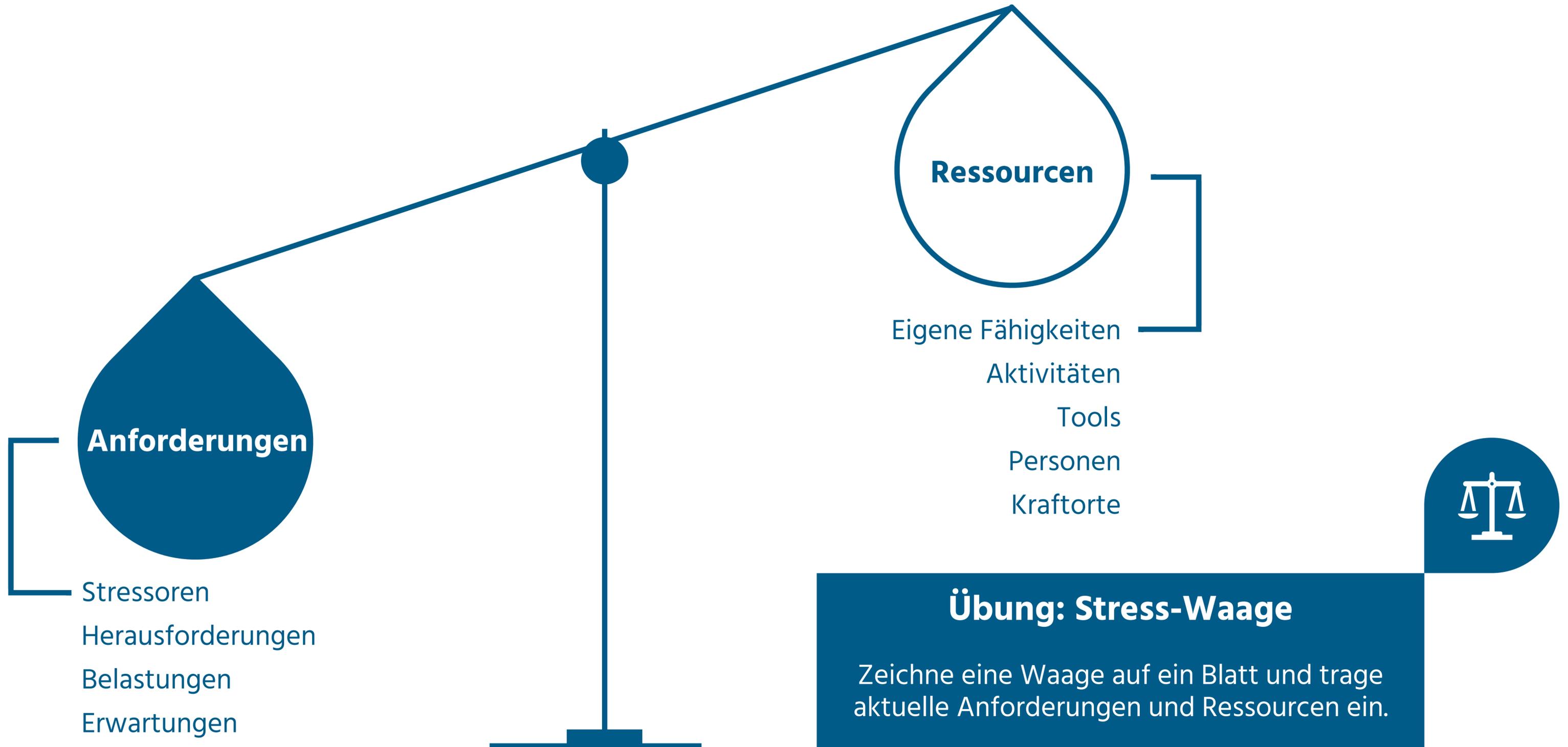




Online Workshop
**Study Life
Blending**

Die Work Life Balance Schaukel



Entspannung: Sechs Möglichkeiten

1

Atmung

Zugang zum parasympathischen Nervensystem für Entspannung

2

Yoga

Ruhe für Körper und Geist finden

3

Progressive Muskel-entspannung

An- und Entspannung der Muskulatur

4

Autogenes Training

Veränderung des Geistes & Körpers durch Vorstellungskraft

5

Meditation

Geist wahrnehmen und Wohlbefinden steigern

6

Fantasiereise

Innere Reise an wohltuenden Ort

Wie ist deine Zeit verteilt?



