Routinen zu etablieren, kostet Energie. Ein Jahr ausklingen zu lassen, auch wenn noch nicht alles erledigt ist, kann zu Stress und Beklemmungen führen. Frust ist häufig die Folge. Und auch ganz alltägliche Situationen und Aufgaben können wirklich frustrieren sein und wenig Freude machen.

Mir hilft es ungemein, wenn ich weiß, dass ich immer (wirklich immer!) drei Möglichkeiten habe: Love it, leave it or change it!

- Love it!

Auf manche Dinge könnte ich gut und gerne verzichten, aber ich komme nicht drumherum. Ich versuche also, meine Einstellung zu verändern. Was kann ich Gutes daran erkennen? Kann ich es mit Humor nehmen? Kann ich Kleinigkeiten vielleicht so verändern, dass ich es am Ende vielleicht gerne mache?

- Change it!

Welche Möglichkeiten habe ich, etwas an der Situation zu verändern? Ich sammle Ideen, probiere, tausche mich mit anderen aus und setze konkrete Schritte um.

- Leave it!

Welche Alternativen gibt es? Was machen andere? Was will ich stattdessen? Kann ich das System verlassen? (Und ja, man kann mehr Situationen verlassen, als man oft denkt!)

Welche Punkte in deinem (beruflichen oder privaten) Alltag frustrieren dich gerade? Welche Möglichkeiten fallen dir ein, an diesen Punkten etwas zu verändern? Was wirst du ganz konkret verändern?

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Zeit für Rituale, Zeit für Neues

Der Dezember ist ein guter Monat sowohl für lieb gewonnene Rituale als auch für Neue oder noch nicht abgeschlossene Pläne. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, Klarheit zu bekommen, womit du deine Zeit verbringen möchtest und womit nicht.

- Wenn ich an die kommende Zeit denke, worauf freue ich mich besonders?

- Welche Rituale habe ich / haben wir als Familie?

- Gibt es Rituale, die mir kein gutes Gefühl bringen oder auf die ich verzichten kann? Wenn ja, was werde ich konkret tun?

- Gibt es etwas, was ich gerne jedes Jahr im Dezember tun würde? Wenn ja, wie und mit wem?

- Habe ich mir zu Beginn des Jahres oder im Laufe des Jahres Ziele gesetzt? Wenn ja, habe ich sie erreicht? Wenn nein, warum habe ich sie nicht erreicht?

- Gibt es etwas, was ich gerne in diesem Jahr noch zu Ende bringen möchte? Wenn ja, was muss ich tun, um dies zu schaffen?

- Gibt es Pläne oder Ziele, die ich gerne aufgeben möchte oder aufgeben sollte?

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Die Dezember-Not-To-Do-Liste

Wenn wir wissen, wofür wir unsere Zeit nutzen wollen, wird auch schnell klar, dass wir zu anderen Dingen „Nein“ sagen müssen. Das ist zwar logisch, aber im Alltag fällt es trotzdem sehr vielen Menschen schwer, „Nein“ zu sagen. Kennst du das auch?

Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht erkennst du dich in dem ein oder anderen wieder:

- Angst davor, abgelehnt und nicht mehr gemocht zu werden.
- Angst vor Konflikten.
- Angst, egoistisch oder herzlos zu wirken.
- Angst davor, nicht mehr gebraucht zu werden.
- Die Angst, etwas zu versäumen.

Die folgenden Tipps können dir helfen, das Nein-Sagen zu üben:

1. Werde dir klar darüber, wann du „Ja“ sagst, ohne es zu wollen. Gibt es einen bestimmten „Knopf“, den Personen drücken und du sagst automatisch „Ja“ ? Wenn du deinen „Ja-Knopf“ kennst, kannst du beim nächsten Mal innehalten und dich ganz bewusst für ein „Ja“ oder ein „Nein“ entscheiden.
2. Nimm dir eine Bedenkzeit. Wenn du dazu neigst, zu schnell „Ja“ zu sagen, lass dich nicht überrumpeln und bitte das nächste Mal um etwas (Bedenk-)Zeit.
3. Stelle dir vor, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn du „Nein“ sagst. Meist ist selbst der Worst-Case kein Weltuntergang.
4. Stell dir vor, was passieren wird, wenn du „Ja“ sagst. Ein „Ja“ bedeutet immer eine Verpflichtung, die meist mit einem Einsatz von Zeit und Energie einhergeht.
5. Übe dein „Nein“ bei Kleinigkeiten.

