



Stabil im Sturm

Stressmanagement für ein erfülltes Leben

IN 5 SCHRITTEN ZU EINEM BESSEREN
ZEITMANAGEMENT FÜR
MÄNNLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE 45+, DAMIT DAS
LEBEN NICHT GANZ AUS DEN FUGEN GERÄT





01

Einleitung



Wenn du eine männliche Führungskraft 45+ mit zeitintensiven beruflichen **Herausforderungen** bist, dies aber gern ändern möchtest ohne an **Erfolg** und **Anerkennung** einbüßen zu müssen, um mehr Zeit für deine familiären Bedürfnisse zu bekommen, dann bist du dir sicher im Klaren darüber, dass ein neues **Zeitmanagement** ein erster Schritt zu deinem Ziel ist.

Als ich vor 15 Jahren in meiner persönlichen Krise steckte, konnte ich natürlich nicht ahnen, was das für einen Mehrwert für mein Leben bedeutete, sich mal mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Das war einfach nur der Tatsache geschuldet, dass ich in meiner Penthouse-Wohnung auf den Umzugskisten saß, auf dem Weg in eine 2-Zimmer-Wohnung allein, ohne Partner, ohne beruflicher Perspektive und ohne Freunde, denn auch denen war unsere Freundschaft zwischenzeitlich natürlich auch egal. Wer wartet schon ständig auf einen und läßt das Leben an sich vorbeiziehen.

Anfangs konnte ich mich noch mit der Einrichtung meines neuen ungewollten Lebens und der Orientierung darin auseinandersetzen, doch irgendwann hatte ich die Zeit, die ich mir vorher nicht genommen hatte.





02

Mein neues Leben war kein Spaziergang. Ich war gewohnt alles zu kontrollieren und nun mußte ich hier und da die Kontrolle abgeben. Ich traute mich nicht darüber zu reden, damit ich nicht als schwach wahrgenommen wurde und dann ist es natürlich auch nicht so leicht Unterstützung zu finden.

Die Menschen, die mir nahe standen, hatten sich von mir entfernt, so dass ich wohl jetzt selbst ins Tun kommen mußte. Es fiel mir schwer mich zu öffnen und Vertrauen zu finden. Es war ein langer Weg, aber er hat sich gelohnt.

Es hat sich gelohnt, weil mein Leben jetzt viel ruhiger ist, ich authentischer bin, ich wieder Vertrauen in mich und mein Leben habe, ich Dinge viel gelassener angehe und das Leben für mich sehr **wertvoll** geworden ist - früher materiell - jetzt emotional und sozial.

Die Qualität der Zeit hat mein Leben komplett positiv verändert.

Sicher war es kein Knopfdruck, der alles verändert hat. Es war ein langer Prozess mit vielen ups and downs, aber es ging stetig bergauf.

Ich bin unendlich dankbar für diese Erfahrungen und Learnings. Daher ist es für mich ein **Herzenswunsch**, dieses Wissen an dich weiterzugeben, damit du wieder Anschluß an deine Familie bekommst und deinen Erfolg steigerst.

Weil du dich mehr mit dir beschäftigst, **Prioritäten** setzt und damit klare Entscheidungen triffst.



Weil du dich mehr mit dir beschäftigst, Prioritäten setzt und damit klare Entscheidungen triffst.

Ich habe viel ausprobiert und viel Zeit investiert. Damit du schneller an dein Ziel kommst, habe ich dir hier einen komprimierten **Leitfaden** erstellt.

Legen wir los mit den ersten Schritten zum harmonischeren Leben.





Vorteile eines Coachings zum Stressmanagement

01

Vereinbarkeit

In der heutigen Zeit werden die persönlichen, privaten und beruflichen **Herausforderungen** gefühlt täglich größer. Anstatt darauf zu hoffen, dass es sich irgendwann entspannt, nimmst du das Thema selbst in die Hand und managed deine Zeit. So behältst oder vielleicht bekommst du den Überblick und kannst deine **Prioritäten** setzen.

