

TOPP

Ronja Schultz

Die  
**MINDHACK**  
Methode

Die

**Bedienungsanleitung**

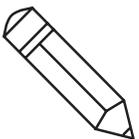
für dein Leben,  
nach der du  
**immer gesucht**  
hast!



Mit  
*ErinnerDich*  
Memokärtchen  
für einen bewussten  
Alltag

*Diese Hacks will ich mir  
unbedingt merken!*

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.





**ZEIT**



*Mindhacks*

# ZEIT

---



---

„**Ich habe keine Zeit!**“ – das ist wohl die häufigste Ausrede, die uns über die Lippen kommt. Was wir allerdings selten bedenken: Jedem Menschen stehen die gleichen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. 24 Stunden, die du selbstständig für dich in Anspruch nehmen kannst, denn alles, was du tust, ist deine eigene Entscheidung. Wenn du also keine Zeit hast, dann nur, weil du entschieden hast, etwas anderes zu tun.

Ein weiterer Fehler unterläuft uns dabei ständig: Beschäftigt sein bedeutet nicht zwangsläufig, produktiv zu sein. Nur weil du etwas tust, heißt das noch lange nicht, dass du damit etwas bewirkst. Es gibt unendlich viele Dinge, die uns zwar notwendig erscheinen, aber tatsächlich kaum einen wirklichen Nutzen haben.

Was dich wirklich weiterbringt, ist, das zu tun, was du willst. Statt hundert unbefriedigende Aufgaben, die deine Zeit fressen, lieber das eine, wirklich Wichtige zu tun. Wie genau das gehen soll – das erfährst du jetzt!

---

# Eliminieren und **DELEGIEREN**

Viele Dinge tun wir einfach, ohne sie in Frage zu stellen. Du wirst dich wundern, wie viele dieser täglichen Zeitfresser gar nicht unbedingt nötig sind. Deine eigene To-do-Liste zusammen-

zustreichen, ist der effektivste Weg, um mehr Zeit für dich zu gewinnen. Überlege dir bei allen Dingen, die anfallen, ob sie wirklich nötig sind und ob es nicht auch eine bessere Variante gibt.

*Eliminiere das Kochen an zwei von drei Tagen, indem du größere Portionen kochst und sie einfrierst.*

*Deine Zeit hat einen Wert. Stelle dir folgende Fragen: Wie viel ist dir eine Stunde deiner Arbeitszeit wert? Was verdienst du in deinem Beruf? Und wie hoch schätzt du deine ganz private Freizeit ein?*

*Wie viel würdest du verlangen, wenn dich jemand anstellen würde, um seinen Haushalt zu führen? Vielleicht lohnt es sich ja für dich, jemanden zu bezahlen, der dir die lästigsten Tätigkeiten abnimmt? Jemand, der das vielleicht sogar besser kann als du und somit weniger Zeit braucht, also auch weniger kostet als du?*

*Delegiere alle Tätigkeiten, die unbedingt nötig sind, aber nicht unbedingt von dir selbst erledigt werden müssen, an Experten für diese Tätigkeit.*

*Gehe deinen Alltag einmal im Kopf durch und notiere alle Tätigkeiten, die anfallen. Überprüfe sie dann darauf, ob sie A) unbedingt sein müssen und B) von jemand anderem besser oder günstiger erledigt werden können.*

