

TAKE YOUR OWN TIME

DIESES TAGEBUCH
GEHÖRT:

ROUTINEN

Ich liebe Routinen! Sie entlasten uns, weil es selbst gemachte Strukturen sind, über die wir nicht mehr nachdenken müssen. So bleiben mehr Kapazitäten für andere Dinge! Um Routinen zu entwickeln und zu echten Gewohnheiten zu machen, braucht es allerdings erst mal ein wenig Zeit. Der Anfang fühlt sich dann vielleicht anstrengend und aufwendig an, denn da musst du dich noch bewusst für deine Routine entscheiden. Sobald du diesen Punkt aber überwunden hast und die Routine ganz automatisch abläuft, sparst du viel Energie und vermeidest Stress.

Um eigene Routinen zu entwickeln, brauchst du natürlich klare Ziele. Diese Ziele können klein oder groß sein. Wichtig ist nur, dass du dir vor Augen führst, wie du sie erreichen willst. Bei kleinen Zielen ist das einfach. Wenn du jeden Morgen dein Bett machen oder jeden Abend die Küche aufräumen willst, enthält dein Ziel bereits die Lösungsstrategie. Wenn die Ziele aber komplexer werden, musst du dir einen Überblick über die Teilschritte verschaffen. Ansonsten überforderst du dich selbst, wenn du Teilerfolge entweder nicht wahrnimmst oder aber gar nicht kennst.

Mir hat hier die sogenannte SMART-Methode geholfen. Sie ist bereits sehr weitverbreitet, und im Internet findest du viel Material, wenn du dich weiter einlesen willst. Für dieses Tagebuch, das auszufüllen auch eine deiner Routinen werden möchte, reicht aber die Kurzversion.

SMART steht für „spezifisch“, „messbar“, „akzeptiert“, „realistisch“ und „terminierbar“. Am einfachsten erklären sich diese Punkte an einem Beispiel. „Ich will gesünder leben“ ist ein gängiges Ziel, aber es ist allgemein gehalten, enthält keine Zwischenschritte und beantwortet nicht die Frage, wie das gehen soll. **Spezifischer** wäre: „Ich möchte gesünder leben, indem ich auf mehr Bewegung / ausgewogenere Ernährung achte.“ **Messbar** wird das Ziel durch weitere Konkretisierung: „Ich möchte gesünder leben, indem ich zweimal die Woche mindestens 30 Minuten Bewegung / ein ausgewogenes Abendessen einplane.“ Und noch konkreter wird es, wenn du dein Ziel **terminierst**: „Ich möchte gesünder leben, indem ich für die nächsten vier Wochen zweimal die Woche mindestens 30 Minuten Bewegung / ein ausgewogenes Abend-

essen einplane.“ **Akzeptiert** werden sollte dein Ziel von dir selbst und denjenigen, die irgendetwas damit zu tun haben. Und **realistisch** erklärt sich von selbst, sonst wird es schwer mit der Umsetzung. Mit „Ich möchte gesünder leben, indem ich für die nächsten vier Wochen meine gesamte Familie dazu zwingen, täglich einen Halbmarathon zu laufen“ wirst du wahrscheinlich nicht weit kommen, da dieses Ziel weder akzeptiert wird noch realistisch ist.

Diese Herangehensweise ist eine der wichtigsten Routinen überhaupt, unabhängig vom jeweiligen Ziel, das du dir setzt. Und sie lässt sich auf einfach alles anwenden! Egal ob große Projekte, Sport, Arbeit oder Klausuren: Formuliere dein Ziel und unterteile es in spezifische, machbare Etappen. So verlierst du nicht den Überblick und lernst, routiniert an deine selbst gesteckten Ziele heranzugehen. Ob es dir eher liegt, To-do-Listen zu schreiben und abzuhaken, überall Post-its zu verteilen, dir Notizen ins Handy zu machen oder feste Zeiten für gewisse Dinge in deinen Kalender einzuplanen, entscheidest du selbst. Ich zum Beispiel liebe To-do-Listen und Planer. Was ich aufgeschrieben habe, kann ich nicht mehr vergessen, selbst wenn mich den Tag über zig verschiedene Sachen ablenken. Durch Priorisierungen verliere ich nicht den Überblick. Und das Abhaken ist für mich wie eine Belohnung. Es ist das Signal für mein Gehirn, mit diesem Punkt abschließen zu können.

Trotzdem versuche ich, nicht zu streng mit mir zu sein. Ich checke abends, als Feierabendroutine, wie der Stand meiner To-do-Liste ist. Was ich nicht geschafft habe, nehme ich für den nächsten Tag neu mit auf. Das ist in den allermeisten Fällen kein Weltuntergang, denn sonst hätte es ja eine höhere Priorisierung bekommen. Außerdem weiß ich, dass diese Aufgabe nicht untergehen wird, weil ich sie ja vorher aufgeschrieben habe. Das nimmt mir die Unsicherheit und den Stress, bloß nichts vergessen zu dürfen.

