

Sandra Hylla

Intuitiv arbeiten - Zeitmanagement mit Liebe



sandrahylla.com

Intuitiv arbeiten

Zeitmanagement mit Liebe

Sandra Hylla

Neue Ideen, Tools & Methoden

für effektives Arbeiten & Zielerreichung

im eigenen Rhythmus

und viel Zeit für das wirklich Wichtige im Leben

Copyright ©2016 Sandra Hylla

Alle Rechte vorbehalten.

4., überarbeitete und erweiterte Auflage

Nichts auf der Welt ist so mächtig,
wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.

(Victor Hugo)

Inhalt

Vorwort.....	11
Zeitmanagement neu definiert.....	13
Zeitmanagement heute.....	13
Freiheit statt Sklaverei - mittels Zeitmanagement.....	15
Arbeit wandelt sich.....	15
Ein Beispiel einer freien* Arbeitswoche	17
Ziele und To dos.....	22
Ein Leben ohne Ziele – funktioniert das?.....	22
Warum setzen wir uns Ziele?.....	24
Wer sind überhaupt diese Anderen?	24
Was ist überhaupt ein Ziel? Ist nicht jeder Entschluss zielgerichtet?.....	26
So entstresst du deine Ziele	30
Lebensplanung: Rückwärts verstehen - vorwärts leben	33
Die Frau mit dem lila Hut.....	33
Ich lebe, um mein Leben zu genießen.....	37
Ein Vermächtnis über den Tod hinaus.....	39
Spuren deines Lebens.....	39
Alle 7 Jahre eine neue Chance	41

Übung: So findest du deine Lebensvision.....	43
Tagesplanung: Die täglichen Schritte.....	51
Wie man jeden Tag beschwingt aufsteht.....	52
Lebe deinen eigenen Rhythmus.....	58
4 Tipps, wie du mit Kritik an deinem neuen Lebensstil umgehen kannst.....	63
Auch als Murmeltier und Freiberufler bist du tüchtig.....	68
Der Rhythmus der Natur.....	78
Planung und Nicht-Planung im Gleichgewicht.....	79
Der ideale Arbeitstag eines Murmeltiers.....	81
Offenbarung um 5 Uhr	86
Affirmationen für einen schöneren Start in den Tag – wann auch immer der ist.....	88
Wochenplanung: Liebevoller Wochenplanung.....	93
Der Sinn des Montags-Blues'.....	93
Keine Arbeit um ihrer selbst Willen.....	94
Ritualtage.....	100
Dein freier Wochentag.....	106
Kreativ durch Nichtstun – die Wochenenden	111
Übung: Wir tun, was wir wollen - dieses Wochenende	112

Hier planst du deine Woche.....	118
Die Ta da-Liste.....	120
Arbeite smart, nicht hart.....	122
Das Pareto-Prinzip	124
Die 3 MITs.....	126
Prokrastinieren ist gut.....	127
Gewohnheiten – Morgenroutine & Kröten schlucken...131	
Halte es einfach.....	136
Schnelle Hilfe bei Überforderung.....	138
Lerne, mit Genuss zu verzichten.....	140
Wie viel Geld brauchst du wirklich?.....	141
Die Nicht-To-Do-Liste.....	143
3 Profi-Tipps, wie du auf jeden Fall deine Arbeit schaffst – und sogar produktiver bist als alle Angestellten.....	147
Jahresplanung.....	151
Verbindlichkeit – aber mit viel Freiraum.....	152
Zeitmanagement mit Liebe - für dein Privatleben.....	156
Weißt du, was in deinem Leben am wichtigsten ist?....	156
Vergiss nicht zu leben.....	159
Burnout trifft auch #Freiberufler.....	161

Gestaltung der Feierabende – für Selbständige	165
Arbeitsvermeidung nach Feierabend - strenge Regeln..	165
Urlaub auch für Selbständige - und Mütter.....	169
Das Prinzip der Erlaubnis für dich selbst.....	174
Arbeiten nach dem Lustprinzip.....	177
Von Sommerhoch und Winterschlaf.....	178
Intuitive Bürozeiten	181
Die Zeit arbeitet für dich – Kaffeekannenerleuchtung..	184
Wilde Esel ausreiten.....	186
Die Tools.....	188
Der Tag, an dem ich meine To Do-Liste zerriss.....	188
MindMaps - eine Alternative?.....	193
Die Lösung: Zwei Listen!.....	194
Online: Asana – Dein ganzes Leben ist ein Projekt.....	196
Online: Google Calendar.....	201
Offline: Dein Superbuch.....	204
Organizer für unglaublich gutes Leben & Arbeiten.....	214
On- und offline: Eine Kommandozentrale auf dem Desktop.....	218
Das Ziel all der Planung: Das gute Leben.....	219

