



JOYFUL LIVING

Gewohnheiten

Herzlichen Dank, dass du dich für dieses Workbook entschieden hast.
Es ist Teil der **JOYFUL LIVING** Kollektion, die ich in meinen Kursen einsetze.

Ich hoffe, diese Seiten helfen dir,
* zu erkennen, womit du deine Zeit verbringst,
* neue Gewohnheiten aufzubauen
* und deinen Tag besser zu planen.

Bleib dran, übe und falls es mal nicht geklappt hat, starte am nächsten Tag neu durch.

Du schaffst es!

Herzlichst,

Deine
Christa Daschner



Ich helfe dir, deinen Stress zu reduzieren und dich selbst zur Priorität zu machen, damit du voller Energie ein glückliches Leben führen kannst.

Bist du bereit bist, tiefer in dein stressfreies und leichteres Leben einzutauchen?
Ich lade dich zu einer kostenlosen **Zeit-für-dich-Session** ein.
Schick mir eine Email an kontakt@christadaschner.com.

[Facebook](#) - [Instagram](#)

Gewohnheiten-Check

Jeden Tag führen wir eine Reihe verschiedener Aufgaben aus. Viele davon aus reiner Gewohnheit. Doch nur, weil wir diese Gewohnheit ausführen, heißt es nicht, dass es tatsächlich getan werden muss.

Auf der einen Seite sind Gewohnheiten absolut hilfreich. Wir führen sie ganz unbewusst durch und nehmen es oft gar nicht mal wahr. Denke nur ans Zähneputzen oder die vielen kleinen Dinge beim Autofahren. Andererseits werden manche Gewohnheiten auch zu einem blinden Fleck für uns; völlig unbewusst führen wir bestimmte Aktionen aus. Und am Ende des Tages wundern wir uns dann, wo die Zeit geblieben ist und können es uns oft nicht erklären. Oder wir fühlen uns gestresst, obwohl wir hart arbeiten und jeden Tag unser Bestes geben.

Eine wunderbare Möglichkeit herauszufinden, wo unsere Zeit bleibt, ist eine Übersicht unserer Gewohnheiten und Aufgaben.

Ich bitte dich, **eine Woche lang aufzuschreiben, womit du deine Zeit verbringst.**

Sei ehrlich zu dir selbst und schreibe alles auf, was du jede Stunde machst.

Damit es einfacher für dich ist, habe ich den Gewohnheiten-Check erstellt.

Drucke dir das Arbeitsblatt für jeden Tag aus.

Nutze den mit der Stundeneinteilung, wenn du länger an deinen Aufgaben dran bleibst.

Oder den ohne Zeitvorgabe, wenn du - wie ich - viele "Kleinigkeiten" über den Tag erledigst.

Stell dir einen Timer auf 30 oder 60 Minuten und dann trage alles ein:

- Uhrzeit (von-bis, falls du die Blankoseite nutzt);
- Aufgabe: benenne die Aufgabe, die du durchgeführt hast
- Bereich: zu welchem Arbeitsbereich oder für welche Abteilung (Admin, Sales, Marketing...)?
- Wichtig: lege fest, wie wichtig die Aufgabe war (hilft dir deine Prioritäten zu klären);
- Fokus: wie konzentriert warst du?
- Energie: wie viel Energie hat dich die Durchführung der Aufgabe gekostet?
- Ablenkung: wer/was hat dich unterbrochen oder abgelenkt?

Anhand der Anzahl der Sterne kannst du die Bewertung festlegen:

☆☆☆ hoch / herausfordernd und zeitraubend

☆☆ mittel / mittlere Herausforderung, aber nicht zu viel, braucht etwas mehr Zeit

☆ niedrig / geringe Herausforderung, einfach und schnell

Nach einer Woche hast du genug Daten, um deine Muster zu erkennen und zu wissen, wohin deine Zeit verschwunden ist.

Ein super Tool, um den Stress zu reduzieren und mehr Freude in den Alltag zu bringen.

Gewohnheiten-Check

Tag: _____ Datum: _____

Zeit	Aufgabe	Bereich	Wichtig	Fokus	Energie	Ablenkung
7			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
8			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
9			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
10			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
11			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
12			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
13			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
14			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
15			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
16			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
17			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
18			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
19			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
20			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
21			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
22			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	
23			☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	

☆☆☆ hoch

☆☆ mittel

☆ niedrig

Was lief gut und was nicht? Was kann ich verbessern und morgen anders machen?

Gewohnheiten-Check

Tag: _____ Datum: _____

☆☆☆ hoch ☆☆ mittel ☆ niedrig

Was lief gut und was nicht? Was kann ich verbessern und morgen anders machen?

Gewohnheiten-Check

Schau dir deine Notizen der letzten Woche an. Was hast du über deine Arbeitsgewohnheiten gelernt?



Überlege jetzt, was du anders machen kannst.
Was kannst du ändern? Welche Ziele kannst du dir dazu setzen?



Gewohnheiten-Check

Du hast eine Woche lang deine Arbeitsgewohnheiten aufgeschrieben. Du hast deine Muster kennengelernt und überlegt, was du verändern kannst.

Nutze die nachfolgenden Boxen, um fünf Strategien festzulegen, wie du deine Gewohnheiten ändern, deinen Stress reduzieren und mehr Leichtigkeit in den Alltag bringen kannst.

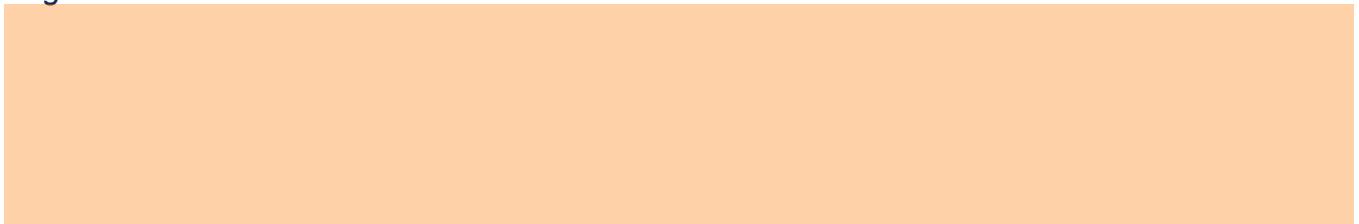
Strategie 1:



Strategie 2:



Strategie 3:



Strategie 4:



Strategie 5:





In 100 Tagen zum Erfolg

Gewohnheit: _____

Start-Tag: _____

