



Artwork: TELOS – 08840g

Was ist wertvoller: die goldene Uhr oder die eigene Zeit?

Aus unserer Symbolbibliothek

Zeit 4

Lernthema II: Self-Management Zeit
Band 4: Die Frei-Zeit-Geschenks-Liste



Vorausgeschickt

Inhalt

I. Wem schenke ich meine Frei-Zeit?	3
A) Wie gehen sie mit Ihrer Zeit um?	3
B) Die Fragen	4
II. Die Frei-Zeit-Geschenks-Liste	5
A) Die Arbeitsblätter	5
B) Ihre Schlussfolgerungen.....	14
C) Wie ich mir meine Zeit jetzt tatsächlich einteilen werde	15
III. Zum Schluss	16

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-veraenderung.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



telos.bozen



I. Wem schenke ich meine Frei-Zeit?



Gefangen im Netz der Zeit-Verstrickungen?

Aus einem TELOS-Training am Gardasee

A) Wie gehen sie mit Ihrer Zeit um?

Niemand hat Zeit. Für nichts. Oder jedenfalls nicht für die wirklich wesentlichen Dinge. Gerade jetzt zu Weihnachten. Höchste Zeit also, sich Zeit zu nehmen und zu überlegen, wofür man sich Zeit nehmen will.

Überlegen Sie einmal in Ruhe, wie Sie ihre Freizeit verbringen, wenn Sie nicht für den Broterwerb unterwegs sind, Kinder betreuen oder den Haushalt führen.

Damit das leichter geht, haben wir für Sie ein paar Fragen vorbereitet. Lesen sie sich zuerst die Fragen einmal rasch durch und gehen sie dann daran, über jede Frage ausgiebig nachzudenken.

Und damit es nicht nur beim Denken bleibt (Sie wissen ja: verba volant, scripa manent), schreiben Sie sich das alles auf. Unsere ausführliche Freizeit-Geschenks-Liste leitet Sie dazu Schritt für Schritt an. Wem will ich welche Zeit wofür schenken?

Wenn Sie in sich hineinspüren, werden sie bald merken, dass Sie sehr wohl in der Lage sind, die eigenen "Zeitausgaben" zu beurteilen.

Klar: über die eigene Zeit nachzudenken braucht auch schon Zeit. Und doch gewinnen sie Zeit, sehr viel Zeit, wenn Sie außerhalb der normalen Tageshektik in Ruhe überlegen, wie Sie Ihre Zeit "ausgeben"

Mir Zeit nehmen um Zeit zu gewinnen!



B) Die Fragen



Foto: Dr. E. Teutsch - 14985

Notieren hilft!

Aus einem TELOS-Training

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit?

1. Sind es Menschen: Familie, Freunde, pflegebedürftige Eltern?
2. Ist es Ihr Körper, dem Sie sich widmen und um dessen Wohlbefinden Sie sich kümmern: durch sportliche Aktivität, Wellness oder gutes Essen?
3. Ist es Ihr Aussehen, um das Sie sich kümmern: Schönheitspflege, Gesichtsmasken, Besuch bei Kosmetikerin und Friseurin, Nagelpflege, Einkaufsbummel in Modegeschäften?
4. Oder gehen Sie einem Hobby nach, einer Leidenschaft?
5. Oder nehmen Sie sich Zeit zu geistiger, spiritueller Versenkung?
6. Oder frönen Sie Ihren intellektuellen und kulturellen Neigungen, indem Sie ein Buch lesen, Musik hören oder eine Theateraufführung besuchen?
7. Oder verbringen Sie organisierte Freizeit – bei Feuerwehr, Musikkapelle oder einer politischen Vereinigung?
8. Oder suchen Sie ganz einfach Entspannung vor dem Fernseher oder im Internet?
9. Oder machen Sie ganz was anderes? Was?

»Ich habe keine Zeit« heißt in Wirklichkeit:
»Alles andere ist mir wichtiger«.





II. Die Frei-Zeit-Geschenks-Liste

A) Die Arbeitsblätter

Füllen Sie diese Blätter in Ruhe und achtsam aus. Überlegen Sie bei jedem der folgenden Punkte, was Sie so alles tun und spüren sie auch in sich hinein, was davon Ihnen wirklich wichtig ist. Wenn ja, kreuzen Sie „Tätigkeit OK“ an, wenn nein, gehen Sie mit sich selbst zu Rate, ob Sie Ihre kostbare Zeit wirklich dafür verwenden wollen.

