



Wie man mehr Zeit für sich schaffen kann

- Kürzere Arbeitszeiten vereinbaren
- Zeit für Hobbys und Leidenschaften
- Neues lernen
- Pausen einlegen
- Unnötigen Ballast loswerden
- Offline-Zeit genießen
- Unterstützung suchen
- Gesunde Grenzen setzen
- Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen
- Selbstverwirklichung fördern
- Auszeiten für Entspannung einplanen
- Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit setzen
- Grenzen bei Social Events setzen
- Konstruktives Arbeiten fördern
- Sagen, was du brauchst
- Zeit für Achtsames Essen einplanen
- Selbstverwirklichung fördern
- Überflüssige Verpflichtungen minimieren

- Zeitplanung
- Delegieren
- Selbstfürsorge
- Nein sagen
- Effizienzsteigerung
- Routinen schaffen
- Technologiepausen einlegen
- Prioritäten setzen
- Multitasking vermeiden
- To-Do-Listen verwenden
- Selbstreflexion praktizieren
- Kreative Auszeiten nehmen
- Zeit für Meditation oder Achtsamkeitsübungen einplanen
- Soziale Medien einschränken
- Zeit für Natur und Bewegung einplanen
- Ablenkungen minimieren
- Grenzen setzen
- Zeitdiebe identifizieren
- Priorisierung der Zeit
- Kreative Zeitplanung