02

Vorbildfunktion als Führungskraft/Elternteil

Als Führungskraft, als Vater, als Trainer oder als Partner hast du eine Vorbildfunktion, die wir zwar von anderen erwarten können, aber wie es schon besagt - wir warten auf etwas. Wenn wir aber selbst mit gutem Beispiel voran gehen, dann haben wir zumindest schon einmal ein gutes **Gefühl**, dass wir etwas für uns getan haben. Mit etwas Glück gibt es dann auch Nachahmer.

03

Zeit ist Geld

Als Führungskraft liegt es auch in deiner **Verantwortung** die Finanzen im Blick zu haben, ebenso als Familienvater oder Partner. Wenn wir uns also unsere Zeit bewußt machen, dann können wir sie auch besser beeinflussen. Je klarer unser Umgang mit unserer Zeit ist, umso sinnvoller können wir sie auch nutzen. Dinge die uns sinnvoll erscheinen, machen einem Spaß und **fördern** unser **Wohlbefinden**.

04

Verantwortung übernehmen

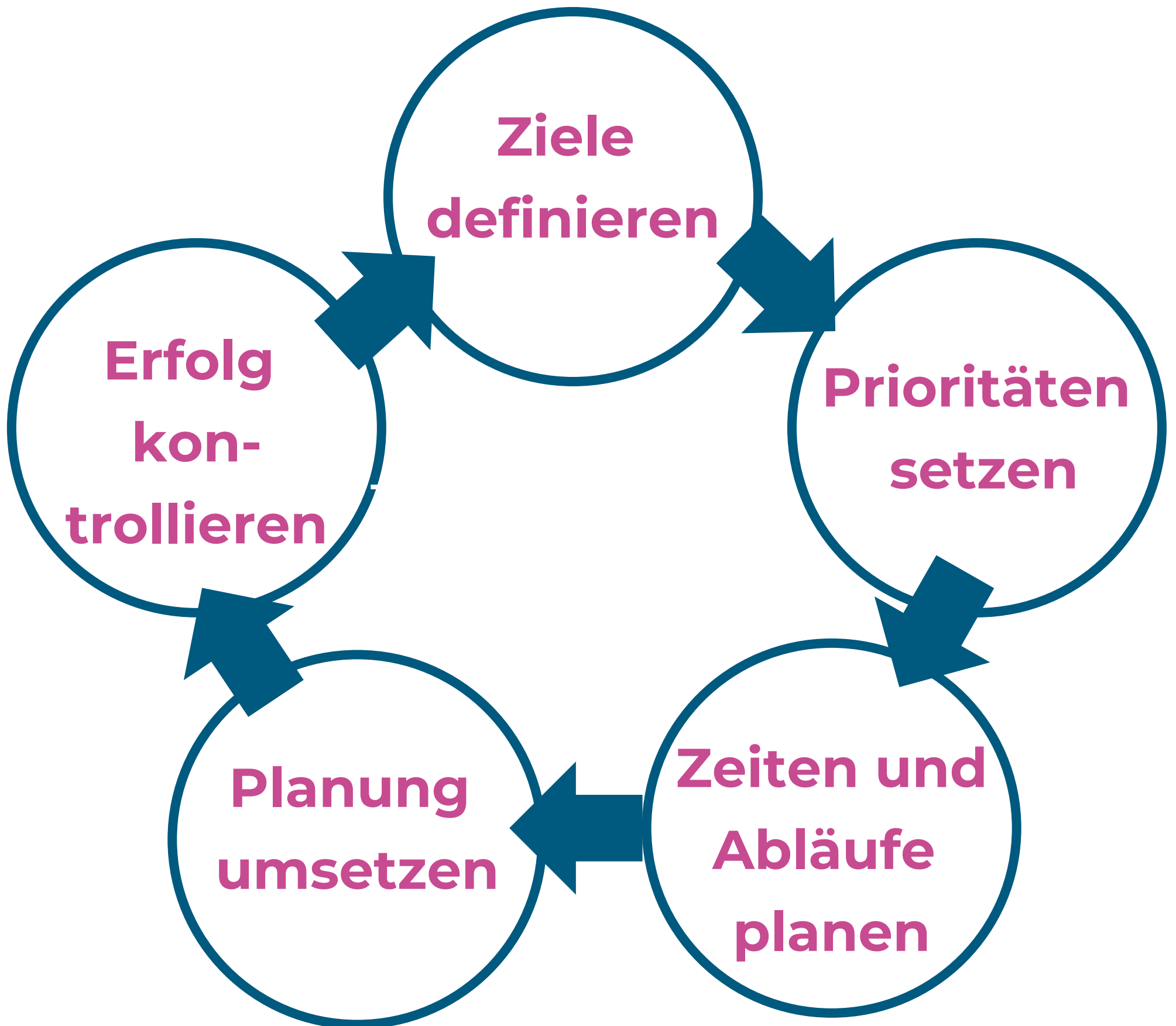
Du hast in erster Linie die Verantwortung für dich, dein Leben und deine Gesundheit, aber auch für deine **Familie** und deine Mitarbeiter/dein Team. Wenn du ein gutes **Zeitmanagement** hast, kannst du das vielleicht auch übertragen und so wächst die **Kreativität** und du förderst das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Denk daran:

