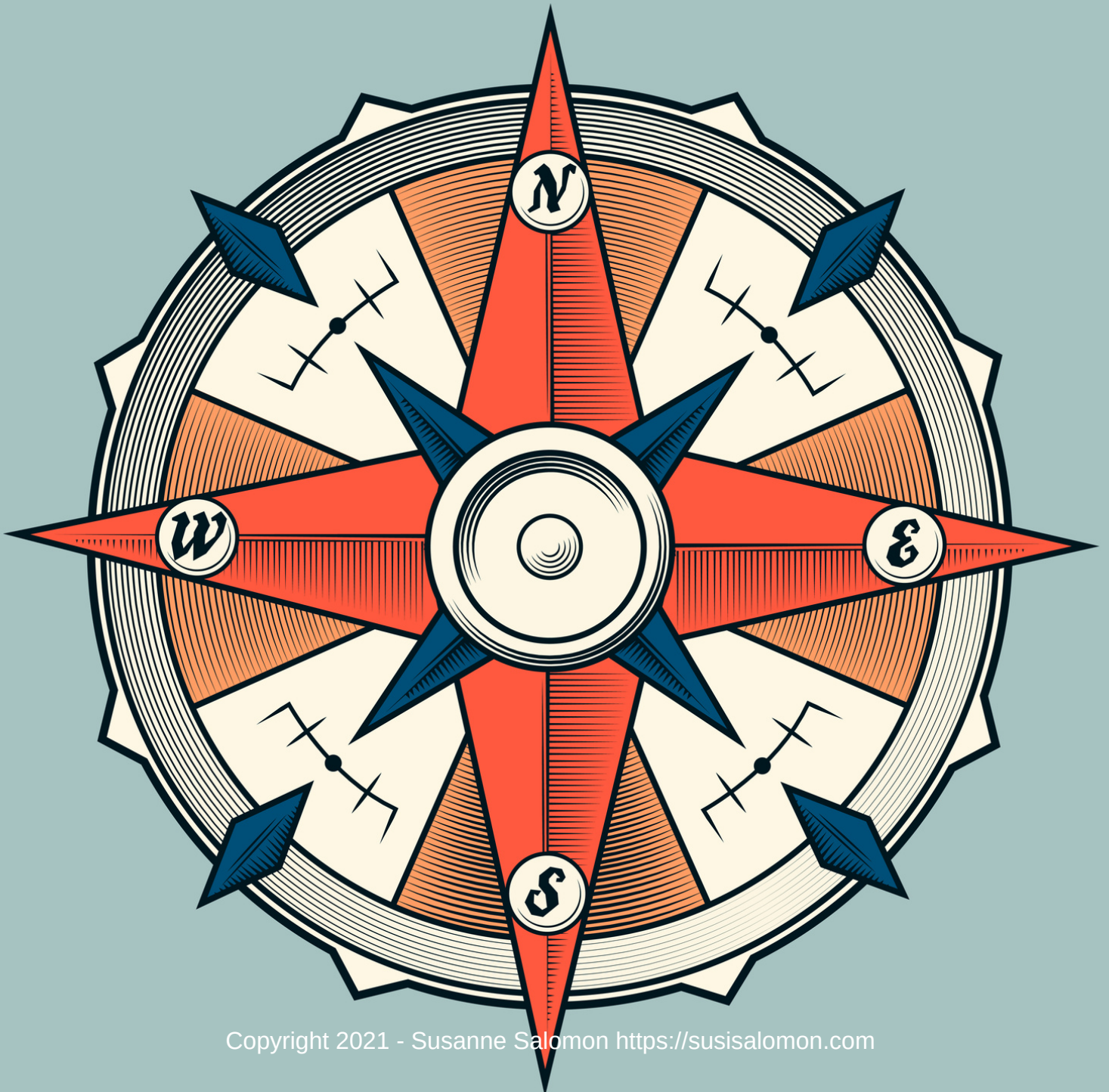
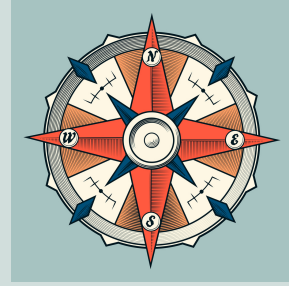


ZEITMANAGEMENT NAVIGATOR

RICHTE DEINEN INNEREN
KOMPASS AUS



RICHTE DEINEN INNEREN KOMPASS A



Jetzt, wo du deine 3 Top Werte kennst, geht es darum, deinen inneren Kompass auszurichten. Die Idee ist ja, dass er dich in deinen ganz alltäglichen Entscheidungsprozessen bestmöglich unterstützt. Dir somit das Priorisieren erleichtert.

