

Hallo lieber Leser,

heute: **Organisation und Zeiteinteilung**

Langsam aber sicher nähern wir uns dem „Weihnachtsstress“. Jedes Jahr ist es zu dieser Zeit das Gleiche. Die letzten Klausuren werden alle auf kurz vor die Winterferien verlegt, Hausaufgaben müssen gemacht werden, Weihnachtsgeschenke müssen besorgt werden und, und, und. Zu dieser Zeit hören wir den Satz „Ich habe keine Zeit“ sehr oft aus unseren Mündern.

Um dem Weihnachtschaos zu entkommen, findet ihr in diesem Newsletter **Tipps und Tricks der Organisation und Zeiteinteilung**.

Keine Zeit hat weniger mit Überbeschäftigtsein zu tun, sondern viel mehr mit Unorganisiertsein. Du kennst das bestimmt: Du beginnst mit hundert Sachen gleichzeitig, nach kurzer Zeit bemerkst du, dass du das so alles nicht schaffst und fängst schnell mit dem Nächsten an. Doch beenden tust du nichts so wie du es vorhattest.

Zeit zu haben ist eine Frage der Einteilung und Organisation. Sobald du keine Zeit für z.B. Körperpflege, Entspannung und Freunde hast, hast du einfach kein System. Doch ein System brauchst du gerade in deinen stressigen Tagen.

Denn wenn du deine Freunde sitzen lässt, sich niemand auf dich verlassen kann und du immer verspätet bist, wird sich auch keiner mehr die Zeit für dich nehmen.

Zunächst versuche den Satz „Ich habe keine Zeit“ zu vermeiden. Benutze ihn nur mit Einschränkungen wie: „Gerade passt es mir nicht, aber morgen klappt es!“

Nehmen wir an, du möchtest eine Feier organisieren.

Folgende Fragen solltest du dir beantworten:

Wann ist der günstigste Zeitpunkt für diese Feier?

Wer soll eingeladen werden?

Was sagen meine Eltern dazu?

Was soll es zum Essen, Trinken, zur Unterhaltung geben?

Sind genügend Sitzgelegenheiten da?

Wer soll neben wem sitzen?

Wer kümmert sich um Musik?

Ist Platz zum Tanzen?

Wer dekoriert mit?

Wer räumt später auf?

Eine Menge solcher Fragen werden sich in deinem Kopf bei so etwas abspielen.

Du beantwortest jede der Fragen, die dir durch den Kopf gehen und behandelst jedes Problem Schritt für Schritt (Einladung, Gästeliste, Bestimmung des Datums etc.).

So kannst du nicht nur eine Party organisieren, sondern auch dich.

Das Geheimnis ist nur, dass du die richtigen Fragen stellst.

Bei besonders stressigen Tagen, ist der beste Tipp, einen Plan für den ganzen Tag zu machen. Vergesse dabei nie auch Entspannung, Zeit für dich und Zeit für deine Freunde – mache nie die Nacht zum Tag; du brauchst deinen Schlaf. Organisiere deinen Tag so, dass du am Abend noch Zeit für z.B. gemütliches Abendbrot oder Fernsehen hast. Wenn du dir nun denkst: „Das schaffe ich nie!“ – hast du die falsche Einstellung.

Plane deinen Tag mit System und den richtigen Fragen!

In diesem Sinne wünschen wir dir eine gut organisierte, stressfreie Vorweihnachtszeit für mehr Freude und Zeit im Miteinander.

Vorweihnachtliche Grüße

Besonderes Angebot im Januar 2009:

„**Meine Rolle als Prüfling**“ im mündlichen Abitur (Bei Interesse bitte melden.)

Nimm Dir Zeit

1. Nimm dir Zeit, um zu arbeiten,
Es ist der Preis des Erfolges.
2. Nimm dir Zeit, um nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.
3. Nimm dir Zeit, um zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.
4. Nimm dir Zeit, um zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.
5. Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glücklichein.
6. Nimm dir Zeit, um zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.
7. Nimm dir Zeit um zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.
8. Nimm dir Zeit, um froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.
9. Nimm dir Zeit, um zu genießen,
es ist die Belohnung deines Tuns.
10. Nimm dir Zeit, um zu planen,
dann hast du die Zeit für die übrigen Dinge.

(irländisches Gedicht)

Neu bei Fem - die besondere Idee zu Weihnachten

SEMINAR-
GUTSCHEIN



Im Institut ab 10,00 € erhältlich.