



ERFOLGREICH ZEIT GEWINNEN

Dein Workbook zum Kurs

Tanja Zimmermann
& Tom Mohl

“Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.”

Lucius Annaeus Seneca

Herzlich Willkommen zu **Erfolgreich Zeit gewinnen!**

Wenn du das Gefühl hast, dass

- Dir die Zeit beruflich und privat immer wieder davonläuft,
- Du häufig aus der Arbeit rauskommst und gar nicht weißt, was du heute alles geschafft hast,
- Du oft nicht genug Zeit für die wichtigen Dinge im Leben hast,

dann ist dieses Workbook ein wichtiger Begleiter für dich. Denn durch „Erfolgreich Zeit gewinnen“ und die dazugehörigen Übungen wirst du eine klare Linie erhalten, wie du **innerhalb kürzester Zeit mehr Zeit gewinnst**.

Und das ist essenziell, denn es bringt dir:

- Mehr Qualitätszeit für die wichtigen Dinge
- Klarheit & eine strukturierte Vorgehensweise
- Mehr Spaß und Freiheit
- Weniger Stress & mehr Gesundheit
- Mehr Kreativität



Die wichtigsten Grundregeln zu Zeit vorab:

Zeitmanagement = Selbstmanagement

Gutes Zeitmanagement bedeutet, dass du dich selbst gut managen kannst.

Dazu musst du dich selbst gut kennen und wissen wo du hinwillst.

Zeitmanagement \neq ausschließlich Job

Zeit betrifft unser ganzes Leben. Zeitmanagement ist also etwas, das wir immer ganzheitlich betrachten sollten. Wenn du immer 120% im Job gibst, kann es auf Dauer passieren, dass du privat unter 100% gelangst, obwohl du das nicht möchtest.

Zeit = sehr subjektiv & relativ

Zeit, die wir gerne verbringen, vergeht wie im Flug. Zeit hingegen, wo wir uns langweilen oder angespannt sind, will einfach nicht vergehen. Dieses Wissen können wir für uns nutzen.

Dein Fundament für Zeit

Attraktive Ziele • Starker Fokus • Hohe Energie