Zeit lässt sich nicht kaufen, ansparen und anhalten - sie lässt sich aber sinnvoll nutzen.



Regelkreis des Zeitmanagements



Denk daran:

Zeit ist ein kostbares Gut. Nimm Dir daher auch die Zeit, dein Vorhaben umzusetzen.



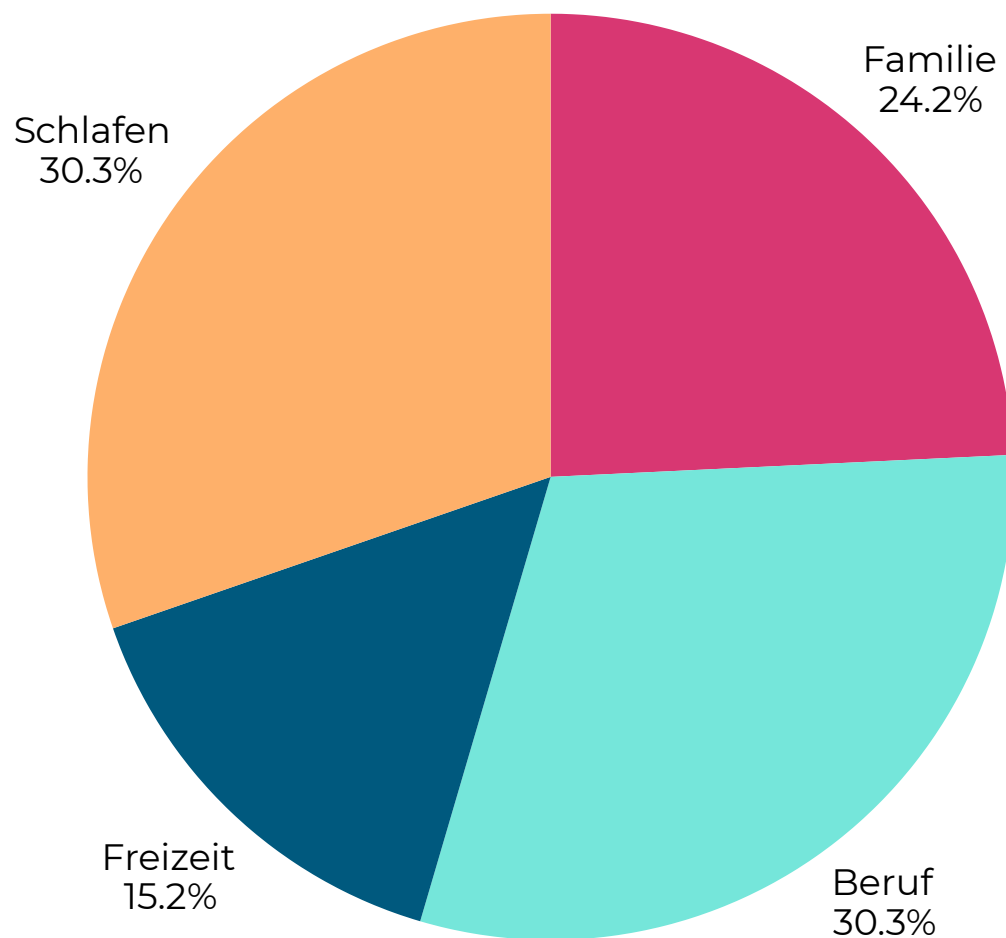
Schritt 1:

Setze dir ein Ziel



Über das Zeitdiagramm kannst du dir sehr einfach einen Vergleich schaffen zwischen der tatsächlichen Zeitverteilung, der gedanklichen und der Wunschverteilung.

