

# Achtsame Tagesplanung im Business

- ~~✗ Stress durch proppevollen 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 me!-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* ←

---

**Hauptaufgabe\*** → • me!: Strategiecall Kundin Bettina vorbereiten

Gewohnheiten hier 1-3 → • Meditation • 30Min Podcast/Lesen • Sport, 1

Aufgaben hier 1-4 → • Contentplanung 04/25 • Angebot Anne erstellen

• Call mit Emi abstimmen • Finanzamt anrufen

**Termine** {

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

- Notizen des Tages

- Notizen des Tages

- Notizen des Tages

- Notizen des Tages

} während des Tages

---

Ich freue mich	Ich bin dankbar
- Text	- Text
- Text	- Text
- Text	- Text

} während des Tages und/oder abends

36 [www.mindfulnessence.de](http://www.mindfulnessence.de)

\*Deine Hautaufgabe ist die "me!"-Aufgabe: me =

1. Abkürzung aus mindfulnessence

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 Bürokratismus

### 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

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Dienstag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Mittwoch

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Donnerstag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Freitag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Samstag

Sonntag

# 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 drüber!



hier geht's zu unserem Termin

Ich freue mich auf:

Handwriting practice area with a grid of dots for the first section.

Large handwriting practice area with a grid of dots for the second section.

Ich freue mich

Ich bin dankbar

Handwriting practice area with a grid of dots for the third section, split into two columns.

Ich freue mich auf:

Handwriting practice area with a grid of dots for the first section.

Large handwriting practice area with a grid of dots for the second section.

Ich freue mich

Ich bin dankbar

Handwriting practice area with a grid of dots for the third section, split into two columns.