



KEEP CALM & MAKE TIME FO` THAT – TRAININGSEINHEIT NUMMER 1

MAKE TIME & SEIZE THE DAY

Die Menschen des 21. Jahrhunderts scheinen mir vor allem eines zu sein: gestresst. Jeder hat unendliche viele To-dos auf seiner Liste, muss immer unzählige Dinge auf einmal machen und Zeit zu haben ist ein Luxus, den sich kaum mehr einer leistet. Busy busy busy lautet das Mantra des Hamsterrads. Schade eigentlich, weil wo viel Stress, da wenig Lust: Denn immerhin 66% der Frauen und 61% der Männer geben zu, dass beruflicher Stress eine sexuelle Spaßbremse sein kann. Heißt also: Jede/r Dritte verliert jegliche Lust auf Sex, wenn er oder sie unter Strom steht. (vgl. http://www.focus.de/wissen/natur/sex-forschung-lustkiller-stress_aid_155362.html) Wollt ihr also eure Liebe und euer Leben maximal auskosten, habt ihr keine andere Wahl als für einen Moment aus dem Hamsterrad auszusteigen, einmal tief durchzuatmen, dem ungesunden Stress den Kampf ansagen und euch wieder ausreichend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu nehmen! Deshalb nutzt diese Trainingseinheit, um euch in der hohen Kunst der Stressreduktion zu üben: Dem Prioritäten setzen!

MAKE TIME & SEIZE THE DAY – WAS BLEIBT AM ENDE VOM TAG ÜBRIG?

Schau dir deine Woche in aller Ruhe an und verschaffe dir einen Überblick über deine 24 Stunden! Nutze folgende Tabelle und beantworte dir folgende Fragen: Was mache ich eigentlich den lieben langen Tag? Wo geht meine Zeit wirklich hin? Wie viel Zeit nehmen einzelne Lebensbereiche in Anspruch? Was von all dem gibt mir Kraft? Was kostet mich Kraft? Wo möchte ich ab sofort etwas anders machen? Wie kann das konkret aussehen? Wie viel Zeit will ich künftig wofür aufbringen? Welche Strategie brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen (z.B. direkt nach der Arbeit gleich Sport machen bevor es vor den TV auf die Couch geht)

	IST – ZU- STAND STD / WOCHE	GIBT KRAFT	KOSTET KRAFT	WO WILL ICH ETWAS ÄNDERN?	SOLL – ZUSTAND IN ZEIT STD / WOCHE	WELCHE STRATEGIE KANN MIR HELFEN?
ZEIT AUF ARBEIT						
Arbeit/Studium/Schule						
Home Office / Lernen						
Pendeln/Fahrtzeiten						
Mittagspause						
Sonstiges						
ZEIT FÜR MICH						
Sport						
Fernsehen						
Internet & Social Media						
PC-Spiele						
Hobbies						
Glaube & Spiritualität						
Lesen						
Schlaf (Stunden/Nacht)						
Sonstiges						

EMAIL	info@christina-rammler.de	Christina Rammler
WEB	http://www.christina-rammler.de	Deutsche Kreditbank AG
MOBIL	0176 96920997	IBAN DE62120300001014933491
STEURNR.	103/260/30940	BIC BYLADEM1001



KEEP CALM & MAKE TIME FO` THAT – TRAININGSEINHEIT NUMMER 1

MAKE TIME & SEIZE THE DAY – WAS BLEIBT AM ENDE VOM TAG ÜBRIG?

Schau dir deine Woche in aller Ruhe an und verschaffe dir einen Überblick über deine 24 Stunden! Nutze folgende Tabelle und beantworte dir folgende Fragen: Was mache ich eigentlich den lieben langen Tag? Wo geht meine Zeit wirklich hin?

Wie viel Zeit nehmen einzelne Lebensbereiche in Anspruch?

Was von all dem gibt mir Kraft? Was kostet mich Kraft?

Wo möchte ich ab sofort etwas anders machen? Wie kann das konkret aussehen?

