

Exposé für einen Beitrag zum Thema

Produktive Entschleunigung – eine Sehnsucht wächst!

Umfang: ca. 2 Seiten

Einleitung

Heute ticken die Menschen im Minutentakt - die verdichtete Geschwindigkeit ist ausgereizt. Die Sehnsucht wächst, auf die Bremse zu treten und Zeit als Wohlstandsindikator zu begreifen.

Viele Menschen sprechen davon keine Zeit zu haben, Zeit zu verlieren oder keine Zeit zu finden! Ist es nicht paradox, wo es gerade im Bereich der Zeit kaum eine gerechtere Verteilung gibt, die jedem Menschen, jeden Tag 24 Stunden zugesteht?!

Wird es nicht Zeit, selbst die Verantwortung für das eigene Zeitkonto in die Hand zu nehmen?

Persönliches Zeitkonto erfassen, time-balance finden und leben!

- **Time-balance:**
Es geht nicht darum, dass dynamisch engagierte Menschen plötzlich im Slow-Motion-Modus Ihren Alltag bestreiten. Vielmehr geht es um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Be- und Entschleunigung.
- **Reflektion Ist-Zustand:**
Wie sieht es aktuell mit meinem Zeitkonto aus? Kann ich noch frei agieren, oder bin ich lediglich am reagieren? Habe ich die Möglichkeit, mich aus dem Alltagskarussell raus zu nehmen und mit etwas Abstand zu den Geschehnissen - Pläne zu schmieden?
- **Zufriedenheit:**
Überlegung: Wo fehlt mir Quality-Time? Welche Tätigkeiten belasten mein Zeitkonto negativ? Welche Zeitfresser werden von außen an mich heran getragen? Time-balance finden.
- **Vision:**
Bewusstsein für die Dinge, die mir wichtig sind. Meine Werte und Vorlieben leben!
Visualisierung der eigenen Wünsche für wertvoll gefüllte Zeit gepaart mit den ersten Ideen, um dort hin zu kommen.

Fazit

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Zeitkonto ermöglicht es, mehr Quality-Time zu leben. Alltagsanforderungen kann entspannter entsprochen werden und persönliche Werte - wie Sport, Familie und Hobbies - bekommen Raum, um gelebt zu werden. Ein Entschleunigungs-Workshop kann für die ersten Schritte auf diesem Weg sehr hilfreich sein.

smile·impulse.de
ergebnisorientiertes coaching

Felicia Zinner

+49 (8143) 999 50 99

info@smile-impulse.de

www.smile-impulse.de