Erfolge feiern.....	219
Schicke deinen inneren Kritiker in Urlaub.....	220
Feiere das Leben.....	223
Präsent sein üben.....	223
11 Ideen, was du tun kannst, um deine Erfolge zu feiern und deine Energie wieder aufzuladen.....	224
Die „Heute vor 10 Jahren“-Übung.....	228
Triff dein 10-jähriges Ich.....	229
Eine E-Mail an dein zukünftiges Ich.....	230
Dankbarkeit lernen.....	231
Exkurs zum Geben und Empfangen.....	237
Es ist ganz einfach.....	245
Über mich.....	247
Die ganzichselbst-Community.....	249

Vorwort

Hallo, ich bin Sandra. Ich bin 1976 geboren, lebe in der schönsten Stadt Deutschlands - in Dresden -, in der Nähe meiner Familie (Schwester mit drei kleinen Töchtern) und meines Liebsten.

Ich führte bis Ende 2013 eine Konzertagentur, heute bin ich Autorin, Bloggerin und Coach und hatte außerdem zwischenzeitlich mit meiner Schwester zusammen auch ein Frauenladen-Café in Dresden, die Xanthippe. Ich arbeite in meinem hübschen Heimbüro ganz nah an der Elbe, der barocken Innenstadt und der quirligen Neustadt.

Ich singe in zwei Chören, spiele Ukulele, unternehme Autotouren mit dem Liebsten, übe Yoga im Park, buddle auf meinem Balkon, schaue Filme und Serien, lese sehr gern Liebesromane und Ratgeberbücher und gestalte mir einfach mein Leben genau so, wie ich es haben will.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich weiß genau, wie mein Leben aussehen soll. Ziele lege ich regelmäßig fest und weiß, welche Schritte ich zu gehen habe, um sie zu erreichen. Dafür teile ich mir meine Tage genau so ein, wie ich mag und wie sie am ehesten meiner Persönlichkeit entsprechen.

Ich arbeite viel und habe einen gewaltigen Output an Büchern und Blogbeiträgen auf meiner Webseite und schöne „passive“ Einnahmen dadurch. Aber meine Arbeit fühlt sich für mich meist eher wie Spielen an. Denn ich arbeite mit Sinn und nach dem Lustprinzip.

Dresden, Oktober 2016

Zeitmanagement neu definiert

Zeitmanagement heute

Zeitmanagement hieß bisher, möglichst viele Aufgaben möglichst schnell und möglichst gleichzeitig zu wuppen. Wer keinen übervollen Terminkalender oder kein ständig klingelndes Telefon hatte, war nichts. Und was war die Folge? Stress, Herzattacken, Burnout.

Ich sehe den Sinn von Zeitmanagement ganz anders. Ich manage meine Zeit so, dass ich mir Zeit nehmen kann, mir meiner Werte und Ziele bewusst zu werden, die Schritte zu erkennen, die zu meinen Zielen führen, und diese nacheinander und in meinem eigenen Rhythmus angehe, ohne darüber die Freuden am Rand des Weges zu übersehen.

Jede Arbeit dauert genau so lange,
wie man sich dafür Zeit nimmt.
(Das Parkinsonsche Gesetz)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Das hat sich bei mir auch oft genug bestätigt. Deshalb wird Arbeit nie die Hauptbeschäftigung oder gar der Zweck in meinem Leben sein.

Mein Ziel für's Leben ist, am Ende zufrieden darüber zu sein, was ich erlebt und wie ich mein Leben gelebt habe. *Darüber* mache ich mir Gedanken.

Die Zeit gehört uns – dir und mir. Nutzen wir sie.

Freiheit statt Sklaverei - mittels Zeitmanagement

Mein Buch behandelt ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt. Deine und meine Freiheit, hier bezogen auf unsere Zeit.

Zeit ist ein so wertvolles Gut. Wir sollten selbst über sie verfügen dürfen, schließlich sind wir doch mündige Bürger, oder nicht? Aber wir sind durch unsere Erziehung, Ansichten der Gesellschaft, unsere Arbeitgeber fremdbestimmt und eingeschränkt. Und überarbeitet.

