Wollen oder nicht wollen, das ist die Frage!

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft:

Was wollen Sie?

Ich will nicht immer unter Zeitdruck stehen. ☐

Ich will nicht ständig Überstunden machen. ☐

Ich will nicht den ganzen Tag viele Dinge gleichzeitig machen. ☐

Ich will nicht von Familie, Kunden, Kollegen, Telefon und Mail auf Trab gehalten werden. ☐

Ich will nicht allein für den Haushalt zuständig sein. ☐

Haben Sie etwas gemerkt? Das sind alles Dinge, die Sie *nicht* wollen. Fallen Ihnen noch mehr ein, schreiben Sie auch diese auf, das befreit. Das könnte so aussehen: Ich will nicht permanent Kreuzweh haben; ich will nicht nur für den Job leben.

Was wollen Sie wirklich?

Ich will Zeit für meine Familie haben. ☐

Ich will mehr mit Freunden unternehmen.
Ich will mein Hobby aufleben lassen. ☐

Ich will was für meine Gesundheit tun.
Ich will innerlich zur Ruhe kommen. ☐

Bestimmt fällt Ihnen noch mehr ein. Sie werden stutzen – weil es plötzlich sehr privat wird, wenn man sich auf das Wollen einlässt.

Aber was wollen Sie im Beruf?

Ich will meine Zeit nicht mit Kleinkram verplempern. ☐

Ich will in Ruhe arbeiten und mich mit dem
wirklich Wichtigen beschäftigen. ☐

Ich will mir Zeit für die Arbeiten nehmen,
die mich meinen Zielen näherbringen. ☐

Ich will Störfaktoren in den Griff kriegen und
selbst steuern, wann ich mit wem rede. ☐

Und ich will in einer normalen Arbeitszeit mein Pensum
schaffen, Überstunden sind für Sonderfälle da. ☐

Ich will … Welche Wünsche haben Sie noch? ☐

Wenn Sie wirklich mehr Zeit für Familie, Freunde, Interessen und Gesundheit finden wollen, müssen Sie Ihrem gewohnten Tag gewaltig etwas abluchsen. Begeben Sie sich auf die Suche nach der verlorenen Zeit.

Was klaut Ihnen eigentlich Stunde um Stunde?

Mail, Post, die Hälfte Werbemüll – schon bin ich
im ferngesteuerten Trott drin. ☐

Das Telefon klingelt ständig, und die Gespräche dauern zu lang. ☐

30-mal am Tag steht jemand in meiner Tür und will mit mir quatschen. ☐

Eine Besprechung nach der anderen, und es kommt kaum etwas dabei heraus. ☐

Ich vertue viel Zeit mit Suchen in meinem ganzen Papierkram. ☐

Ich kann nicht Nein sagen, wenn mir jemand was aufs Auge drückt. ☐

Ich nehme mir generell zu viel vor und bin abends frustriert. ☐

Größere Aufgaben schiebe ich halb angefangen vor mir her, bis sie brandeilig werden. ☐