

Verfasst von Marie  
@hostingwithstayly

# WORKBOOK HOW TO MANAGE YOUR TIME?!



Entfessele die Macht deiner Zeit: Meistere den Spagat  
zwischen Familie, Alltag und Business!

[www.inspi-her.ch](http://www.inspi-her.ch)



inspiher

# INHALTSVERZEICHNIS

|                              |       |    |
|------------------------------|-------|----|
| EINFÜHRUNG                   | _____ | 3  |
| DAS BIN ICH!                 | _____ | 4  |
| SAÜLE DEFINIEREN             | _____ | 5  |
| PERSÖNLICHE ZIELE DEFINIEREN | _____ | 6  |
| PRIORITÄTEN SETZEN           | _____ | 7  |
| ZEITMANAGEMENT               | _____ | 8  |
| TABU BRECHEN                 | _____ | 9  |
| ABSCHLUSS                    | _____ | 10 |

[www.inspi-her.ch](http://www.inspi-her.ch)



# EINFÜHRUNG



Liebe Powerfrau, willkommen zu deinem persönlichen Wegweiser für ein harmonisches Zeitmanagement!

Inmitten der täglichen Herausforderungen des Lebens – sei es als Mutter, Partnerin, Karrierefrau oder all das zusammen – kann es oft schwierig sein, den Überblick zu behalten und sich selbst nicht zu verlieren. Doch dieses Workbook ist dein Schlüssel zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben.

Du verdienst es, all deine Rollen mit Freude und Leichtigkeit zu meistern. Wir zeigen dir, wie du deine Zeit so gestaltest, dass du nicht nur funktionierst, sondern wirklich lebst. Mit einfühlsamen Übungen, inspirierenden Geschichten und praktischen Tipps begleiten wir dich auf dem Weg, deine Prioritäten neu zu setzen und mehr Raum für dich selbst zu schaffen.

Dieses Workbook ist eine Einladung, die Kontrolle über dein Leben zurückzugewinnen und die Balance zwischen Familie, Alltag und Beruf zu finden. Lass uns gemeinsam die Reise beginnen, um deine innere Stärke zu entfalten und die Frau zu sein, die du sein möchtest.



# DAS BIN ICH



Hallo, ich bin Marie – eine leidenschaftliche Powerfrau, stolze Mama von zwei wundervollen Kindern und die kreative Unternehmerin hinter @hostingwithstayly. Mein Leben ist ein bunter Mix aus Familienabenteuern, beruflichen Herausforderungen und persönlichen Träumen. Doch dank eines effektiven Zeitmanagements habe ich es geschafft, all diese Facetten in Einklang zu bringen und ein erfülltes Leben für mich und meine Familie zu gestalten.

In diesem E-Book lade ich Sie ein, einen Blick hinter die Kulissen meines Alltags zu werfen. Ich teile mit Ihnen die Strategien und Tipps, die mir geholfen haben, meine Ziele zu erreichen und gleichzeitig Raum für das zu schaffen, was mir wirklich wichtig ist. Lassen Sie uns gemeinsam die Kunst des Zeitmanagements entdecken, damit auch Sie Ihre Träume verwirklichen und Ihre Ziele erreichen können.



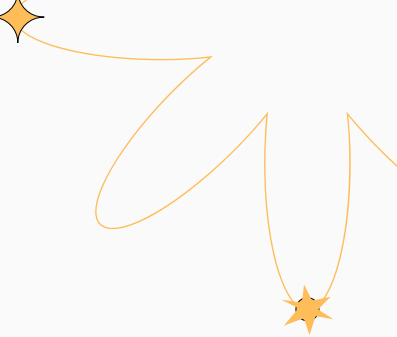
# SÄULE DEFINIEREN

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche. Doch um ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen, ist es entscheidend, die grundlegenden Säulen zu definieren, die unser Leben tragen. Diese Säulen sind die Bereiche, die uns Stabilität, Zufriedenheit und Sinn geben. Sie sind die Grundlage, auf der wir unsere Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen.

- **Persönliche Werte:** Was sind die Grundprinzipien, die Sie leiten? Ehrlichkeit, Mitgefühl, Integrität – diese Werte sind der Kompass, der Ihnen hilft, Ihren Weg zu finden und treu zu bleiben.
- **Familie und Beziehungen:** Die Menschen, die uns nahe stehen, sind oft die Quelle unserer größten Freude und Unterstützung. Investieren Sie Zeit und Energie in Ihre Beziehungen, um ein starkes Netzwerk von Liebe und Vertrauen aufzubauen.
- **Beruf und Karriere:** Finden Sie Erfüllung in Ihrer Arbeit und streben Sie nach Zielen, die Sie motivieren und inspirieren. Ihr Beruf sollte nicht nur eine Quelle des Einkommens sein, sondern auch eine Möglichkeit, Ihre Talente und Leidenschaften auszuleben.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Körperliche und geistige Gesundheit sind unerlässlich, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Sorgen Sie für einen ausgewogenen Lebensstil, der Bewegung, Ernährung und Entspannung umfasst.
- **Persönliches Wachstum:** Bleiben Sie neugierig und offen für neue Erfahrungen. Lernen Sie kontinuierlich, entwickeln Sie neue Fähigkeiten und setzen Sie sich Ziele, die Sie herausfordern und wachsen lassen.
- **Sinn und Beitrag:** Überlegen Sie, welchen Beitrag Sie in der Welt leisten möchten. Ob durch ehrenamtliche Arbeit, kreative Projekte oder einfach durch Freundlichkeit – geben Sie Ihrem Leben einen tieferen Sinn.