Ein Beispiel für ein Kreisdiagramm





06

Notiere dir hier, wieviel Prozent deiner Zeit du derzeit für Familie, Freunde, Freizeit, Schlafen, Beruf etc. aufbringst. Und dann wieviel Zeit du zukünftig dafür aufbringen möchtest. Hinweis: Es ist auch ganz spannend mal die Familie, Freunde oder Kollegen mit einzubeziehen, um sich ein klareres Bild zu verschaffen.



	Jetzt	zukünftig (Ziel)
Familie		
Freunde		
Freizeit		
Schlafen		
Beruf		

Denk daran:

Zeit wird oft fremdbestimmt oder uns sogar gestohlen, wenn uns jemand warten lässt.





07



Notiere dir hier konkret und detailliert auf, wieviel Prozent deiner Zeit du gerne womit verbringen möchtest - also dein **Ziel für die Zukunft und **warum**.**

Hinweis: Es hilft auch sich ein Vision Board (ein Blatt, auf dem du deine Wünsche z.B. eine Reise zu machen, eine Wanderung, ein Boot zu kaufen und dies mit deiner Familie auf einem See zu nutzen etc.) zu erstellen und dies präsent aufzuhängen. Oder du nutzt Apps für Vision Boards wie z. B.: Vision Board ++, Dreamer App, Canva, etc. Ich empfehle dir, es so zu positionieren, dass du es täglich mehrmals siehst.

Denk daran:

Richte deine Handlungen auf deine Ziele aus.





08



Notiere dir hier, womit du dich belohnen könntest, wenn es sich verändert. (z.B. du kochst für deine Frau, du machst einen Spaziergang, du machst eine Meditation).

Hinweis: Wenn du etwas von deinem Vision Board erreicht hast, kannst du es durch etwas Neues austauschen.

Denk daran:

Ziele sind wichtig, damit wir wissen, was zu tun ist.



Schritt 2: Verschaffe Dir einen Überblick

Um Prioritäten setzen zu können, mußt du dir zuerst darüber Klarheit verschaffen, was du wann zu erledigen hast. Nimm dir Zeit und schreibe erst einmal die Dinge für die kommende Woche auf, die du zu erledigen hast.



Notiere dir hier, welche Aufgaben und Tätigkeiten nächste Woche zu erledigen sind. Schreibe hier deine Todo's anhand einer Skala von 1-5 auf, ob sie komplett selbstbestimmt (1) oder komplett fremdbestimmt (5) sind.