Fragst du dich jetzt, wo bei all den Zielen und der Organisation nun die klassischen Morgen-Routinen etc. bleiben? Na ja, die sind am Ende auch einfach Ziele, die du dir setzt. Die Struktur dahinter ändert sich nicht. „Ich möchte in den nächsten vier Wochen jeden Morgen 15 Minuten früher aufstehen, um in Ruhe mein Frühstück zu essen, statt es mir nur für unterwegs einzupacken.“ Und schon hast du einen Baustein deiner Morgenroutine. Nach den vier Wochen überprüfst du, ob sie dir

taugt, du sie ausweiten willst oder sie dir eigentlich doch nicht so entspricht. Neue Routinen brauchen eben Zeit. Je einfacher sie dir fallen, desto schneller wirst du sie verinnerlichen, aber wir wissen ja alle, dass man sich nicht immer nur leichte Ziele setzt. Deswegen: Take your own time und überfordere dich nicht, indem du sehr viel in sehr kurzer Zeit erreichen willst. Deine Routinen werden dir nach und nach helfen, mehr Freiräume für dich zu schaffen und deine Energie für Neues nutzen zu können. So entsteht durch Routinen sogar mehr Platz für Spontanität – denn deine Struktur und Organisation hält dir den Rücken frei.

MÖGLICHER MONATSFOKUS

Eine neue Routine formulieren und in den Alltag integrieren

HEALTHY BODY

Dass eine Kombination aus Bewegung, guter Ernährung und Selfcare ideal für Körper und Seele ist, wissen wir alle. Trotzdem nehmen wir uns meistens viel zu wenig Zeit für diese wichtigen Punkte. Dabei lohnt es sich, sie bewusst anzugehen.

In Sachen Bewegung muss es nicht immer gleich der Marathon sein. Schon ein Kurzworkout kann Wunder wirken, gerade wenn du viel im Sitzen arbeitest! Bewegung fördert die Durchblutung, auch die im Gehirn. Der Bereich, den wir für die meisten unserer Denkaufgaben nutzen, kann eine Pause machen und sich ausruhen, da beim Sport andere Gehirnregionen gefordert sind. Es werden außerdem allerhand Hormone ausgeschüttet, die uns glücklich machen. Bei regelmäßigem Training erhöht sich dieser Hormonspiegel sogar dauerhaft, sodass die innere Zufriedenheit zunimmt. Zugleich werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol produziert. Klingt negativ, aber bei regelmäßigem Training reagiert der Körper nach und nach mit weniger Stresshormonen, sodass wir stressresistenter werden – auch im Alltag!

Mein Sportprogramm ist für mich der ideale Ausgleich zu dem ganzen Grübeln, das ich trotz aller guten Vorsätze eben doch nie so ganz abstellen kann. Beim Sport habe ich eine klare Aufgabe, ich muss keine Entscheidungen treffen oder nachdenken und kann einfach Frust ausschwitzen. Aber auch bei mir gibt es nicht jeden Tag ein Workout. Meine täglichen Gassirunden mit meiner Frenchie-Hündin Skei sind mir mindestens ebenso wichtig. Zu sehen, wie dieses kleine Wesen glücklich über die Wiese flitzt, erinnert mich jeden Tag daran, auch auf meine eigenen Bedürfnisse besser achtzugeben.

Wenn du auf YouTube kein passendes Video für ein 10-Minuten-Workout findest, reicht also auch ein Spaziergang, ob mit oder ohne Hund. Frische Luft und die Konzentration auf deine Schritte und die Umgebung um dich herum sind wie ein Powernap für deinen Geist.

Ernährung trägt, genauso wie Bewegung, enorm zum Wohlbefinden bei. Für manche ist ein Ernährungsplan genau das Richtige, weil sie klare Vorgaben schätzen und sehr diszipliniert sein können. Für mich hat das nicht so gut funktioniert. So organisiert ich auch bin: Food bedeutet mir einfach alles im Leben. Ich liebe Essen, das war schon immer so und wird immer so bleiben. Essen ist meine persönliche Liebeserklärung an mich selbst. Verboten lasse ich mir dabei nichts, weder Süßigkeiten noch Chips, noch Burger. Manchmal muss es eben genau das sein. Das Leben ist zu kurz, um nur Knäckebrot mit Avocado und Salat zu essen.