In einem ersten Schritt schau dir bitte deine 3 Top Werte einmal genauer an. Bewerte diese danach, wie stark du sie heute bereits in deinem Alltag lebst.



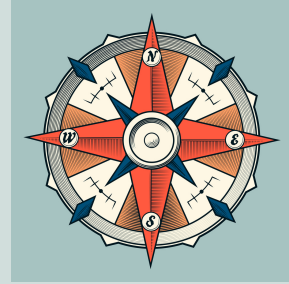
Auf einer Skala von 0-10, wie stark lebst du deine 3 Top Werte heute bereits in deinem Alltag?

Bist du mit diesem Ergebnis zufrieden?

Wenn ja, wunderbar, dann gehe bitte weiter zum nächsten Punkt.

Wenn nein, schau nochmal genauer hin. Was sind die Gründe dafür, dass du diesen Wert derzeit nicht so stark auslebt, wie du es gerne möchtest?

RICHTE DEINEN INNEREN KOMPASS A

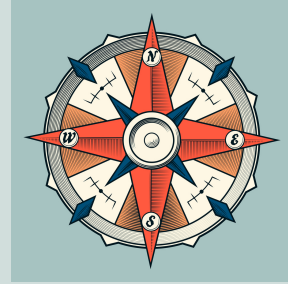


Was kannst du ganz konkret tun, um deine 3 Top Werte noch stärker in deinen Alltag zu integrieren? Was bräuchtest du, damit dies möglich wird?



Notiere dir ganz konkrete Handlungsschritte bzw. Maßnahmen, über welche du deine 3 Top Werte in deinen Alltag stärker integrieren möchtest. Und starte möglichst sofort damit, diese umzusetzen. Starke Werte sind die Basis für die Ausrichtung deines inneren Kompass.

RICHTE DEINEN INNEREN KOMPASS A



Nächster Schritt

Jetzt geht es darum, deine 3 Top Werte für deine alltäglichen Entscheidungen zu aktivieren und deinen inneren Kompass somit auszurichten.

Übe dich darin, deine Entscheidungen im Alltag nach deinem inneren Kompass auszurichten. Frage dich in all deinen Alltagssituationen, in denen du Entscheidungen zu treffen hast: **Was würden meine 3 Top-Werte dazu sagen?**

Hier ein paar Beispiele für typische Alltagsentscheidungen, in denen du üben kannst:

- Überstunden oder Heimgehen zur Familie?
- Dem Kollegen noch schnell bei einer Aufgabe helfen und dafür dem Kumpel absagen, mit dem du auf ein Bier gehen wolltest oder pünktlich losgehen, um deinen Kumpel zu treffen?
- Gestaltung deiner Mittagspause
- Gestaltung deines Abendprogramms nach der Arbeit
- Gestaltung deiner Freizeit am Wochenende
- Umgang mit Geld
- Kommunikation mit Chef / Kollegen / Partnerin / Kindern / Freunden
- Pflege von Freundschaften
- Pflege von familiären Beziehungen
- Umgang mit eigenen Bedürfnissen wie z.B. jenem nach Ruhe und Zeit für sich
- Ernährung im Alltag
- Bewegung im Alltag
- Erledige ich diese Aufgabe selbst oder delegiere ich sie an einen Kollegen?
- Welche Aufgabe hat jetzt Vorrang?
- Mit welchen Konsequenzen einer Verzögerung bei einer Erledigung könnten meinen 3 Top Werte besser leben?
- Wann stehst du auf?
- Wann gehst du schlafen?
- Was sind deine ersten Gedanken (Fokus) am Morgen?
- Was sind deine letzten Gedanken (Reflexion) vorm Zubettgehen?