

Verlerne deine Aufschubtaktiken (und mach das, was dein Feuer entfacht)

Willkommen!

Wenn du das hier liest, dann heißt das, dass du bereit bist, mit den Ausreden Schluss zu machen und endlich die Zeit zu finden, deiner Leidenschaft nachzugehen. Du bist hier definitiv richtig :-)

Die folgenden 3 Schritte sind nicht schwer. Das Problem ist, dass es genauso leicht ist, sie *nicht* zu machen, also schlage ich vor, dass du dir gleich jetzt das Versprechen gibst, diese Schritte noch heute umzusetzen wirst. Vielleicht nutzt du auch das **kostenlose 15-minütige Gespräch**, das ich anbiete, falls du dich für meine Programme interessierst (mehr dazu am Ende der Checkliste)!

Aber hier sind erst mal deine 3 Schritte.

1. Manage deine Ablenkungen



Noch nie in der Geschichte der Menschheit waren wir so von Technik und Ablenkungen umgeben. Von sozialen Medien bis SMS-Nachrichten von Freunden - es ist schwierig, sich auf irgend etwas länger als ein paar Minuten zu

konzentrieren. Wie sollst du deiner Leidenschaft nachgehen, wenn überall Benachrichtigungen piepen und dich in alle Richtungen ziehen?

Manche Leute sagen, dass man sich ganz von der Technologie lossagen sollte, aber das ist für die meisten Menschen einfach nicht realistisch. Hier ist ein machbarer Ansatz und gleichzeitig der erste der drei Schritte:

Checke alle Emails, Nachrichten und soziale Medien dreimal am Tag – morgens, um den Mittag herum und abends. Poste, so viel du willst, beantworte Nachrichten, scrolle und lese 10 Minuten lang. Und dann schließ die dämlichen Dinger wieder.

Dazu brauchst du Disziplin, aber wenn du's einmal geschafft hast, wirst du kaum glauben, wie sehr das deine Konzentrationsfähigkeit erhöht – und wie viel Zeit es in deinem Tag freimacht!

Tipps:

1. Deaktiviere Benachrichtigungen auf deinem Smartphone. Es ist sehr schwer, nicht hinzusehen, wenn das verlockende „Ping!“ alle paar Minuten ertönt. Entferne die Versuchung.
2. Setze wiederholende Alarmer auf deinem Smartphone für die Zeiten, wenn du deine Nachrichten checkst (z. B. um 9:00 Uhr, 14:00 Uhr und 20:00 Uhr). Dann vergisst du es auch nicht.

2. Mach Pausen



Das hört sich kontraproduktiv an. Du hast zu wenig Zeit, wie soll es da helfen, auch noch Pausen zu machen und noch mehr Zeit aufzuwenden?

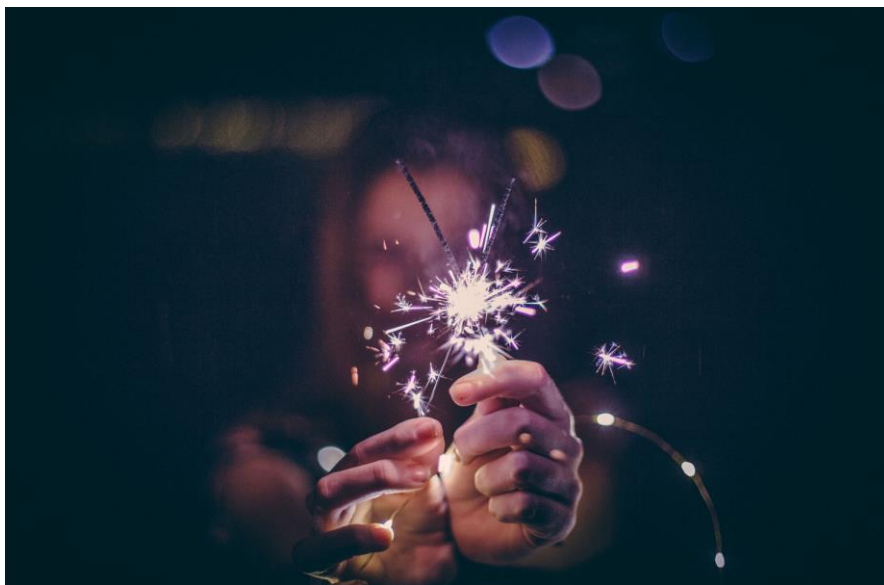
In Wirklichkeit sind wir nicht dafür ausgerüstet, uns länger als eine Stunde auf etwas zu konzentrieren. Danach fangen die Gedanken an abzuschweifen, die Detailtreue lässt nach und erst recht die Produktivität. Wenn du dich zwingst weiterzumachen, erreichst du nur, dass du einen Haufen geschluderte Arbeit produzierst, und fühlst dich am Ende wie ein Zombie.

