

Achtsame Tagesplanung im Business

- ✗ Stress durch prophevollen Kalender
- ✓ Struktur, Fokus & Raum für Reflexion



Jeden Morgen - schon vor dem 1. Kaffee!

Wie wär's, das miese Gefühl "nie fertig zu werden" endlich los zu sein und statt dessen den (Business)-Tag zufrieden abzuschließen?



Als **Diplom-Psychologin** und **C-Level HR-Managerin** fragte ich mich früher oft, wie ich bei all dem Stress gelassen bleibe, meine Dinge souverän geregelt kriege und dabei auch persönlich stetig wachse.

Hatte ich nur meine Aufgaben & Termine im Blick, kam ich selbst viel zu kurz. Wo erschienen Dinge, die mich freuten? Wo meine Erfolge? Wie ließen sich Reflexion & Organisation verbinden?

Es musste doch beides gleichzeitig gehen? Termine & Aufgaben managen **UND** achtsam den Tag reflektieren. Also doch ein Notizbuch + einen Planer parallel führen?

Nein! Einer reicht! Deshalb erfand ich den **Timer Mindfulnessence**.

Das Herzstück des Timers Mindfulnessence: **Die Achtsame Tagesplanung!**

- Du schreibst morgens, worauf du dich freust.
- Dann hast du Platz für deine Gewohnheiten, Aufgaben und Termine.
- Die erste Aufgabe ist die mel-Aufgabe. D.h. die eine wichtige Aufgabe, die du in der Wochenplanung (s. Seite 4) notiert hast und die du auf jeden Fall heute erledigst.
- Unten stehen deine Notizen, worüber du dich gefreut hast & wofür du dankbar bist.

Mich hat die **Achtsame Tagesplanung** so sehr verändert, dass meine Umgebung sich immer wundert, warum ich so gelassen bleibe, meine Ideen so erfolgreich umsetze und dadurch mein Business stetig erfolgreich weiterentwickle.

Wenn du das auch willst, dann probier's aus. Und für Fälle, wenn du nicht weiterkommst, weil's vielleicht ein blöder Tag ist, gibt's noch ein paar Tipps weiter unten auf der Seite 3.

Beispiel Achtsame Tagesplanung

Dienstag, 25.03.2025

Ich freue mich auf:

Das schreibst du direkt morgens

Text, Text, Text

- me!: Strategiecall Kundin Bettina vorbereiten
- Meditation • 30Min Podcast/Lesen • Sport, 1
- Contentplanung 04/25 • Angebot Anne erstellen
- Call mit Emi abstimmen • Finanzamt anrufen

hine

- Λ 11:00h Strategiecall Bettina
- Λ 16:00h Meeting Mastermind
- Λ 19:00h Abendessen mit Klaus

- Notizen des Tages
- Notizen des Tages
- Notizen des Tages
- Notizen des Tages

während des Tages

Ich freue mich

- Text
- Text
- Text

während des Tages
und/oder abends

Ich bin dankbar

- Text
- Text

36

www.mindfulnesssence.de

***Deine Hauaufgabe ist die "me!"-Aufgabe: me =**

1. Abkürzung aus mindfulnessessence
 2. Das englische "me", weil es deine wichtigste Aufgabe ist

DU entwickelst eine Riesen-Gelassenheit

Denn du weißt immer, worauf und worüber du dich freust - auch an Sch...-Tagen

Hier ein paar Impulse für Tage, an denen es dir vielleicht echt schwerfällt,
morgens auch noch Freude zu empfinden:

Beispiel 1: Beerdigung

Ich freue mich auf:
den Moment, wenn ich wieder daheim bin
/ XY wieder zu treffen

Ich freue mich über:
das würdige Begräbnis / die große
Anteilnahme / das Wiedersehen mit XY

Ich bin dankbar:
dass wir ihn/sie nun verabschieden
konnten und nach vorne schauen dürfen

Beispiel 2: Nerviger Bürokrat

Ich freue mich auf:
den Moment, wenn die Buchhaltung / die
Steuererklärung / die Ablage / xyz fertig
ist

Ich freue mich über:
den "Belohnungs"-Kaffee/Tee nachdem
xyz endlich erledigt war

Ich bin dankbar:
dass ich mich nicht wieder gedrückt,
sondern es endlich angepackt habe :-)!)

Beispiel 3: Ärger im Business

Ich freue mich auf:
die Chance, mit dem Ärger umzugehen /
die Arbeit an dem "Ärger"-Thema

Ich freue mich über:
die unerwartete Unterstützung von XY /
meine kluge Reaktion auf Z

Ich bin dankbar:
für meine Gelassenheit, als ... passierte /
dass ich den Groll schneller als sonst
loslassen konnte

Beispiel 4: Streit mit Partner/Freunden

Ich freue mich auf:
Momente für mich / den Austausch mit
AB zu diesem Streit

Ich freue mich über:
das Verständnis von AB / die gut parierte
Antwort auf den Angriff von Partner/Freund

Ich bin dankbar:
dass es mir immer besser gelingt, mich
abzugrenzen / für meine Stärke/Ruhe/Werte

Vorlage für deinen Wochenplan

Trage für jeden Wochentag deine me! - Aufgabe ein
Notiere dir dann Gewohnheiten, Aufgaben & Termine für alle Tage der Woche

Montag

Dienstag

Meine me! - Aufgabe am_____

Meine me! - Aufgabe am_____

Mittwoch

Donnerstag

Meine me! - Aufgabe am_____

Meine me! - Aufgabe am_____

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine me! - Aufgabe am_____

Lege jetzt los:

- Drucke dir die Vorlage für die Wochenplanung aus oder lade sie auf dein Tablet.
- Plane für Montag - Freitag je 1 Aufgabe ein, die wichtig ist und dich deinem Ziel näher bringt (me!-Aufgabe). Notiere auch andere Aufgaben und Termine in den Wochenplan.
- Drucke dir die Vorlagen der Achtsamen Tagesplanung auf den folgenden Seiten aus oder lade sie auf dein Tablet. So kannst du jeden Tag eine benutzen.
- Schaue dir gerne das Video zur Achtsamen Tagesplanung auf meinem YouTube-Kanal an.

Achtsame Tagesplanung auch auf YouTube



Du willst "all in" und deine Ziele mit meiner Begleitung erreichen? Buch dir hier einen kostenlosen ersten Austausch, und wir reden einfach mal darüber!



hier geht's zu unserem Termin

Ich freue mich auf:

Ich freue mich

Ich bin dankbar

Ich freue mich auf:

Ich freue mich

Ich bin dankbar