1) Menschen

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Sind es Menschen: Familie, Freunde, pflegebedürftige Eltern, andere ...? Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



2) Körper

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Ist es Ihr Körper, dem Sie sich widmen und um dessen Wohlbefinden Sie sich kümmern: durch sportliche Aktivität, Wellness oder gutes Essen?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



3) Aussehen

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Ist es Ihr Aussehen, um das Sie sich kümmern: Schönheitspflege, Gesichtsmasken, Besuch bei Kosmetikerin und Friseurin, Nagelpflege, Einkaufsbummel in Modegeschäften?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



4) Hobby

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder gehen Sie einem Hobby nach, einer Leidenschaft?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



5) Geist + Seele

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder nehmen Sie sich Zeit zu geistiger, spiritueller Versenkung?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



6) Intellekt + Kultur

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder frönen Sie Ihren intellektuellen und kulturellen Neigungen, indem Sie ein Buch lesen, Musik hören oder eine Theateraufführung besuchen?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



7) Organisierte Freizeit

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder verbringen Sie organisierte Freizeit – bei Feuerwehr, Musikkapelle oder einer politischen Vereinigung?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



8) Entspannung

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder suchen Sie ganz einfach Entspannung vor dem Fernseher oder im Internet?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			



9) Ganz was anderes

Wem schenken Sie Ihre Frei-Zeit? Oder machen Sie ganz was anderes? Was?

Beschreiben Sie hier die einzelnen Tätigkeiten auf separaten Zeilen, notieren Sie den durchschnittlichen Zeitbedarf pro Woche in Minuten und entscheiden Sie am Ende, ob die Tätigkeit als solches OK ist und ob der dafür verwendete Zeitaufwand passt:

Beschreibung der Tätigkeit	Tätigkeit OK?	Zeitbedarf pro Woche in Minuten	Zu viel	Zu wenig	Zeit passt
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			
	<input type="checkbox"/>Min			

B) Ihre Schlussfolgerungen



Foto: Dr. E. Teutsch – 08842.wkiv

Die Zeit läuft. Wie werden Sie damit umgehen?

Aus unserer Symbolbibliothek

Meine Liste

Schauen Sie sich Ihre Liste in Ruhe an.

1. Sind Sie zufrieden damit?
2. Sind unterschiedliche Aktivitäten (körperliche – geistige – soziale – kulturelle) ausgewogen vertreten oder stehen sie hauptsächlich auf EINEM Bein?
3. Haben Sie das Gefühl, Sie möchten etwas mehr tun, etwas anderes weniger oder gar streichen? Etwas für das Ihnen Ihre Zeit zu schade ist? Dann weg damit: schenken Sie dieser Aktivität auch tatsächlich keine Zeit mehr.
4. Oder spüren Sie, etwas oder jemand in Ihrem Leben kommt zu kurz? Da möchten Sie mehr Zeit schenken? Zum Beispiel mehr Familie, öfters in Kino, mehr innere Ruhe...

Dann tragen Sie das in Ihre persönliche Frei-Zeit-Geschenks-Liste ein und erfüllen Sie sich diese Zeit-Wünsche – sich selbst und anderen, unabhängig davon, ob gerade Weihnachten vor der Tür steht, oder nicht!

Denn egal wie teuer Ihre Geschenke sein mögen: keines ist so wertvoll wie Ihre Zeit!

Kein Geschenk ist so wertvoll wie Ihre Zeit!



C) Wie ich mir meine Zeit jetzt tatsächlich einteilen werde

Erstellen Sie hier Ihren neuen Zeitplan, der so ist, wie Sie tatsächlich wollen, der jene Tätigkeiten aufnimmt, die Ihnen wirklich wichtig sind. Überprüfen Sie immer wieder, ob Sie Ihre Vorgaben auch einhalten, ob Sie was ändern wollen und ob Ihr neuer Weg OK ist.

Dafür verwende ich meine kostbare Zeit jetzt tatsächlich:	Wochenzeit	OK
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	
	Min.:	

III. Zum Schluss



Foto: Dr. E. Teutsch – 01743nb

Immer nur Hektik, immer nur kurz vor 12, immer nur der Zeit nachlaufen?

Aus unserer Symbolbibliothek

Hier noch einige Zitate zum Thema:

Jeder hat gleich viel Zeit.

Es hängt bloß davon ab, was du damit machst.

Dr. Magdalena Gasser, (*1969), Coaching, Konfliktberatung

**Zeit „gewinnen“ ist Illusion, Zeit „haben“ ein Wunsch,
Zeit „nehmen“ eine Entscheidung**

Dr. Elmar Teutsch (*1949), Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin

Wir haben nichts Eigenes als die Zeit.

Margarete Ebner, (um 1291 - 1351), Klosterfrau und Mystikerin

Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Zeit sinnvoll einsetzen können. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Thema "Umgang mit der eigenen Zeit" mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/

und „Veränderung“ www.telos-veraenderung.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/