Indem Sie diese Säulen klar definieren und regelmäßig reflektieren, schaffen Sie eine solide Basis, auf der Sie Ihr Leben aufbauen können. Diese Klarheit hilft Ihnen, in Zeiten der Unsicherheit standhaft zu bleiben und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit Ihrem wahren Selbst stehen.





# PERSÖNLICHE ZIELE DEFINIEREN ÜBUNG

WELCHE  
PERSÖNLICHEN  
PROJEKTE SIND  
MIR WICHTIG?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WELCHE  
FAMILIENZIELE  
HABE ICH?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# PRIORITÄTEN SETZEN ÜBUNG

WAS IST  
DRINGEND UND  
WICHTIG?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WAS KANN  
WARTEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# MEINE ZEITMANAGEMENT -TECHNIK

In meinem geschäftigen Alltag habe ich eine Methode entwickelt, die mir hilft, meine Woche optimal zu strukturieren: Ich teile sie in Blöcke – Morgen, Nachmittag und Abend. Jeder dieser Blöcke ist sorgfältig geplant und hat spezifische Aufgaben und Ziele, die mir helfen, den Überblick zu behalten und produktiv zu bleiben.

- **Morgen:** Der Morgen ist meine heilige Zeit. Hier liegt mein Fokus auf den wichtigsten Aufgaben des Tages. In dieser ruhigen und ungestörten Phase kann ich mich voll und ganz auf strategische Planungen und kreative Projekte konzentrieren, die meine volle Aufmerksamkeit erfordern.
- **Nachmittag:** Der Nachmittag ist für Meetings und die Kommunikation mit meinem Team reserviert. Diese Zeit nutze ich, um mit meinen Kollegen zusammenzuarbeiten, Ideen auszutauschen und die Projekte voranzutreiben. Es ist die perfekte Gelegenheit, um Synergien zu schaffen und gemeinsam an unseren Zielen zu arbeiten.
- **Abend:** Der Abend gehört meiner Familie. Es ist die Zeit, in der wir zusammenkommen, den Tag reflektieren und die kleinen und großen Momente des Lebens genießen. Diese Phase ist entscheidend, um die Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu halten und sicherzustellen, dass ich präsent und engagiert für meine Lieben bin.



# MEIN Wochenplan

MONTAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

FREITAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

DIENTAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

SAMSTAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

MITTWOCH

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

SONNTAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

DONNERSTAG

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTIZEN

# ZEITMANAGEMENT

| AKTIVITÄT | DEIN TRAUM |
|-----------|------------|
|           |            |
|           |            |
|           |            |
|           |            |
|           |            |
|           |            |

Was ist dein Ziel und welche Tätigkeit trägt dazu bei?!

# ZEITMANAGEMENT

## Übungen für besseres Zeitmanagement

1. Tagesplanung: Schreiben Sie jeden Abend eine To-Do-Liste für den nächsten Tag.
1. Zeitblockierung: Reservieren Sie feste Zeiten für spezifische Aufgaben.
1. Pausen einplanen: Planen Sie regelmäßige Pausen ein, um produktiv zu bleiben.



# TABU BRECHEN!



## Perfektion ist keine Pflicht

In unserer hektischen Welt streben viele nach Perfektion, doch ich habe gelernt, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein. Jede Familie und jede Lebensstruktur ist einzigartig, und was für den einen funktioniert, muss nicht für den anderen passen. Es ist wichtig, Ihren eigenen Weg zu finden und eine Struktur zu schaffen, die Ihren individuellen Bedürfnissen und denen Ihrer Familie entspricht.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen, wenn Sie sie benötigen. Ob es darum geht, eine Putzfrau zu engagieren, die Ihnen den Haushalt erleichtert, oder eine Nanny, die liebevoll auf Ihre Kinder aufpasst – Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche. Vielmehr ist es ein Zeichen von klugem Management und der Fähigkeit, Prioritäten zu setzen. Indem Sie Aufgaben delegieren, schaffen Sie Raum für das, was wirklich zählt: wertvolle Zeit mit Ihrer Familie und die Verwirklichung Ihrer persönlichen und beruflichen Ziele.

Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, nicht alles allein zu schaffen. Erlauben Sie sich, Hilfe anzunehmen und genießen Sie die Freiheit, die Ihnen ein gut organisiertes Netzwerk bieten kann. Denn letztendlich geht es darum, ein Leben zu führen, das Sie glücklich macht und erfüllt.



# ABSCHLUSS



Ich hoffe von Herzen, dass dieses E-Book Ihnen nicht nur wertvolle Einblicke, sondern auch praktische Werkzeuge an die Hand gegeben hat, um Ihr Zeitmanagement auf das nächste Level zu heben. Denken Sie daran, dass jede große Veränderung mit einem kleinen Schritt beginnt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern starten Sie noch heute mit kleinen, aber wirkungsvollen Anpassungen in Ihrem Alltag. Beobachten Sie, wie sich Ihr Leben Stück für Stück positiv verändert und wie Sie mehr Raum für das schaffen, was Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Ihre Reise zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben ist einzigartig, und ich lade Sie ein, Ihre Erfolge und Herausforderungen mit mir zu teilen. Folgen Sie mir auf @inspi\_her.ch & @hotingwithstayly und lassen Sie uns gemeinsam wachsen. Ich freue mich darauf, Ihre Geschichten zu hören und Teil Ihrer Reise zu sein. Gemeinsam können wir eine Community von Powerfrauen schaffen, die sich gegenseitig unterstützen und inspirieren. Auf zu neuen Höhen!