Aufgabe	1	2	3	4	5





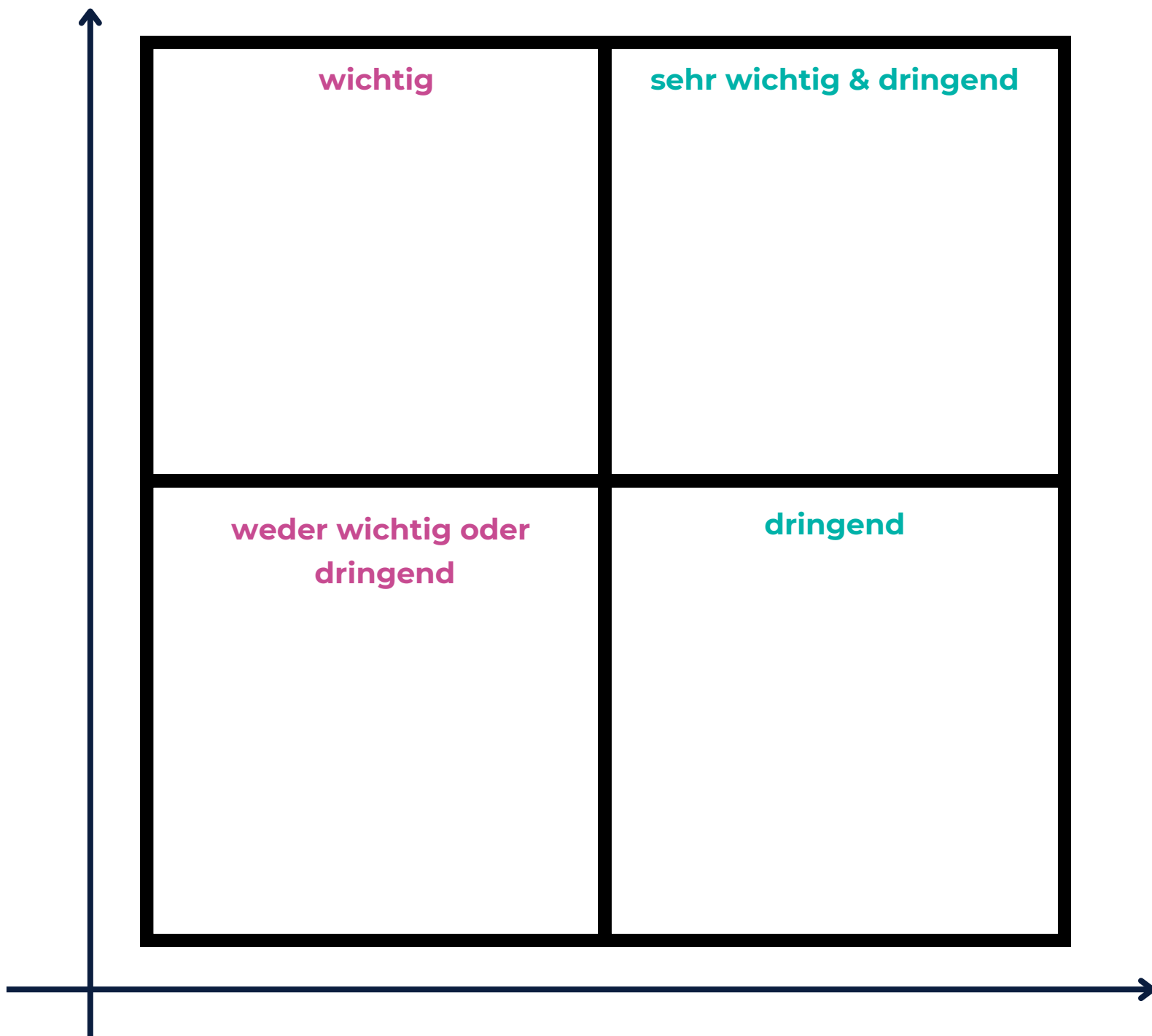
Das Eisenhower-Prinzip (benannt nach dem amerikanischen Präsidenten) veranschaulicht sehr gut die Unterteilung in Prioritäten.



Schritt 3: Priorisiere deine Aufgaben und Tätigkeiten



Jetzt bist du dran. Trage hier ein welche Aufgaben wohin gehören und prüfe, ob sie nicht delegiert werden können.



Denk daran:

Überlege Dir, was du mit deiner gewonnenen Zeit anfangen kannst. Was gibt es zur Belohnung.



Schritt 4: Elementiere Störfaktoren



Prüfe, wann die Störfaktoren sich häufen und schau, wie sich dein Biorhythmus verhält. Wann bist du am konzentriertesten und wann bist du erschöpft. Trage unten die Verlaufskurve ein.

5																			
4																			
3																			
2																			
1																			
UHR-ZEIT	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

Störfaktoren (S) und Biorhythmus (B)





Schritt 5:

Umsetzung / Transformation

Erstelle dir einen Ablaufplan für die erste Woche, den du so gut wie möglich umsetzt



Tagesplanung für _____

Schreibe hier alle Aufgaben hin, die anstehen.



i	dringend	nicht dringend
wichtig	sofort erledigen	terminieren
unwichtig	delegieren, wenn nicht möglich als Zweites erledigen	löschen



Trage nun hier deine Aufgaben und Tätigkeiten nach Gewichtung ein.





15



Übertrage hier nun deine Aufgaben und Tätigkeiten.

4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	





10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	





17

16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	





18

22:00	
23:00	





Schritt 5:

Umsetzung / Transformation

Bei diesen Aufgaben mußt du schauen, wie wichtig sie sind, ob du sie delegieren kannst oder noch in den nächsten Tag übertragen kannst.

