

Tagesinventur

Um gewohnheitsmäßig den kommenden Tag zu planen, - einen kleinen Check des vergangenen Tages, einer Sitzung, einer Verabredung, durchzuführen, gibt es eine so genannte „Faustformel“

Wieviel Prozent meiner aktiven Zeit, meiner Energie und Priorität widme ich welchem Bereich?

Teilen Sie die 100 Prozent möglichst spontan und schnell auf die fünf Lebensbereiche auf.

Daumen (Denken, Mentales): Was habe ich heute dazugelernt, was übersehen?
Hierher gehört auch: Lernen, Lesen, Forschen,

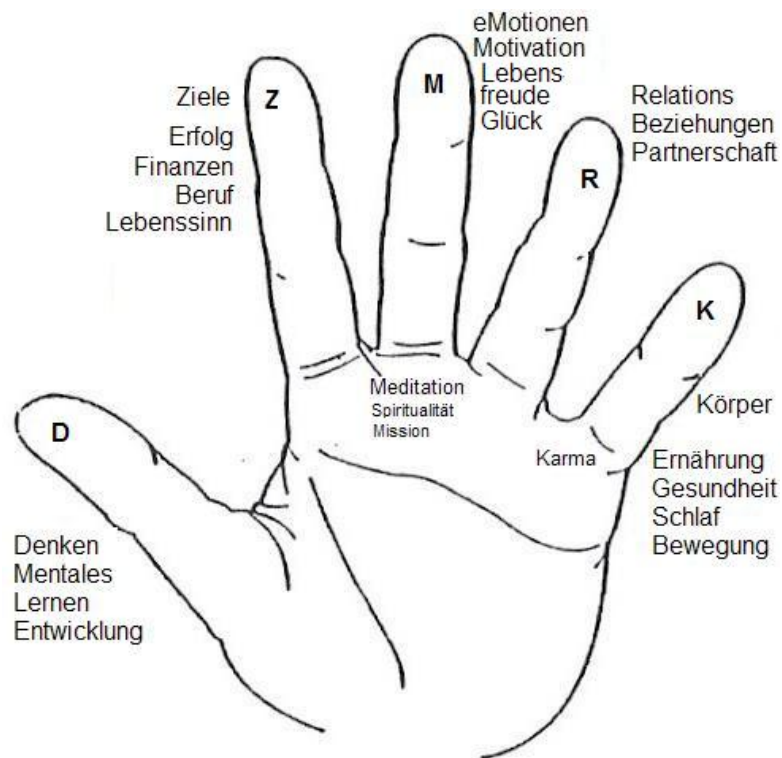
Zeigefinger (Ziele): Wo bin ich heute meinen Zielen näher gekommen? Was fehlt?
Hierher gehört auch: Planung, beruflicher und privater Erfolg

Mittelfinger (Motivation): Bin ich in meiner Mitte? Wie habe ich mich heute gefühlt?
Was brauche ich emotional?
Hierher gehört auch: Humor in jeder Form

Ringfinger (Relations=Beziehungen): Wie habe ich heute anderen geholfen?
Hierher gehört Dienst an der Gemeinschaft, Familie, Kontakte aller Art

Kleiner Finger (Körper): Wie ging es mir körperlich? Hat mein Körper alles, was er braucht?

Hierher gehört: Sport, körperliche Nähe und Sexualität, Gesundheitscheck, Ernährung etc.



Wenn Sie Probleme haben sollten, dies spontan zuzuordnen, so könne Sie sich mit Fragen weiterhelfen:

Denken - Spiritualität

Was habe ich heute dazugelernt?

Welches Buch habe ich zuletzt gelesen?

Kann ich mein Leben vereinfachen? Wie?

Kann ich in meinem privaten Bereich etwas verbessern, in meinem Arbeitsstil, in meiner beruflichen Arbeitsweise?

Habe ich über mich selbst etwas dazugelernt?

Behindern mich Vorurteile oder Vorannahmen auf meinem Lebensweg? Welche?

Was habe ich zuletzt für meinen psychischen, mentalen Ausgleich getan?

Wann habe ich zuletzt über Sinnfragen nachgedacht (sei es religiös oder philosophisch)?

Wann habe ich zuletzt meditiert oder gebetet / wann war ich das letzte Mal in einem Gottesdienst?

Ziele

Welches Projekt, Vorhaben, habe ich abgeschlossen?

Wo stehe ich mit meinen privaten Zielen?

Habe ich mir diese Woche Gedanken über meine Finanzplanung gemacht?

Bin ich beruflich so erfolgreich, wie ich es will?

Wie wichtig ist mir Anerkennung im Beruf?

Habe ich Freude an meinem Beruf?

Bin ich zufrieden mit meinen beruflichen Leistungen?

Wann fühlte ich mich zuletzt richtig erfolgreich in meinem Beruf?