Trotzdem ist es mir wichtig, die Balance zu halten. Das hat für mich aber nichts mit Verzicht zu tun. Ich verbinde mit Essen nur Positives. Genuss, Spontaneität, Gesellschaft mit den Liebsten, Belohnung für meinen Körper und meine Seele, die mich gemeinsam durch das Leben tragen. Mein Ziel ist es, mich wohlfühlen, und da haben Gedanken an Verbote und Verzicht nichts zu suchen. Ganz im Gegenteil! Je mehr du dir verbietest, desto verlockender wird es, das Verbot zu brechen.

Bewusste oder auch intuitive Ernährung befasst sich viel eher damit, auf die Bedürfnisse deines Körpers zu achten. Wenn du aufmerksam in dich reinhorchst, worauf hast du dann Appetit? Klar, Zucker und Fette rufen erst mal laut „Hier!“. Wenn die Seele gerade nach Pizza verlangt, nach Pasta mit Sahneseife oder Schokolade, ist das auch vollkommen in Ordnung. Und dein Terminkalender sagt dir wahrschein-

lich eh, dass für ausufernde Kochsessions nun gerade wirklich keine Zeit ist. Aber was liegt darunter? Wenn wir unsere Lebensmittel bewusst zubereiten, bewusst essen, bewusst darauf achten, wie wir uns danach fühlen, können wir besser lernen, wieder darauf zu achten, was dem Körper guttut.

Ich versuche zum Beispiel gar nicht erst, meine ausgeprägte Snack-Liebe zu unterdrücken. Stattdessen bin ich eine absolute Expertin darin, gesündere Alternativen zu finden, die mein Bedürfnis befriedigen, aber vielleicht aus mehr als nur Fett und Zucker bestehen. Gegen meinen Heißhunger auf Schokolade habe ich keine Chance. Ein mit Schokolade überzogener Nussriegel trickst das Bedürfnis aber gekonnt mit einer wertvollen Energiequelle aus.

Essen soll Spaß machen und ein Zeichen dafür sein, dass wir uns gut um uns kümmern und wertschätzen, was Körper und Gehirn für uns leisten. Das sollte uns etwas tägliche Zeit wert sein.

Kochen, mit Lebensmitteln experimentieren, etwas Neues ausprobieren kann durchaus als Selfcare gesehen werden: Zeit, in der es nur um das eigene Wohlbefinden geht. Diese Momente sind wichtig und sollten dir wertvoll sein. Wenn du dir nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich was Gutes tun willst, nutze deine Beauty-Routinen für bewusste Auszeiten. Wenn Haar- oder Gesichtsmasken sowieso einwirken müssen, meditiere doch einfach währenddessen oder höre eine Playlist, die du liebst. Tue alles, was du tust, bewusst und nicht einfach nur nebenbei, während du irgendetwas anderes erledigst, das eben gemacht werden muss. Und setz dich nicht auch noch in deiner Me-Time unter Druck. Der Alltag ist stressig genug. Ein bisschen Druck hilft zwar uns allen, Herausforderungen zu meistern und über uns hinauszuwachsen. Aber lasse zu, dass es manchmal einfach nur um dich geht.

MÖGLICHER MONATSFOKUS

1 Monat lang täglich mindestens 10 Minuten Bewegung /
mindestens 2x wöchentlich ein neues Gericht ausprobieren /
mindestens 2x wöchentlich eine halbe Stunde Selfcare

VISION BOARD

Ich habe dir schon viel zum Thema Ziele erzählt. Neben der SMART-Methode für konkrete Ziele kann dir auch ein Vision Board dabei helfen, deine Ziele präsenter vor Augen zu haben. Die Grundlage für mein Vision Board lege ich einmal im Jahr fest, danach überarbeite ich es immer mal wieder, wenn mir etwas Neues einfällt oder ich etwas erreicht habe, was dort abgebildet war.

Falls du noch nie ein Vision Board gemacht hast, hier eine kleine Erklärung: Ein Vision Board ist wie eine Traum- oder Ziel-Collage. Es enthält alle Dinge, die du einmal erreichen oder haben möchtest, sei es deine Traum-Uni oder dein Traum-Job, ein Reiseziel oder eine Tasche. Es bleibt komplett dir überlassen, was genau dein Vision Board abbilden soll, du allein entscheidest, was dir wichtig ist. Das Vision Board hilft dir, diese Visionen oder Wünsche durch Bilder, Sprüche oder Texte zu visualisieren. Indem du dein Board regelmäßig anschaust, verlierst du nie deine Ziele aus den Augen. Es kann dir dabei helfen, den Fokus auf die richtigen Dinge zu lenken, und dich damit deinen Zielen einen Schritt näher bringen.

