

Wochen-Prioritätenplan - Was will ich konkret tun?

Das Ringen um ein am Wesentlichen orientiertes Leben lässt sich am Gegensatz zwischen zwei Realitäten veranschaulichen: Uhr und Kompass. Die Uhr steht für Zusagen, Verabreden, Ziele und Tätigkeiten. Dafür, was wir mit unserer Zeit anfangen und wie wir sie einteilen. Der Kompass repräsentiert Vision, Werte, Prinzipien, Gewissen und Orientierung. Das, was wir für wichtig halten und wie wir unser Leben leben.



Wir können nicht einfach ein paar Samen ausstreuen und dann tun, was uns gerade einfällt. Die Dinge wachsen. Kein Garten ohne Gärtner. Kommen wir weg vom MÜSSEN hin zum WOLLEN. Die Planung ist dabei reiner Selbstzweck.

*Frei sein

statt frei haben.

Richten wir daher unseren Wochenkompass so aus, dass wir für jeden Lebensbereich einen Schwerpunkt haben:

- Was will ich für meine Gesundheit und Erholung tun?
- Was im Bereich Leistung und für mein Weiterkommen?
- Wie gestalte ich die Kontakte mit meiner Familie, Freunde und Beziehungen?
- Wie werde ich noch zufriedener?

1. Körper/Gesundheit:

(Bewegung, z.B. 2 x Pflicht – 1 x Kür, Tanzkurs, Kochkurs, ...)

2. Leistung:

(Auswertung der Vorwoche, Wochenziel, Konzentration auf ein Ziel, ...)

3. Kontakt/Kommunikation:

(Mit welchen Personen mache ich was in dieser Woche?)

4. Sinn/Kultur:

(Reflexionszeit, Gegengewicht, Freude, ...)

Einen gemeinsam Wochenplan für private und berufliche Aktivitäten haben wir meist besser im Blick, als zwei Kalender. Im Zweifel habe ich einen Kalender gerade nicht zur Hand. Verschiedene Farben geben sofort Orientierung. Eine schöne Routine bekommen wir, wenn wir jedem Wochentag eine Rolle zuordnen. Am Montag ist mein Sporttag. Den Dienstag nutze ich für meine Qualifizierung. Der Mittwoch ist meine ICH-Zeit. Donnerstag steht im Zeichen der Familie und so weiter.

Mit der wöchentlichen Planung gelingt uns der Spagat zwischen Leitmotiven und Aktivitäten. Ein

klein wenig Planung und Abstand bringt uns ein großes Stück näher zu uns selbst. □