Übung: Der Zeitkuchen



1. Notiere

Womit verbringst du deine Zeit?
Mit welchen **Aktivitäten** füllst du deine Tage?



2. Sortieren

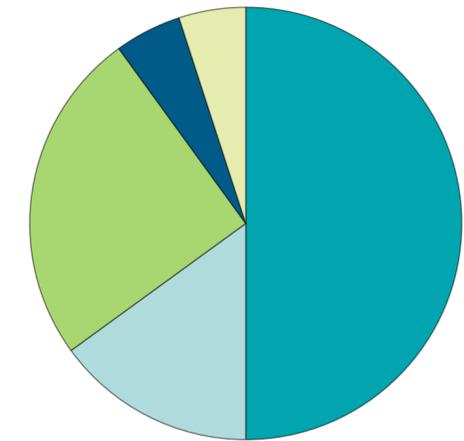
Womit verbringst du wie viel Zeit?
→ Wie sieht die „Tagestorte“ aus?



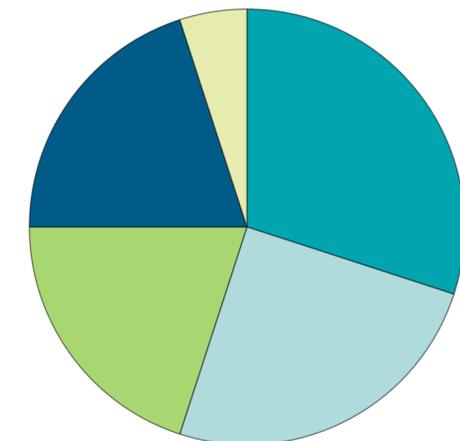
3. Analysieren

Womit würdest du gerne mehr/weniger Zeit verbringen?
→ Wie sieht die ideale „Tagestorte“ aus?

