

Mini-Zeitinsel

etwas Wiederkehrendes im Alltag mal anders tun: in Zeitlupe..., mit der andern Hand...

Übergänge → innehalten...

Kürzestentspannung: grimassieren, gähnen, räkeln, sich strecken

Kopfhaut schieben: mit den Fingerkuppen, Augen zu, ausatmen

Ohren ausstreichen: m. d. Fingern hinteres Ohr fassen, Daumen streicht aus

Hände waschen, Handcreme einmassieren, Finger + Handballen durchkneten

Hände reiben (laden), vor die Augen halten, 5 Atemzüge

hängen lassen - strecken:



Bewusster Entscheid!

Jetzt gönne ich mir ...
... 2' für mich...

progressive Muskelentspannung: Faust drücken, drücken - loslassen, tief durch Arme, Beine, Rü., etc. atmen

auf den „Sitzhöckern“ sitzen, gerader Rücken, auf den Atem achten, Gedanken ... Film ... vorbei

Die Thymusdrüse 5" klopfen

Klopfmassage: Kopfhaut fein ausklopfen, Stirne auch, Gesicht „ausstreichen“, Brust abklopfen, sich strecken

alle 1.5h ein „Tanzsong“

fluktuierender Sitzungstermin in Agenda eintragen (90')

IKMM-Zeit

TRINK-PAUSEN

↳ WASSER ☺

Fussmassage mit Ball

Arme durchstrecken

Jetzt sind die guten
alten Zeiten, nach denen
wir uns in zehn Jahren
zurücksehnen.
Peter Ustinov

Die Zeit vergeht nicht
schneller als früher, aber
wir laufen eiliger an
ihr vorbei.
George Orwell

Das Streben nach
Perfektion und Voll-
kommenheit macht
manchen Menschen vollkommen
unerträglich.
Pearl S. Buck

Die Geschwindigkeit im täglichen Leben



Land / Rang	31	30	29	3	2	1
Mexiko	Indonesien	Brasilien	Deutschland	Irland	Schweiz	
Gehgeschwindigkeit	26	31	5	1	3	2
Bedienungszeit Post	31	24	1	3	2	1
Genauigkeit der Uhren	26	28	8	11		

80 / 20 Regel:

- ▶ mit 20% der Anstrengung erreicht man in der Regel ein Produkt, das 80% genügend ist
- ▶ für 100% (Perfektion) sind nochmals 80% Anstrengung nötig ⇒ will ich das wirklich?

Pareto - Prinzip

Aufschieberitis:

~~Ich muss...~~

Ich kann

Ich will ...

Küstenmacher W.

Seiwert L.

: simplify your life, Campus 2003

Ich kann,
weil ich will,
was ich muss.

Immanuel Kant