Welche der Tipps möchtest du ausprobieren? Welche weiteren Ideen hast du, um in deinem Alltag das „Nein-sagen“ zu üben?

Wenn du weißt, was du möchtest und auch deine Zeitfresser kennst, ist eine Not-To-Do-Liste hilfreich. Auf ihr können Dinge stehen, gegen die du dich sozusagen implizit entscheidest, indem du dich für etwas anderes entschieden hast. Du kannst aber auch Dinge notieren, die du bewusst nicht mehr tun will, weil sie keinen Nutzen bringen, dir schaden, Energie entziehen oder unnötig Zeit fressen.

Auf meiner Dezember-Not-To-Do-Liste könnte zum Beispiel stehen:

- Geschenke kaufen, obwohl ausgemacht war, dass nichts geschenkt wird.
- Unklare Aussagen akzeptieren
- Auf Pausen / das Frühstück verzichten, um schneller fertig zu werden / mehr zu schaffen
- Im Weihnachtsurlaub arbeiten
- Immer erreichbar sein
- (Online-) Shoppen

Was steht auf deiner Dezember-Not-To-Do-Liste?

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

DIY-Körperpeeling

Das DIY-Körperpeeling ist ganz leicht selber herzustellen und eignet sich für den Eigengebrauch, aber auch als Weihnachtsgeschenk. Du brauchst:

- Ein verschließbares Glas
- 1 Teil Kokosöl nativ (40-50g)
- 8 Teile Zucker
- 1 Tl natürliches ätherisches Öl (z.B. Zimt oder Orange)
- 2-3 Tropfen Lebensmittelfarbe (optional)

Erwärme das Kokosöl in einem Topf. Sobald das Kokosöl flüssig ist, kannst du den Topf vom Herd nehmen und den Zucker dazugeben. Rühre das Gemisch mit einem Löffel gründlich durch und lasse es danach abkühlen. Mit dem Abkühlen kommt auch die feine Körnung des Zuckers zurück. Nun kannst du das ätherische Öl dazugeben. Wenn du die Farbe deines Peelings intensivieren möchtest, kannst du optional noch ein paar wenige Tropfen Lebensmittelfarbe hinzugeben.

Das selbstgemachte Zucker-Peeling ist ca. 6 Monate haltbar (maximal jedoch so lange wie die einzelnen verwendeten Rohstoffe).

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Atemübung zur Beruhigung

Diese Atemübung hilft, den Geist zu beruhigen, wenn die Gedanken kreisen und sich Angst oder Stress breit machen. Sie kommt aus dem Yoga und fördert neben einer entspannten und tiefen Atmung auch das Fokussieren. Ich musste mich zuerst an das Zählen gewöhnen, aber mittlerweile hilft es mir beim Abschalten

- Setze dich aufrecht hin, so dass dein Rücken frei ist und du gleichmäßig und kraftvoll atmen kannst.
- Platziere den Daumen deiner rechten Hand am rechten Nasenloch und den Zeigefinger neben dem linken. Atme 3 Mal tief ein und aus.
- Schließe dann mit deinem Daumen dein rechtes Nasenloch und atme nur durch dein Linkes ein – zähle dabei bis 4.
- Schließe mit beiden Finger deine Nasenlöcher und halte den Atem ein – zähle dabei bis 8.
- Öffne dein rechtes Nasenloch (links bleibt verschlossen) und atme ganz langsam und gleichmäßig aus – zähle dabei bis 8.
- Atme durch dein rechtes Nasenloch ein (das noch offen ist) – und zähle bis 4.
- Verschließe beide – zähle bis 8.
- Öffne das linke Nasenloch – und zähle bis 8. Atme so Runde um Runde weiter! Starte mit ungefähr 8 Durchgängen.