Ist-Zustand

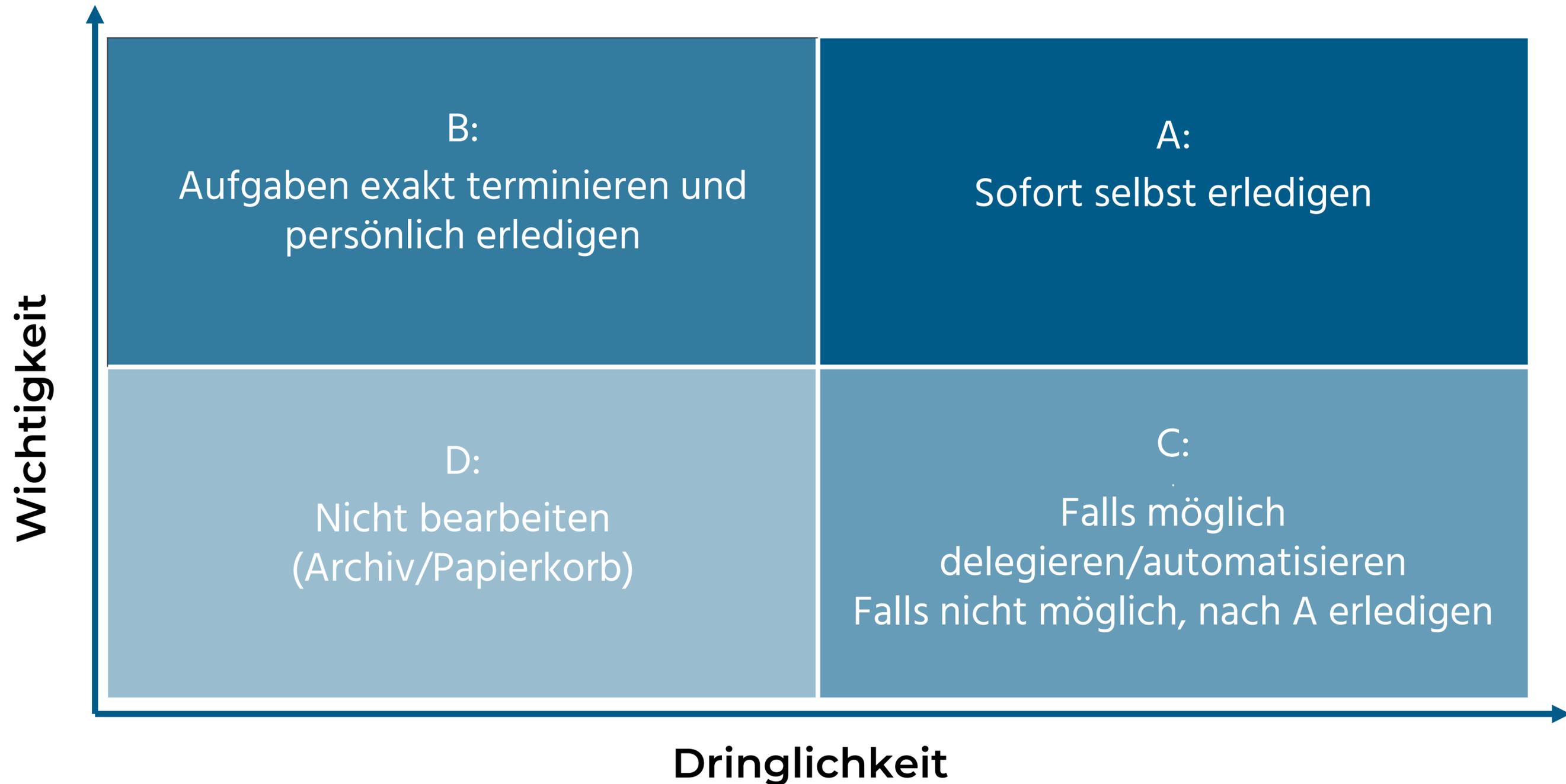


Ideal



Was sind meine
Zeitfresser?

Eisenhower Matrix/ ABCD Modell



Time Boxing – Pomodoro Technik

Bewusst konzentrieren
aber auch entspannen & erholen

9:00-9:25

Projekt A vorbereiten

25 Min

5 Min Pause

9:30-9:55

E-Mails beantworten

25 Min

5 Min Pause

10:00-10:25

Besprechung B nachbereiten

25 Min

5 Min Pause

10:30-10:55

Aufgabe C erledigen

25 Min

20 Min Pause

Tipps & Tricks bei Motivationsproblemen

1. Motivationstief identifizieren

- Wann hat das Tief begonnen? Welche Gründe gibt es?
- Aktuelle Situation und Motivationsproblem akzeptieren

