

ZEITMANAGEMENT – ARBEITSBLATT

Die besten Stresskiller

Welche Übungen zum Zeitmanagement funktionieren bei dir am besten? Kombiniere auch gerne oder ändere sie ein wenig ab, so dass sie für dich persönlich optimal wirken. Vielleicht gibt es auch ein Verfahren, das dich besonders gut für das Training motiviert, und ein anderes, mit dem dir die lästigen Haushaltspflichten leichter von der Hand gehen? Schreib dir zu jeder Methode dazu, wofür du sie am liebsten einsetzt.

Meine Top 5 der Zeitmanagement-Übungen

1.

.....

Hilft perfekt bei:

.....

2.

.....

Hilft perfekt bei:

.....

3.

.....

Hilft perfekt bei:

.....

4.

.....

Hilft perfekt bei:

.....

5.

.....

Hilft perfekt bei:

.....