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Achtsamkeit im Dezember

Das Frühstück mit der Familie, das gemeinsame Plätzchenbacken, der Waldspaziergang mit der Freundin,… all das könnte so schön sein, doch die Gedanken kreisen bereits um die To-do-Liste, die fehlenden Weihnachtsgeschenke, die Papierberge am Arbeitsplatz. Beim Mittagessen brummt der Kopf wegen der Nachmittagsplanung. Abends auf der Couch geht es an die Vorbereitungen für den nächsten Tag. Kommt dir das bekannt vor?

Oft hängen wir mit unseren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Wir hetzen mit unseren Gedanken, um ja nichts zu verpassen oder zu vergessen. Dabei entgeht uns aber das, was gerade passiert.

Achtsamkeit ist das Zauberwort. Achtsamkeit hilft uns, trotz vieler Termine, Aufgaben und Zeitdruck ausgeglichen, zufrieden und stabil zu bleiben. Und sie sorgt dafür, dass wir den Zugang zu unserem Bauchgefühl nicht verlieren, gut mit uns umgehen und Entscheidungen treffen, die uns gut tun. Achtsamkeit ist ein Zustand der Entspannung bei gleichzeitig hoher Präsenz. In dieser Präsenz sind Herz, Geist und Körper synchronisiert. Es bedeutet, ganz bewusst im Augenblick zu leben, zu beobachten ohne zu (be-)werten oder zu bekämpfen. Was Achtsamkeit in der Praxis bedeutet, zeigen dir die folgenden beiden Übungen:

Übung 1: Geschäftskunden

Suche dir einen Ort, von wo aus du beobachten kannst. Setze dich zum Beispiel an einen belebten Ort in der Stadt, der gegenüber von einem großen Geschäft liegt. Beobachte ganz entspannt, welche unterschiedlichen Menschen aus dem Geschäft herauskommen. Nimm sie alle, einen nach dem anderen, wahr, aber du gehst mit keinem von ihnen mit nach Hause. Du siehst sie und sie verschwinden wieder.
So wie die Menschen von ganz allein aus dem Geschäft herauskommen, so kommen deine Gedanken, Bilder, Empfindungen und Ideen von ganz allein aus deinem Inneren heraus. Die Kunst ist es, nicht nachzudenken, nicht zu analysieren, sondern alles nur zu beobachten. Auch das, was du nicht verstehst.

Übung 2: Kleine Achtsamkeitsübungen im Dezember

Seit einigen Jahren nutzen wir die folgenden Ideen, um Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren:

1. **Weihnachtsbäume zählen.** Ein wunderschönes Spiel (nicht nur für Kinder). Wenn es dunkel wird spazieren wir durch die Straßen und zählen alle beleuchteten Tannenbäume in den Gärten, auf Balkons, in Häusern.
2. **Adventsstunde.** Wir versuchen, uns in der Advents- und Weihnachtszeit so oft wie möglich gemeinsam im Wohnzimmer zusammen zu setzen. Wir zünden die Kerze(n) am Adventskranz an, singen Lieder, naschen Plätzen und Obst, lesen zusammen ein Buch.
3. **Dezember-Danke-Tagebuch**. Im Dezember notiere ich jeden Abend fünf Dinge, für die ich heute dankbar bist.
4. **Wunschzettel schreiben.** Ich schreibe einmal im Dezember einen Wunschzettel mit Wünschen, die man nicht kaufen kann.

Welche der Übungen möchtest du ausprobieren? Welche weiteren Möglichkeiten fallen dir ein, um Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren? Wann baust du sie in deine Tagesplanung mit ein?

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

Wenn nichts mehr geht

Gut gerüstet mit einem individuellen Notfallkoffer

Trotz bester Planung, Absprachen und gutem Timing kann es passieren, dass alles durcheinander gerät, sich Dinge plötzlich verändern, sich ein großes Loch auftut. Mich überkommt hin und wieder das Gefühl, völlig überfordert zu sein, oder eine Leere nach einem anstrengenden Tag.

Für solche Situationen habe ich einen „Notfallkoffer“ an der Hand. Dieser imaginäre Koffer beinhaltet eine Sammlung an Aktivitäten und Dingen, die mir gut tun und zu neuer Energie verhelfen, mich schnell wieder in eine positive Stimmung bringen, entspannen und wieder fokussieren lassen.