Die Erstellung eines Vision Boards ist ein kreativer Prozess. Zuerst überlegst du dir deine Träume und großen Ziele. Wenn du Struktur in dein Vision Board bringen möchtest, dann unterteile es in Lebensbereiche (privat, beruflich, familiär etc.) und Zeitspannen. Zu deinen Träumen suchst du nun im Internet (Pinterest ist dein Freund!), in Zeitschriften oder in deiner eigenen Sammlung nach passenden Bildern, Zitaten, Artikeln. Einfach nach allem, was deinem Gefühl nach etwas mit dem Traum zu tun hat. Das bringst du auf eine Pinnwand, Magnettafel oder ein großes Stück Papier und beschriftest es. Es geht auch online, allerdings hilft es mir persönlich, mein Vision Board „in echt“ vor mir zu haben.

Setze dir bei der Definition deiner Ziele keinerlei Grenzen. Lass dich nicht von der Stimme in deinem Kopf irritieren, die dir sagt, dass irgendwas unmöglich oder nicht zu schaffen sei. Gib jedem Ziel ein bestimm-

tes Bild! Das können Zitate, Texte, Fotos oder Illustrationen sein. Ganz egal. Be creative! Reflektiere dein Vision Board anschließend täglich, wöchentlich oder monatlich. Wie viel näher bist du deinen Zielen gekommen?

Mir macht die Arbeit an meinem Vision Board unglaublich viel Spaß. Einfach mal kreativ zu werden, egal ob allein oder vielleicht mit einer Freundin zusammen. Es entsteht etwas Schönes, und ich lasse meine Träume quasi ein Stück weit Wirklichkeit werden. Durch regelmäßiges Anschauen deines Vision Boards trainierst du darüber hinaus dein Unterbewusstsein, häufiger an deine Träume und Ziele zu denken und so automatisch daran zu arbeiten. Es erinnert dich immer wieder an das, was dir wichtig ist. Und falls du mal ratlos oder unmotiviert bist, schau dir dein Vision Board an and keep going. Mir persönlich hilft das sehr dabei, mich auf positive Ziele zu konzentrieren und das Negative vielleicht auch mal auszublenden.

MÖGLICHER MONATSFOKUS

Erstelle ein Vision Board

HAPPY WORDS

Als letzten Punkt habe ich noch eine kleine Übung für dich, die dich einfach nur fröhlich stimmen soll. Nutze die nächste Seite dafür, all deine „Happy Words“ zu notieren. Das sind Wörter, die dir ein gutes Gefühl geben, Dinge, die du liebst, Aktivitäten, die du gerne unternimmst, die Namen geliebter Personen. Fülle die gesamte Seite mit diesen Begriffen. Immer, wenn es dir nicht gut geht, kannst du sie dir anschauen, dich inspirieren lassen oder dich einfach daran erinnern, wie viel Schönes es in deinem Leben gibt, das dich glücklich macht.

MY HAPPY WORDS

EVERYDAY A FRESH START

Es kann losgehen!

MONATSTRACKER

Wähle hier die zehn für dich wichtigen Themen aus, die du die nächsten sechs Monate über tracken möchtest. Bewerte ihre Relevanz für dich ganz persönlich von 1 bis 10, indem du die entsprechende Anzahl an Feldern ausmalst.

The image shows a circular radar chart template. At the center is a small white circle. Ten radial lines extend from the center to the outer edge, dividing the chart into ten equal sectors. Six concentric dotted lines are drawn around the center, creating a grid of 60 small cells (6 sectors x 10 cells per sector). The outermost ring of the chart is divided into six segments by thick grey bars, representing the six months of tracking. The entire chart is rendered in a light grey color on a white background.

MONATSFOKUS

Mein Fokus diesen Monat ist:

Für mich bedeutet das:

GOAL

Was ist mein Ziel?

STRATEGY

Wie kann ich es erreichen?

Worauf war ich diese Woche stolz?

■
■
■

WOCHENFRAGE

Was erhoffe ich mir von diesem Tagebuch?

.....
.....
.....
.....

Was wünsche ich mir für die kommende Woche?

■
■
■

NOTIZEN

TAGESZIEL

Wie geht es mir heute wirklich?

Wie kann ich diesen Tag positiv gestalten?

Was habe ich mir heute Gutes getan?

Wofür bin ich dankbar?

HABIT TRACKER

CHECK

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

MOOD SKALA



TAGESZIEL

Wie geht es mir heute wirklich?

Wie kann ich diesen Tag positiv gestalten?

Was habe ich mir heute Gutes getan?

Wofür bin ich dankbar?

HABIT TRACKER

CHECK

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

MOOD SKALA



TAGESZIEL

Wie geht es mir heute wirklich?

Wie kann ich diesen Tag positiv gestalten?

Was habe ich mir heute Gutes getan?

Wofür bin ich dankbar?

HABIT TRACKER

CHECK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOOD SKALA