Wie effektiv arbeite ich?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich in meinem Beruf?

Wie viel Prozent wären optimal?

Motivation - Emotionen

Habe ich heute Spaß gehabt? Gelacht?

Begegne ich mir und meinen Mitmenschen mit Humor und Offenheit?

Was fühle ich gerade? Bin ich mir selbst etwas näher gekommen?

Bin ich offen für Gefühle anderer?

Gehe ich mit mir selbst liebevoll um?

Wann hatte ich das letzte Mal nur Zeit für mich selbst?

Wann habe ich zuletzt jemanden gezeigt, dass ich ihn liebe?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich zur Pflege meines seelischen Wohlbefindens?

Wie viel Prozent wären optimal?

Relations - Beziehungen

Bin ich zufrieden in meiner Partnerschaft

Wie sind die Beziehungen zu meinen Arbeitskollegen

Zu meiner Familie?

Pflege ich meine Freundschaften?

Habe ich heute zu den Menschen, die in meinem Leben wichtig sind, alles gesagt.

Gibt es etwas, was ich versprochen habe und einlösen muss?

Habe ich meine Grenzen klar gemacht?

Tue ich etwas für die Allgemeinheit?

Kann ich Liebe und Vergebung leben?

Wann habe ich das letzte Mal etwas mit meiner Familie unternommen?

Wann habe ich das letzte Mal intensiv Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin verbracht?

Wann habe ich zuletzt meine ganze Zeit und Aufmerksamkeit meinen Kindern gewidmet?

Wie lange ist es her, dass ich zuletzt Zeit mit meinem besten Freund/meiner besten Freundin verbracht habe?

An welcher Aktivität in meinem Verein habe ich zuletzt teilgenommen?

Wie viel Aufmerksamkeit schenke ich meiner Umwelt?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich mit meiner Familie, meinem Partner/meiner Partnerin, meinen Kindern, im Verein?

Wie viel Prozent wären aus meiner Sicht optimal?

Körper

Was tue ich für meine Gesundheit?

Wie ausgewogen ist meine Ernährung?

Habe ich heute genügend Vitamine und Mineralstoffe zu mir genommen?

Esse ich regelmäßig? In ruhiger Umgebung?

Bewege ich mich genug? (Spazieren gehen, Ausdauertraining)

Kurzer Check - wie fühlt sich mein Körper momentan an?

Habe ich alle Impfungen und Untersuchungen?

Ist mein Sexleben zufrieden stellend für mich?

Was mache ich zum Ausgleich und zur Entspannung?

Habe ich genügend Schlaf, - zur richtigen Zeit?

Wann habe ich mich zuletzt im Urlaub so richtig erholt?

Wie viel Prozent meiner Zeit verwende ich zum Wohle meines Körpers?

Wie viel Prozent wären optimal?

Daumen

Denken, Lernen, Wachsen
D für Development

Tätigkeiten:

Streben nach Wissen, Wahrheit, Erkenntnis
Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation
Kreativ, schöpferisch sein (künstlerische Tätigkeit)

Welches Buch habe ich zuletzt gelesen?

Kann ich mein Leben vereinfachen? Wie? Lies *Simplify Your life*

Kann ich in meinem privaten Bereich etwas verbessern, in meinem Arbeitsstil, in meiner beruflichen Arbeitsweise?

Behindern mich Vorurteile oder Vorannahmen auf meinem Lebensweg?

Was habe ich zuletzt für meinen psychischen, mentalen Ausgleich getan?

Wann habe ich zuletzt über Sinnfragen nachgedacht (sei es religiös oder philosophisch)?

Welche Ziele habe ich bezüglich meiner beruflichen Weiterbildung in diesem Jahr?

Was muss ich ändern, um mich in meiner Weiterentwicklung auf das Wesentliche zu konzentrieren? Wer kann mir dabei helfen (Coach, Kind, Ehepartner, Freund, Vorgesetzter) Was hat mich bisher daran gehindert (das ich ändern kann)

Welche meiner Freizeitbetätigungen fördert meine geistige, spirituelle und intellektuelle Entwicklung?

Womit fülle ich meine Freizeit sinnvoll aus? Was kann ich mehr dazu tun?

Was habe ich für meine Weiterentwicklung heute getan?

Interessieren Sie sich für Kunst, Musik oder Literatur und welche Bedeutung haben diese in Ihrem Leben?

Zeigefinger

Zeitmanagement, Ziele, Prioritäten und Erfolge in allen Lebensbereichen

Tätigkeiten:

Streben nach:

Stärke, Erfolg, Tüchtigkeit, Macht und Wissen, Anerkennung, Prestige, Status, Aufmerksamkeit, Bedeutung, Respekt, Selbstbestätigung, „differenziert sein von anderen“

Welche Ziele habe ich bezüglich meiner beruflichen Weiterbildung in diesem Jahr?

