



## Checkliste der wichtigsten Termine zum Eintragen in den Terminkalender

**Viele Menschen klagen über Stress und Überforderung und darüber, dass sie keine Zeit haben ihr Leben zu genießen. Grund dafür ist, dass ihnen alles wichtiger ist als sie selber. Natürlich hat dann der Körper keine Lust mehr mit diesem Menschen so weiter zu leben und er meldet sich mit körperlichen und/oder seelischen Belastungssymptomen.**

Wenn man lernt, sich selber an erste Stelle zu stellen, dann kann man aus dieser Kraft heraus langfristig wesentlich mehr für andere tun, da dies aus einer inneren Freude heraus geschieht. Wenn man das „eigene Haus“ sauber verlässt, dann reinigt man natürlich viel lieber „die Häuser“ der Kunden, Mitarbeiter, Nachbarn, Freunde usw.

Tragen Sie deshalb alle für Sie wichtigen Termine – einen Teil ein Jahr im Voraus und die anderen wöchentlich oder monatlich – ein und färbeln Sie diese womöglich auch noch nach Wichtigkeit und nach Thema. **Haben Sie aber auch Mut zur Lücke!**

### Die wichtigsten Termine zum Eintragen der Reihe nach:

#### Einmal im Jahr :

1. **für sich selber:** Wichtige Termine (Urlaub, Geburtstag, Namenstag, Festtag) und Zeiten für sich alleine
2. **Für die Partnerschaft:** Wichtige Termine (Urlaub, Geburtstag, Namenstag, Festtag, Hochzeitstag) und Zeiten zu zweit (Paarabend, tanzen, Kino, essen...)
3. **Für die Familie (Kinder, Eltern, Geschwister):** Wichtige Termine (Urlaub, Geburtstag, Namenstag, Festtag) und Zeiten mit den Kindern bzw. Familie (Spieleabende, Ausflüge,...)
4. **Für Freunde:** Wichtige Termine (Urlaub, Geburtstag, Namenstag, Partys) und Zeiten mit Freunden, Bekannten
5. **Für beruflichen Erfolg:** Zeiten für persönliche Fort- und Weiterbildung
6. **Für eine monatliche Auszeit:** Zeiten für einen „Wüstentag“ im Monat um alleine in die Natur zu gehen
7. **Für die jährliche Auszeit:** Termin für eine mehrtägige Auszeit pro Jahr alleine

#### Jede Woche oder Monat im Voraus:

8. **Für den täglichen Ausgleich:** Zeiten für die tägliche „ruhige Stunde“ sportliche Aktivitäten oder Hobbys
9. **Für den eigenen wöchentlichen Ausgleich:** Zeiten für die wöchentliche Auszeit (am besten ein halber Tag)
10. **Für regelmäßige Beziehungsrituale:** Termin für die wöchentliche Zeit für die Familie und Kinder

**Wichtige Rahmenbedingung: Tragen Sie sich am besten sofort die Zeit ein, wann Sie dies alles planen wollen.**



## 06. September - 12. September

September 2010							Oktober 2010						
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S
	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
35	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
36	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
37	27	28	29	30		26	25	26	27	28	29	30	31

	Montag, 06. Sep	Dienstag, 07. Sep	Mittwoch, 08. Sep	Donnerstag, 09. Sep	Freitag, 10. Sep	Samstag, 11. Sep	Sonntag, 12. Sep
06 00							
07 00	Nordikwalken		Nordikwalken				
08 00	wöchentliche Abteilungsbesprechung	Kundentermin im Haus		Aufarbeitungsvormittag	wöchentliche Massage	Freier Vormittag für mich	
09 00			Kundentermin auswärts				
10 00							
11 00							Mittagessen mit Eltern
12 00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause		
13 00			Wandern mit Partner				
14 00		Projektarbeit			Projektarbeit	Radtour mit Freunden	Ausflug mit Kindern in Tierpark
15 00	Besprechungstermin auswärts			Besprechungstermin im Haus			
16 00					Laufen mit Geschäftspartner		
17 00					Sängerrunde		
18 00							
19 00		Saunabend	Vortrag auswärts				Meditation im Kapuzinerkloster
20 00							
21 00							

Gottfried Huemer

1

14.03.2011 16:49