

20 Stunden mehr Zeit

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Woche vom** | | |
|  | | |
| Dafür möchte ich mir Zeit nehmen | Dauer | Wann (Tag, Uhrzeit) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Diese Übung unterstützt Ihre Wochenplanung (2. Horizont). Schreiben Sie sich nachfolgend die beruf- lichen und privaten Dinge auf, die Ihnen in diesem Zeithorizont im Hinblick auf die Erreichung Ihrer Ziele wichtig sind und blockieren Sie die entsprechenden Zeiträume hierfür, ehe sie alle anderen Termine und Aktivitäten eintragen. Machen Sie dies für die Zukunft zu einem wöchentlich wiederkehrenden Ritual.