Welche Projekte habe ich nicht verwirklicht?

Warum? (Gründe, die ich selbst in der Hand habe)

Bin ich beruflich so erfolgreich, wie ich es will? Welche Ziele, die ich mir letztes Jahr gesetzt hatte, habe ich erreicht? Welche habe ich nicht erreicht? Warum? (Wo bin ich Ursache)

Wo stehe ich mit meinen privaten Zielen? Welche Ziele, die ich mir im letzten Jahr für dieses Jahr in meinem privaten Bereich vorgenommen hatte, habe ich erreicht?

Habe ich mir diese Woche Gedanken über meine Finanzplanung gemacht? Eine Stunde Gedanken über Finanzen in der Woche bringt Dir mehr Geld, als Du in irgendeiner Arbeitsstunde verdienen kannst.

Wie wichtig ist mir Anerkennung im Beruf? Habe ich Freude an meinem Beruf?

Bin ich zufrieden mit meinen beruflichen Leistungen? Wann fühlte ich mich zuletzt richtig erfolgreich in meinem Beruf? Was kann ich ändern, um erfolgreicher zu werden?

Wie effektiv arbeite ich? Was muss ich ändern, um mich mehr auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Welche Schritte werde ich dafür einleiten?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich in meinem Beruf? Wie viel Prozent wären optimal?

Bei welchen Tätigkeiten fühlen Sie sich zufrieden und erleben Sie Anerkennung?

Welche besonderen Talente, Fähigkeiten, Informationen oder Fertigkeiten besitzen Sie?

Was bezeichnen Sie bisher als Ihren größten Erfolg und warum?

Wo liegen in Ihrem privaten Sektor die größten Probleme und was können Sie dagegen tun?

Wo liegen in Ihrem beruflichen Sektor die größten Probleme und was können Sie dagegen tun?

Gibt es Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, die Sie bewundern oder als Vorbild betrachten?

Wer sind diese Menschen und warum betrachten Sie diese als Vorbild?

Welchen Einfluss haben diese Vorbilder auf Ihre Lebensgestaltung?

An welchen großen Erfolg in Ihrer Kindheit können Sie sich noch heute ganz genau erinnern?

Welche Ziele, die Sie sich im letzten Jahr für dieses Jahr in Ihrem beruflichen Bereich vorgenommen hatten haben Sie erreicht?

Welche haben Sie nicht erreicht?

Was waren die Gründe warum Sie diese Ziele im beruflichen Bereich nicht erreicht haben?

Was wollen Sie in diesem Jahr beruflich alles erreichen?

Was werden Sie beruflich ändern um sich in Ihrem beruflichen Bereich besser auf das Wesentliche zu konzentrieren?

Welche Ziele haben Sie bezüglich Ihrer beruflichen Weiterbildung in diesem Jahr?

Was für Schritte wollen Sie einleiten, um Ihre beruflichen, konkreten Ziele zu erreichen?

Wie wollen Sie in diesem Jahr Ihr Einkommen verbessern und wozu wollen Sie Ihr Einkommen verwenden?

Warum sind Menschen, die Sie persönlich kennen nach Ihrer Auffassung glücklich und zufrieden?

Was ist die Herausforderung in Ihrem Beruf?

Warum haben Sie ihn gewählt?

Was ist in Ihrem bisherigen Leben Ihre größte Leistung.

Könnten Sie noch mehr erreichen?

Was hindert Sie daran?

Mittelfinger

Motivation eMotionen Meditation Meine Mitte, Mission, Glück

Tätigkeiten:

Streben nach sozialer Akzeptanz, nach Zugehörigkeit und positivem Selbstwert

Streben nach Wissen, Wahrheit, Erkenntnis

Streben nach sozialer Akzeptanz, nach Zugehörigkeit und positivem Selbstwert

Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität

Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Suche ich regelmäßig das Alleinsein - in ruhiger Umgebung?

Was fühle ich gerade?

Bin ich mir selbst etwas näher gekommen?

Bin ich offen für Gefühle anderer?

Gehe ich mit mir selbst liebevoll um?

Wann hatte ich das letzte Mal nur Zeit für mich selbst?

Wann habe ich zuletzt jemanden gezeigt, dass ich ihn liebe?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich zur Pflege meines seelischen

Wohlbefindens? Wie viel Prozent wären optimal?

Kann ich Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder eine anderen Entspannungstechnik?

Was muss erst geschehen, damit ich glücklich bin, Herausforderungen wird es immer geben.

Es ist heute wichtiger, etwas für dein Glück zu tun als gegen dein Unglück.

Priorität 1 ist, etwas für dein Glück zu tun.

Priorität 2 hat das Vermeiden von Unglück.