Wie viel Zeit will ich künftig wofür aufbringen? Welche Strategie brauche ich, um dieses Ziel zu erreichen (z.B. direkt nach der Arbeit gleich Sport machen bevor es vor den TV auf die Couch geht)

	IST – ZU- STAND STD / WOCHE	GIBT KRAFT	KOSTET KRAFT	WO WILL ICH ETWAS ÄNDERN?	SOLL – ZUSTAND IN ZEIT STD / WOCHE	WELCHE STRATEGIE KANN MIR HELFEN?
ZEIT ZU ZWEIT						
Zusammen zu Hause						
Dates						
Gespräche (Min/Tag)						
Sex & Zärtlichkeit						
Sonstiges						
ZEIT ALS FAMILIE						
Gemeinsam essen						
Familienaktivitäten						
Kinder hin- & herfahren						
Hausaufgaben						
Rituale						
Sonstiges						
ZEIT FÜR ANDERE						
Freunde						
Ehrenamt						
(Schwieger-)eltern						
Sonstiges						
ZEIT IM HAUSHALT						
Kochen						
Lebensmitteleinkäufe						
Putzen						
Gartenarbeit						
Sonstiges						
RUHEPHASEN MACHEN						
Ruhetag in der Woche						
Ruhephasen untertags						

EMAIL

info@christina-rammler.de

Christina Rammler

WEB

http://www.christina-rammler.de

Deutsche Kreditbank AG

MOBIL

0176 96920997

IBAN

DE62120300001014933491

STEURNR.

103/260/30940

BIC

BYLADEM1001



KEEP CALM & MAKE TIME FO` THAT – TRAININGSEINHEIT NUMMER 1

MAKE TIME & SEIZE THE DAY – WIE WOLLEN WIR UNSERE ZEIT AUSKOSTEN?

Nehmt eure Tabellen und macht ein „Make time & seize the day!“– Date. Tauscht euch darüber aus, was euch eure Kalender offenbart haben. Dann überlegt gemeinsam:

Welche Bereiche sind meiner Meinung nach unausgewogen? Wo will ich etwas verändern? Wo wollen wir etwas verändern?

1. In meinem Leben?

2. In unserem Leben?

Was konkret werde ich bis wann ändern? Was konkret werden wir bis wann ändern?

1. in meinem Leben?

2. in unserem Leben?

Was werde ich unternehmen, damit meine Ziele Realität werden? Was werden wir unternehmen, damit unsere Ziele Realität werden?

1. in meinem Leben?

2. in unserem Leben?

Schreibt einen Actionplan, wie ihr eure Ziele erreichen könnt – jeder für sich und ihr als Paar!
Folgende Vorlage könnt ihr dafür nutzen:

MAKE TIME & SEIZE THE DAY – ACTIONPLAN

MEIN ACTIONPLAN

WAS ICH AB SOFORT ANDERS MACHE	WIE KANN ICH ES SCHAFFEN? WER & WAS HELFEN MIR DABEI?	BIS WANN?

EMAIL info@christina-rammler.de

WEB <http://www.christina-rammler.de>

MOBIL 0176 96920997

STEURNR. 103/260/30940

IBAN

BIC

Christina Rammler

Deutsche Kreditbank AG

DE62120300001014933491

BYLADEM1001



KEEP CALM & MAKE TIME FO` THAT – TRAININGSEINHEIT NUMMER 1

MAKE TIME & SEIZE THE DAY – ACTIONPLAN

UNSER ACTIONPLAN

WAS WIR AB SOFORT ANDERS MACHEN	WIE KÖNNEN WIR ES SCHAFFEN? WER & WAS HELFEN UNS DABEI	BIS WANN?

EMAIL info@christina-rammler.de Christina Rammler
WEB <http://www.christina-rammler.de> Deutsche Kreditbank AG
MOBIL 0176 96920997 IBAN DE62120300001014933491
STURNR. 103/260/30940 BIC BYLADEM1001