

TAG 5

Wie mache ich Elefanten zu Mäusen?

Eine Idee entspringt oft beim fertigen Projekt. Dort will ich hin. Wie aber nun dieses fertige Projekt in Schritte umwandeln, die man auch gehen kann? In den 80ern super beliebt: die Mindmap! Ich finde es immer noch super seine Gedanken zu verbildlichen. So vergisst man nix kann es aber von Groß auf Mittel auf Klein auf Winzig herunter brechen. Man beginnt mit dem Thema, dann mit den ersten Hauptpunkten. Weiter bricht man die Hauptpunkte in Details herunter und danach was man für die Details genau braucht ..

Ganz nach Plato: Entmutige niemanden, der seinen Prozessen folgt, egal wie klein... Simple - oder?

TAG 6

Ein Tag ohne Termine. Vielleicht sogar ohne ToDos oder Aufgaben. Wir sind so getrieben durch unseren Alltag und Familienverpflichtungen, dass wir nicht merken, wie unser Leben nur mehr aus Zeitblöcken besteht. Dabei ist es so wichtig aus dem Zeitpressure raus zu steigen um unseren inneren Antrieb wieder zu aktivieren.

Unsere Impulskraft verkümmert komplett. Denn die brauchen wir ja auch gar nicht, schließlich hat uns die Zeit voll im Griff. Ergo ist es nicht notwendig wirkliche Motivation für etwas zu verspüren, denn wir sind ja alle irgendwie vernünftig genug unsere Verpflichtungen zu tun. Nicht Impulsiv, weil wir GLAUBEN dass es gut ist was wir tun, sondern „weil wenn wir es nicht tun, macht es ja kein anderer“ (hier bitte ein tiefes Seufzen einsetzen..)

Wir müssen viel besser im „Sich selbst auf die ToDo Liste setzen“ werden. Heißt nicht, sich immer eine Stunde im Badezimmer einsperren zu können ohne Störung oder einen Wellnessstag mit Freunden einzuplanen, sondern bedeutet sich auch mal aus dem Gesellschafts-Zeitspielchen raus zu nehmen..

TAG 7

Tag 7 und somit der letzte Tag der 7 Tage -Ich denke zu viel - Challenge! Tag 7 ist Planertag. Tag 7 ist für mich nicht Ende der Woche sondern eigentlich ein softer Anfang der Woche.. Heute bereite ich mich mental und physisch auf jeden Tag der nächsten 7 Tage vor und setze erste Handlungen um mir den Einstieg in die Arbeits- und Schulwoche zu erleichtern.!

WIE HAT DIR DIE
CHALLENGE GEFALLEN?
ICH FREUE MICH AUF
DEIN FEEDBACK!

DU KANNST MICH AUCH
GERNE VERLINKEN:

 IG: plansmeetlife

 FB: plansmeetlife

Plans·meet·LIFE

WWW.NINABIEHAL.COM



Plans·meet·LIFE

WWW.NINABIEHAL.COM

DEINE CHALLENGE STEP BY STEP

TAG 1

Gedanken, ToDos und Aufgaben, die in deinem Kopf herum schwirren sind dort nicht gut aufgehoben. Zu schnell kommt etwas dazwischen, was mehr Aufmerksamkeit benötigt und schon ist der Gedanke weg und Wochen später ist immer noch nichts erledigt.

Schreib daher alles herunter, was dich belastet und was dir im Kopf herum geistert. Je länger du sitzt umso mehr fällt dir noch ein. Das ist eine gute Übung um erstmals den Ballast nicht nur sichtbar zu machen sondern auch los zu lassen..



Pause zuerst!

Wie im Podcast besprochen: Wer in der Körper- und Herz-Energie zu wenig mitbringt (Schlüsselfrage: Wie geht es mir?) hat für Mentales und die Seele nichts mehr übrig und kann sein volles Potential nicht ausschöpfen.

Also werden Pausen als erstes geplant..

dann erst das HEUTE Wichtigste, danach etwas, was man noch tun MÖCHTE und weiters ein ToDo was noch schön WÄRE wenn..

TAG 2

Ministeps!

Motivation kommt nicht wie Hunger oder Durst. Und meistens müssen wir es nicht unterdrücken, sondern eher erschaffen..

Heute geht es nicht um „Fertigstellung“ sondern einfach die Dinge, die man sich vor nimmt zu beginnen..

Das kann so aussehen:

- schreibe erstmals einen Step by Step Plan und erledige den ersten Schritt
- bereite alles für das ToDo vor (bestelle Utensilien, lege alles bereit,..) und plane den nächsten Schritt zeitnah ein
- stellte den Timer auf 5/10/15 Minuten und starte irgendwo, höre aber auf wenn der Timer abgelaufen ist

Heute geht es nicht ums fertig werden. Heute geht es ums beginnen :) Darauf könnt ihr dann schon stolz sein! Ihr habt nicht nur daran gedacht sondern etwas dafür getan!

**DIE WELT EXISTIERT
NUR IN DEINEN AUGEN.
MACHE SIE SO GROSS
WIE DU WILLST**

F.SCOTT FITZGERALD

TAG 3

TAG 4

ToDo's

Bei meinen Workshops und auch in den Einzelgesprächen geht es oft darum, ALLES unter einen Hut bringen zu wollen. Aber nicht auf die aktuelle Situation (Familie) angepasst, sondern aus irgendeinen Grund kommt hier das „Single-Denken“ hoch..

„Früher habe ich voll gearbeitet und alles locker geschafft! Jetzt bin ich Teilzeit und komme nicht voran!“

Durch eine einfache Übung werden wir uns dann der eigentlichen Gewichtung der aktuellen Situation bewusst. Ich vergleiche die verschiedenen Lebensbereiche mit einem Jongleur. Und je nachdem wie viel sie uns an Zeit/Emotionaler Energie/Fokus kosten, werden die Kugeln größer und dementsprechend schwerer .. Ich hatte bisher noch keinen Teilnehmer, dessen Kugeln gleich groß und schwer waren.

Deshalb die goldene Regel : Maximal 3 ToDos zusätzlich pro Tag. Idealerweise wie an Tag 2:

*Eine „muss heute gemacht werden“

*Eine „möchte ich heute machen“

*Eine „wenn's passt dann wäre schön wenn..“

Wie groß und schwer sind denn eure Jonglierbälle aktuell?

Zum Glück sind die Bälle ja nicht starr, sondern verändern sich ständig



SUPERMOM - SUPERWIFE - SUPER TIRED