Ringfinger

Relations, Beziehungen beruflich und privat, Netzwerke

Tätigkeiten:

Schmusen, Zärtlichkeit, Sexualität

Flirten, Reden, Kleine Geschenke als Anerkennungen, ein geschenktes Lächeln, Vorbilder verehren und kennen lernen, Tanzen, Klatsch/Tratsch, Streit inszenieren - mit Versöhnung, ausgehen, präsentieren, repräsentieren, Neid erwecken, gemeinsamer Sport, Kinder erziehen

Begegne ich mir und meinen Mitmenschen mit Humor und Offenheit?

Pflege ich meine Freundschaften?

Habe ich mehr männliche oder weibliche Freunde.

Weiß ich auch, warum?

Habe ich heute zu den Menschen, die in meinem Leben wichtig sind, alles gesagt.

Gibt es etwas, was ich versprochen habe und einlösen muss?

Habe ich meine Grenzen klar gemacht?

Tue ich etwas für die Allgemeinheit?

Kann ich Liebe und Vergebung leben?

Wann habe ich das letzte Mal etwas mit meiner Familie unternommen?

Wann habe ich das letzte Mal intensiv Zeit mit meinem Partner / meiner Partnerin verbracht?

Wann habe ich zuletzt meine ganze Zeit und Aufmerksamkeit meinen Kindern gewidmet?

Wie lange ist es her, dass ich zuletzt Zeit mit meinem besten Freund/meiner besten Freundin verbracht habe?

An welcher Aktivität in meinem Verein habe ich zuletzt teilgenommen?

Wie viel Aufmerksamkeit schenke ich meiner Umwelt?

Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich mit meiner Familie, meinem Partner/meiner Partnerin, meinen Kindern, im Verein? Wie viel Prozent wären aus meiner Sicht optimal?

Wer sind meine wahren Freunde und wie kann ich diese Freundschaften so pflegen, wie sie es verdienen

Wo werde ich mich sozial engagieren? Wo tue ich es bereits? Wie helfe ich anderen Menschen?

Welchen besonderen Wunsch kann ich einer mir nahe stehenden Person als Überraschung erfüllen?

In der Umgebung welcher Menschen fühlen Sie sich frei und glücklich?

Welche Auswirkungen haben diese Menschen und Ihre Gefühle zu diesen auf Ihr Leben,

sei es nun im Beruf, der Familie oder dem Freundeskreis?

Wie blicken Sie auf Ihre Erziehung und Ihre Eltern zurück?

Mit welchen Gefühlen?

Welche Ziele, die Sie sich im letzten Jahr für dieses Jahr in Ihrem privaten Bereich vorgenommen hatten haben Sie erreicht?

Welche haben Sie nicht erreicht?

Was waren die Gründe warum Sie diese Ziele im privaten Bereich nicht erreicht haben?

Benennen Sie Ihre wahren Freunde und wie werden Sie diese wertvollen Freundschaften pflegen?
In welchem Bereich wollen Sie sich in diesem Jahr sozial engagieren?
Welchen besonderen Wunsch wollen Sie sich und einer nahe stehenden Person in diesem Jahr erfüllen?
Habe ich mit einem Menschen eine Offene Rechnung?

Kleiner Finger

Körper, Karma, Fitness, Gesundheit

Ernährung:

Habe ich heute genügend Vitamine und Mineralstoffe zu mir genommen? Esse ich regelmäßig?

Bewege ich mich genug? (Spazieren gehen, Ausdauertraining)

Kurzer Check - wie fühlt sich mein Körper momentan an?

Habe ich alle Impfungen und Untersuchungen?

Ist mein Sexleben zufriedenstellend für mich?

Was mache ich zum Ausgleich und zur Entspannung?

Habe ich genügend Schlaf, - zur richtigen Zeit?

Wann habe ich mich zuletzt im Urlaub so richtig erholt?

Wie viel Prozent meiner Zeit verwende ich zum Wohle meines Körpers?

Wie viel Prozent wären optimal?

Was planen Sie in diesem Jahr für Ihre Gesundheit zu unternehmen?

Ich hoffe, Sie haben viel Freude und Erfolg, mit dieser „Miniplanung“ Ihres Tages und letzten Endes – auch Ihres Lebens.

Wenn Sie noch Wünsche, Anregungen, Ergänzungen und Fragen haben, können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.

Sie sind gerne eingeladen, die Technik weiterzugeben, da ich sie jedoch entwickelt habe und als solche, in Zusammenhang mit anderen Teilen meines Konzeptes in Seminaren lehre, bitte ich Sie, mein geistiges Eigentum zu achten und mich als Urheber mit meinen Kontaktdaten zu nennen.

Danke!



Erich Reitinger

Erich.reitinger@makia.at

+43 699 11 22 11 13

www.psychoweb.net/erich