

Effizient arbeiten und Zeit gewinnen!

Auszeiten sind so wichtig und gerade wer viel schafft, muss ganz wichtig auch auf sich achten. Gerade wenn man seine Arbeit liebt, sich stark mit ihr identifiziert und vielleicht auch selbständig arbeitet und irgendwie keinen Chef hat, der einen auch mal nach Hause schickt, tappt man sehr leicht in die Falle des "ständigen Arbeitens". Ein Zustand den ich auch kenne, ist ja auch mal ok und nicht weiter schlimm. Zum Glück habe ich da drei Wirbelwinde die mich ständig ablenken und ein lebendiges Hobby (mein Pferd) was gehegt und gepflegt werden will. Ok, eigentlich will es nur essen, aber die andere Vorstellung ist einfach schöner!

Kurz gesagt, wer immer nur arbeitet um ALLES unter einen Hut zu bekommen, brenn auf Dauer aus, wird schneller krank und kommt irgendwann an einen Punkt, wo er am liebsten alles gegen die Wand fahren möchte. Soweit muss es nicht kommen. Hier ein paar Tipps aus meinem Alltag. Die mir sehr helfen und mich gut durch meinen beruflichen, als auch meinen privaten Freizeit-Alltag leiten.



1. **Feste Zeiten für Pausen einplanen.** Meine Auszeiten sind in meinem Alltag ebenso fest geplant wie ein Coaching-Termin oder der Elternabend. Ich plane meinen Arbeitstag bereits am Abend zuvor. Ich lege eine grobe Struktur des Tages fest, mit Terminen, Pausen, Familienzeiten etc. Klar, kann ich das nicht immer zu 100% einhalten. Aber es klappt erstaunlich gut und erinnert mich zu pausieren und auch Zeit für meine Erholung zu haben.
2. **Handy auf Flugmodus.** Arbeite ich an meinem Buch und produziere ich Videos, ist mein Telefon immer auf Flugmodus. Nichts ist schlimmer als ein Handy was ständig summt, klingelt oder blinkt. Meine Handy ist relativ viel von der Aussenwelt abgekoppelt, sonst kann

ich mich nicht fokussieren. Ich konzentriere mich richtig gut und schaffe viel und meine Gedanken sind weniger zerstreut. Oft bin ich richtig tief im Projekt drin und kann es richtig fühlen. So komme ich gut in den "flow" und schaffe tendenziell viel, viel mehr.

3. **Prioritäten setzen.** Seit ich Mutter bin fällt mir das Prioritäten setzen im beruflichen Umfeld viel leichter. Ich erkenne sofort, was für mich wichtig ist, welche Dinge mich weiterbringen und welche weniger! Dabei ist es nicht nur wichtig seine Arbeit zu bewältigen, sondern mir ist besonders wichtig, dass ich meine Ziele richtig verfolgen kann. Früher habe ich an sehr viel mehr Sachen gearbeitet und mich oft verzettelt. Habe mich oft und lange mit Dingen beschäftigt, die eigentlich in diesem Moment nicht wichtig waren. Das passiert mit heute nur noch selten. Denn so habe ich einfach mehr Zeit für alles.
4. **Regelmäßige Mahlzeiten.** Appetit und ständig wiederkehrender Hunger lenken ab. Deswegen versuche ich immer regelmäßig zu essen und gerade die Hauptmahlzeiten einzuhalten. Lieber richtig essen, dafür weniger snacken. Einmal ein ordentliches Mahl zubereiten und dann auch richtig satt sein.
5. **Ausreichend schlafen.** Das ist mir besonders wichtig hilft mir sehr mich leistungsfähig zu halten. Gerade mit vielen verschiedenen Aufgaben am Tag, ist es wichtig ausgeruht und energiegeladen zu sein. Also Handy aus, rechtzeitig ins Bett gehen und zur Ruhe kommen.

Die Liste könnte natürlich noch weiter gehen. Aber das sind für mich die wichtigsten Punkte, die mich in meinem Alltag unterstützen und dafür sorgen, dass ich regelmäßig mehr freie Zeit für mich habe. Diese kommt meinen Kindern, der Familie allgemein aber natürlich auch meinem Pferd zugute. Ich arbeite also möglichst effizient und nicht unbedingt immer und den ganzen Tag. Das geht leider bei mir mit drei Kindern eben nicht. Aber ich finde es total spannend, was man aus ZEIT

alles machen kann. Auch kleine Schritte führen eben zum Ziel, vielleicht nicht gleich und sofort, aber wenn Du regelmäßige Mini-Steps gehst, wirst Du auch ganz bestimmt ankommen. Und dafür muss man nicht 20 Stunden am Tag arbeiten. Zum Glück nicht.

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf meiner [Webseite](#) Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#) und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Tag.

Martina