3. Darüber sprechen & Hilfe suchen

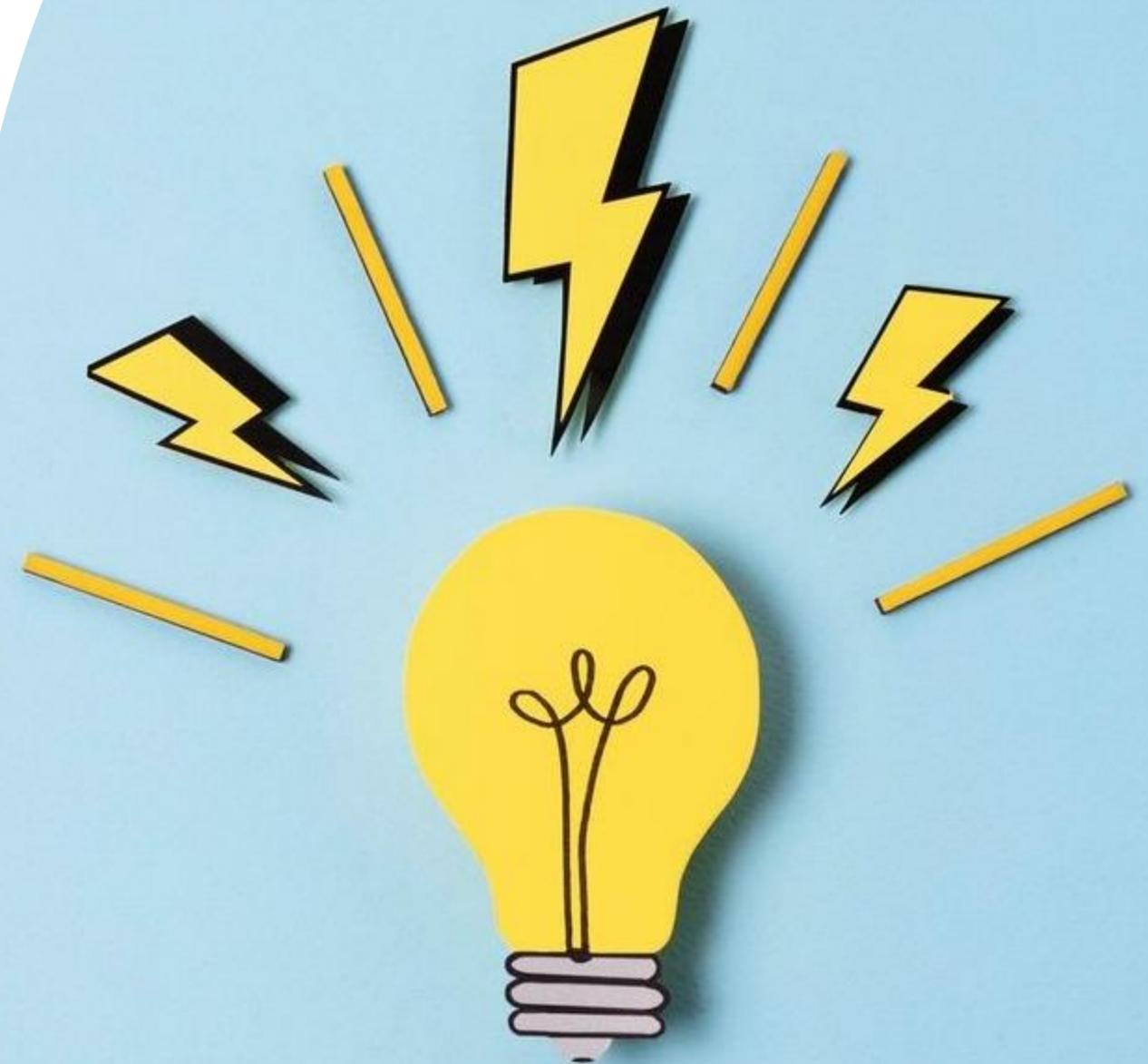
- Mit Freunde, Familie
- Verbündete suchen
- Beratung oder Coachingangebote nutzen

2. Überblick verschaffen

- Sortieren Sie Aufgaben, Wünsche & Ziele nach Prioritäten
- Richtige Zielsetzung, richtiges Selbst- und Zeitmanagement

4. Erfolge erinnern und visualisieren

- Fokus auf das, was ich bereits geschafft habe
- Stärke mit in die Zukunft nehmen



Tipps & Tricks bei Motivationsproblemen

5. Wofür mache ich das?

- Machen Sie sich bewusst, was das Licht am Ende des Tunnels ist
- Antwort gut sichtbar aufhängen

7. Körperliche Selbstfürsorge

- Gut um sich selbst kümmern
- Genug Schlaf, feste Aufstehzeiten, gesunde Ernährung, viel Bewegung

6. Emotionale Selbstfürsorge

- Wohlwollender Umgang mit sich selbst
- Keine Vorwürfe machen

8. Wenn-dann Pläne

- Wappnen Sie sich für Motivationsfallen mit konkreten „wenn-dann“ Plänen

