Angela an der Brügge

Beratung für Hochsensible Lebenshilfe-Beratung Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Newsletter September 2021

Hochsensibilität und Zeitmanagement

Wieviel Zeit jemand für sich persönlich benötigt ist sehr individuell und unterschiedlich, so wie wir Menschen – ganz gleich ob normal sensibel oder hochsensibel – unterschiedlich sind.

Durch äußere Gegebenheiten wie Kindergarten, Schule, Studium, Berufsleben usw. werden wir schon in ein bestimmtes Zeitschema gedrängt. Im Kindergarten ist die Ankunftszeit vielleicht noch flexibel geregelt, spätestens in der Schule ist der Unterrichtsbeginn festgelegt. Hier wird der eigene Biorhythmus missachtet und wir müssen uns dem allgemeinen Tagesablauf anpassen.

Als Frühaufsteher "verbummeln" Sie vielleicht morgens eine Stunde bevor es los geht. Dann kann es sein, dass Ihre Energie schon wieder herunter gefahren ist und Sie relativ müde, den Schul- oder Berufsalltag beginnen.

Als Spätaufsteher müssen Sie sich vor Ende Ihrer letzten Schlafphase aus dem Schlaf reißen und aus dem Bett quälen. Dann können Sie Ihre Energie auch nicht ankurbeln und optimal einsetzen. Dadurch wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit stark beeinflusst.

Eine gute Tagesstruktur, das heißt eine gewisse Routine ist gerade für Hochsensible sehr wichtig. D.h. regelmäßig zu Essen, ausreichend zu trinken, genügend Pausen einzulegen und genug zu schlafen sollten berücksichtigt werden. Hierdurch können Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern und den Stresspegel senken. Morgens in Ruhe Frühstücken und entspannt in den Tag starten bringt Ihnen einen Zeitpuffer, auch wenn Sie vielleicht 10 Minuten früher aufstehen. Stress und Hektik kosten letztendlich Zeit und vor allem Lebensqualität.

Ganz, ganz wichtig sind regelmäßige Pausen UND die Zeit für sich persönlich. Hier können Sie kreativ sein, chillen oder Power-Napping machen, das ist der reinste Energiekick um anschließend wieder konzentriert arbeiten zu können. Gerade wenn viel zu tun ist, sind die Pausen hilfreich und wichtig um aufzutanken und effektiv weiter zu machen.

Mit einem Zeitplan kann man sich auch Stress und Druck nehmen. Eine Anregung von mir: Ich habe eine To-Do-Liste, auf die ich alles schreibe, was zu erledigen ist. Abends nehme ich mir ein neues Blatt, auf das ich die Dinge schreibe, die ich am nächsten Tag erledigen möchte oder muss. Hier bitte realistisch die Zeit planen. Was habe ich zu tun, wieviel Zeit benötige ich voraussichtlich dafür. Das was erledigt ist, wird mit einem grünen Stift abgehakt und so macht man seinen Erfolg sichtbar und es bringt Glücksgefühl und Harmonie. Realistisch die Zeit verplanen heißt maximal 50-60 % der zur Verfügung stehenden Zeit ausschöpfen. Es ist auch hilfreich, nur

Räume: Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich

Post: Bachstraße 4, 41564 Kaarst

eMail: kontakt@angela-an-der-bruegge.de Web: www.angela-an-der-bruegge.de

Telefon: 02131-772 80 88 Fax: 02131-772 80 90

Mobil: 01520-158 17 30 USt-ID: 94 127 258 304

Angela an der Brügge

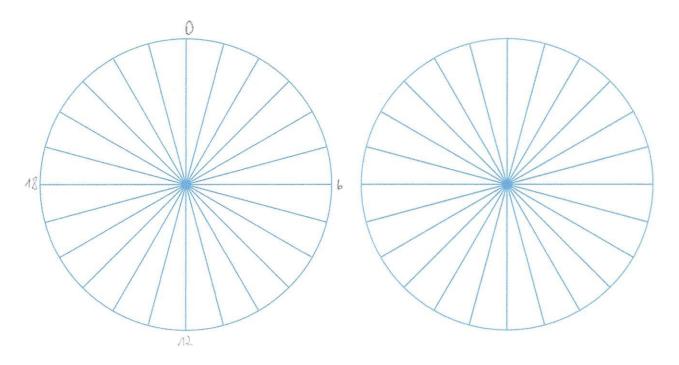
Beratung für Hochsensible Lebenshilfe-Beratung





jeden zweiten Tag zu verplanen und den anderen Tag frei zu halten. Wenn man am freien Tag Energie hat, kann man ganz ohne Druck etwas erledigen und freut sich doppelt.

Vielleicht haben Sie Lust zu schauen, wie Ihr Tag heute aussieht und wie Sie sich Ihren idealen Tag wünschen: Tragen Sie bitte in die Kreisdiagramme die Dinge ein, mit denen Sie sich an einem "Durchschnittstag" beschäftigen. Z.B. Schlafen, Essen, Haushalt, Körperpflege, Beruf, Familie, Freunde, Freizeit, Hobby, Ehrenamt usw. Falls Ihre Tage sehr unterschiedlich strukturiert sind, können Sie sich auch Kopien anfertigen und so mehrere Diagramme ausfüllen.



Ich wünsche Ihnen gute Erkenntnisse, eine stressarme Zeit und sende herzliche Grüße

Thre idngla a de Brujje

Falls Sie die "freie" Zeit optimal für sich nutzen und auftanken möchten, haben Sie am Samstag 18. September bei Gabi Siemons und mir die Möglichkeit "Mit allen Sinnen zu fühlen" (Flyer anbei).

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.

Räume: Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich

Post: Bachstraße 4, 41564 Kaarst

eMail: kontakt@angela-an-der-bruegge.de Web: www.angela-an-der-bruegge.de

Telefon: 02131-772 80 88 Fax: 02131-772 80 90

Mobil: 01520-158 17 30

USt-ID: 94 127 258 304