Es ist viel smarter, den Tag so zu strukturieren, dass du so lange wie möglich leistungsfähig bleibst. Studien haben den idealen Arbeitsrhythmus gefunden, und ich schlage vor, dass du den für Aufgaben wie Hausarbeit, Lernen und sogar deine Leidenschaft implementierst.

- Arbeite für ungefähr 50 Minuten ohne Unterbrechung oder Ablenkung.
- Mach 10 Minuten Pause.
- Wiederhole diesen Zyklus: 50 Minuten Arbeit, 10 Minuten Pause.

Auf diese Art kannst du ein erstaunliches Arbeitspensum bewältigen. Du wirst dich wundern, wie viel du erledigst und wie frisch dein Gehirn hinterher noch ist! Jetzt kannst du das machen, was dein Feuer entfacht.

3. Zünde den Funken in deinem Gehirn



In seinem Buch *Superfaktor Bewegung* legt John J. Ratey solide wissenschaftliche Belege dafür vor, dass Sport das Gehirn antreibt. Menschen,

die sich bewegen, sind wörtlich intelligenter. Und dieses Wissen kannst du zu deinem eigenen Vorteil nutzen, egal wie (un-)fit du bist:

Bewege dich entweder täglich für 30 Minuten oder für mehrere kürzere Intervalle. Du hast keine Zeit? Nutze die 10-minütigen Pausen, die du machst (siehe Schritt 2)! Sie eignen sich perfekt für einen kurzen Spaziergang oder einen Boogie im Zimmer zu deinem Lieblingslied.

Sport muss nicht auf olympischem Niveau stattfinden, um nützlich zu sein. Du wirst über die Klarheit deiner Gedanken nach dem Sport erstaunt sein. Stell dir mal vor, was du erreichen könntest, wenn du dich immer voller Energie und hellwach fühlen würdest.

Vergiss nicht, du verdienst es, deiner Leidenschaft nachzugehen! Sie ist ein Geschenk, das dich zu deiner Bestimmung im Leben führt. Verbanne sie nicht nur auf eine halbe Stunde am Sonntag Abend. Stell sie in den Mittelpunkt.

~~~

Hast du schon dein **kostenloses 15-minütiges Gespräch** mit mir gebucht? Du kannst herausfinden, ob dir meine Art liegt, und welches meiner Programme für dich am besten passt. Füll einfach das Formular [auf dieser Seite](#) aus.



## Über mich

Ich bin Sibylle, von [www.wildspiritscoaching.com](http://www.wildspiritscoaching.com), als Coach diplomiert und mit über einem Jahrzehnt praktischer Erfahrung darin, Wilden Geistern dabei zu helfen, ihre Leidenschaft zur Priorität zu machen. Ich bin im wunderschönen

Westen Irlands zu Hause, stamme aber ursprünglich aus Deutschland.

Ich glaube fest, dass wir auf diesem Planeten sind, um das zu machen, was unser Feuer entfacht. Und es gibt keinen klareren Hinweis auf die Bestimmung deiner Seele als deine Leidenschaften.

In meinem eigenen Leben und auch bei Klienten habe ich immer und immer wieder erlebt, dass Wunder passieren und sich der Rest des Lebens einfach von selbst ergibt, sobald Leidenschaften zur Priorität gemacht werden.

Kontaktiere mich! Ich würde mich freuen, die dabei zu helfen, dauerhaft Freude und Glück zu finden.

*Wild Spirits Coaching*