Folgende Aufgaben für den nächsten Tag sind übrig geblieben.



Tipps, die dir zu mehr Gelassenheit verhelfen

01

Kleine Schritte

Der Druck ist schon groß aus dem Umfeld, daher setz dir kleine Schritte, damit du Erfolg hast. Das Gehirn ist ein Muskel, den man achtsam trainiert. Daher setze dir kleine und erreichbare Ziele.



02

Belohnung

Auch als Führungskraft freut man sich über eine Belohnung, denn das tut uns auch gut. Es können kleine Dinge sein, aber nimm sie dir nicht nur vor, sondern führe sie auch durch.

03

Prüfen

Nehme dir für die Umsetzung einen Monat und prüfe jede Woche, was sich getan hat, damit du dich dann auch für die kleinen Dinge belohnen kannst.

04

Matchpartner

Suche dir einen Matchpartner für die Umsetzung. Der hat dieselben Herausforderungen und ihr könnt euch gegenseitig motivieren und auch durch Erfahrungsaustausch ergänzen.

05

Triff eine gute Entscheidung - für Dich

Wir wollen es ja immer nicht glauben, aber wir haben das Zepter in der Hand und können etwas verändern. Sei mutig und starte durch. Reflektiere immer wieder, damit du dir deinen Erfolg bewußt machst.





Ideen * Notizen * Erfahrungen

Platz für eigene Ideen und Erfahrungen





22

Erfolgsbeispiele

Was meine Kunden für Erfahrungen erleben durften.



Jürgen W., München

Liebe Iris, ich danke Dir! Das Leben hat sich für mich gefühlt um 100 % umgekrempelt. Die Beziehung zu meiner Frau ist so gut wie nie zuvor und alles drumherum (Job, Kinder etc.) haben sich ebenfalls gut entwickelt.



Sara H., Kapstadt

Liebe Iris, es war für mich ein Start in ein neues und auch lebenswerteres Leben. Ich bin so froh, dass sich meine Beziehung wieder glücklich und entspannt anfühlt und beruflich konnte ich nach dem Wechsel richtig durchstarten. Danke, dass du mich unterstützt hast.



Stefan L., Hannover

Liebe Iris, ich danke Dir. Ich hätte nicht gedacht, dass sich in so kurze Zeit, so viel verändern kann. Ich hatte den Mut, mich in die Selbstständigkeit zu wagen und meine Familie hat mich voll unterstützt,

was ich nicht erwartet hätte, aber wie Du immer sagst: Die Erwartungen lassen auf sich warten. Es fühlt sich nach meinem Wunschleben an.



Carsten K., Berlin

Ich bin so dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte und sich meine Leben so positiv entwickelt hat. Hätte ich bloß schon früher diesen Schritt aus der Komfortzone gewagt.





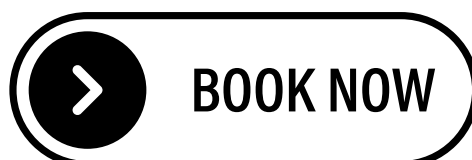
23

Sei dabei

Zu guter Letzt

Auch wenn du dich jetzt noch nicht total entstresst fühlst, nutze die Chance und mach den ersten Schritt in eine neue Richtung deines Lebens, das dir erlaubt Zeit mit deiner Familie zu verbringen, die Bürozeit zu reduzieren und mehr Erfolg zu verzeichnen. Wenn du mehr Klarheit und Gelassenheit in dein Leben bringen möchtest, dann bleib jetzt nicht stehen, sondern geh deinen Weg weiter.

Klicke hier für dein kostenloses persönliches Erstgespräch, in dem du erfährst, wie du deine Zeit und deinen Stress managed für mehr Präsenz im Familienalltag, für mehr echte Verbindung in der Partnerschaft, zu den Kindern und den Mitarbeitern und für mehr Lebensqualität:



ACHTUNG:

Du hast für das Erstgespräch über einen kurzen Zeitraum mehrere Termine zur Auswahl. Wähle den für dich passenden aus und nimm dir 30 Minuten Zeit für mehr Lebensqualität!