Auch wenn wir nicht alles in der Hand haben und nicht auf alles Einfluss nehmen können, haben wir trotzdem immer die Möglichkeit, eine Situation aktiv mitzugestalten und zu verbessern. Außerdem liegt es an uns, wie wir Situationen einschätzen. Wir können entweder fragen „Warum passiert mir das? Warum immer ich?“ oder wir können sagen „Okay, das ist Mist! Was kann ich jetzt tun, um die Situation zu verbessern?“. Unsere Sichtweise und unsere Entscheidung, wie wir uns selbst und die Situation sehen wollen, macht viel aus. Die eigene Sichtweise zu verändern, kann ein wichtiges Tool im eigenen Notfallkoffer sein.

Ich möchte dich ermutigen, dir einen eigenen Notfallkoffer zusammenzustellen und „Dinge“ einzupacken, die dir Sicherheit geben, die dich ermutigen, dir ein Lachen ins Gesicht zaubern, dich fokussieren, entspannen und zur Ruhe kommen lassen.
Ich habe alle Dinge, die sich in meinem Notfallkoffer befinden, aufgeschrieben, denn im Ernstfall ist es gut, etwas in der Hand zu haben und mich nicht auf mein Gedächtnis verlassen zu müssen.

Vermutlich fallen dir sofort einige Dinge ein, die unbedingt in deinen Notfallkoffer gehören. Im Folgenden findest du einige Ideen, die vielleicht noch auf deiner Liste fehlen:

- **Lieblingsmusik**. Ein paar Minuten bei Entspannungs- oder Gute-Laune-Musik wirken Wunder. Ganz schnell lässt sich eine Playlist „für alle Fälle“ anlegen.
- **Aufräumen**. Äußere Ordnung kann helfen, wenn es im Inneren chaotisch ist.
- **Sport.** Laufen gehen, Seilchen springen oder ein Fitness-Video als Anleitung nutzen und eine Runde schwitzen.
- **Positive Menschen.** Es kann so befreiend sein, sich bewusst mit positiven Menschen zu umgeben.
- **Atmen**. Ganz bewusst und tief und den Körper entspannen.
- **Gesund für sich selbst kochen.** Oder auch Essen gehen, sich etwas bestellen.
- **Lesen.** In einem spannenden Buch abtauchen.
- **Listen schreiben**. Zum Beispiel: „25 Gründe, warum ich genau das tue, was ich tue“ oder „25 Dinge, für die ich dankbar bin“.

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de

- **Offline-Zeiten**. Wenn alles zu viel ist, kann es sinnvoll sein, feste Zeiten einzuführen, in denen es keine (weiteren) Störungen und Reize durch Anrufe, Internet und Fernsehen gibt.
- **Spaziergänge**. Frische Luft schnappen, den Kopf frei bekommen, die Natur bewundern, neue und frische Gedanken bekommen.

Welche Dinge müssen unbedingt in deinen Notfallkoffer hinein? Was gibt dir Sicherheit? Was ermutigt dich, zaubert dir ein Lachen ins Gesicht, lässt dich fokussieren, entspannen und zur Ruhe kommen?

Zum Schluss

Dieses Workbook ist hier zu Ende. Ich würde mich freuen, von dir zu hören! Ich freue mich über ein Feedback, ein Herzchen und/oder eine Empfehlung!

Ergänzend zu diesem Workbook gibt es auf meinem Blog ein paar Posts, die dich interessieren könnten:

- Unsere Ideen für eine nachhaltige und stressfreie Advents- und Weihnachtszeit
- Warum wir als Familie eine Vision haben (Teil I) und wie wir das gemeinsam umsetzen (Teil II)
- Zwei Adventskalender zum Ausdrucken (zum Verschenken oder selber behalten)
- Unsere Ideen, um an Weihnachten stressfrei zu schenken
- Meine Fragen an mich zum Jahresende

Außerdem biete ich zwei E-Kurse an:

- Kurs 1: Achtsames Zeit- und Selbstmanagement (Mit diesem Kurs möchte ich dich dabei unterstützen, bewusster mit deiner Zeit umzugehen und herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.)
- Kurs 2: Familie Gestalten (Kein neuer Ratgeber, sondern eine Ermutigung, Familie zu gestalten und deinen Weg zu finden!)

Und nun: Eine wertvolle Advents- und Weihnachtszeit!

© 2020 Zeit für mich | wertvoll-blog.de