Arbeit wandelt sich

Wir haben immer mehr Maschinen, die uns die Arbeit erleichtern oder abnehmen. Wir werden immer mobiler. Warum sitzen allzu viele von uns also immer noch täglich zu vorgeschriebenen Zeiten in Büros, in denen sie gar nicht sein wollen?

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Warum sind zu viele von uns gestresst, überarbeitet, ausgebrannt? Sehen keinen Sinn in dem, womit sie die meiste Zeit ihres Lebens verbringen müssen?

Und wie kann man dem abhelfen?

Auch Selbständige unterliegen allzu oft der Vorstellung, dass nur, wer immer gestresst ist, auch tüchtig und wertvoll ist. Sie gönnen sich keine Auszeiten, nehmen keinen Urlaub, suchen sich keine externe Hilfe, delegieren nicht, lassen sich nicht ausreichend bezahlen, jagen dem Geld hinterher und arbeiten selbst und ständig.

Für die Selbständigen, die theoretisch über ihre eigene Zeit frei verfügen dürfen, kann dieses Buch Anregungen zu intuitiverer Zeiteinteilung und Mut zur Lücke geben.

Den Angestellten kann es Stoff zum Nachdenken bieten. Wie viel Geld oder welche materiellen Dinge brauche ich wirklich? Kann ich meine Ausgaben nicht ein wenig

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

einschränken, ohne dass es unbequem wird, aber damit meine Arbeitszeit, die ich brauche, um dieses Geld zu verdienen, verringern?

Wir alle haben es selbst in der Hand.

Ein Beispiel einer freien* Arbeitswoche

* „frei“ heißt hier nicht „frei machen“ im Sinne von Urlaub, sondern im Sinne von Freiheit. Frei gestaltet, nach meinen Bedürfnissen. Da ist – flexible – Freizeit reichlich inbegriffen, aber ich arbeite auch. Gern. Und reichlich.

In dieser beispielhaften Woche habe ich am Montag - meinem Urlaubstag! (ja, ich gebe mir selbst Urlaub! Dazu kommen wir noch.) - 1,5 Stunden gearbeitet.

Am Dienstag von 10 bis 12:45 Uhr gearbeitet und dann meiner Freundin, die ich höchstens ein Mal im Jahr sehe, ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

und ihrer Familie meine Stadt gezeigt. Ab 21:45 Uhr arbeitete ich dann noch bis 1:30 Uhr morgens. Weil mir danach war. Weil ich inspiriert war.

Am Mittwoch schlief ich bis 13:30 Uhr, arbeitete insgesamt nur eine halbe Stunde und ging abends zur Chorprobe.

Am Donnerstag Morgen hatte ich einen Yogakurs und verbrachte den Tag - wie jeden Donnerstag - mit meiner Schwester und ihrer Familie. Zwischendrin las ich eine Viertelstunde lang die kostenlose Wochenzeitung. Das war die ganze Arbeit für diesen Tag.

Am Freitag stand ich extra früh – gut, um 8 - auf, um noch 1,5 Stunden Zeit für einige Büroerledigungen zu finden, bevor ich meiner Schwester mit ein paar Dingen half.

Nachmittags ruhte ich aus. Von 21 bis 2 Uhr hatte ich ein Netzwerktreffen.

Für Wochenenden plane ich grundsätzlich keine Arbeit ein.

Mein Kalender hat für Wochentage ein Feld für MITs –

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Most Important Tasks. Am Wochenende nicht. Dieses Wochenende war ebenfalls total unverplant.

Es ergab sich, dass ich am Samstag 6 Stunden arbeitete und um 21 Uhr ins Bett ging. Am Sonntag stand ich um 13 Uhr auf und arbeitete ebenfalls rund 6 Stunden.

(Ja, ich sagte, ich *plane* nichts für's Wochenende. Wenn es mich aber „überkommt“, dann arbeite ich durchaus an Wochenenden. Ich nutze es sehr gern, wenn die Muse mich küsst und ich nicht grad Wichtigeres – also mit Menschen zusammensein – zu tun habe.)

In dieser ganzen Woche habe ich also mehr als 40 Stunden gearbeitet, was beinahe doppelt so viel ist wie in den Wochen davor, und das trotz der Prämisse, vor allem auszuruhen und Kraft aufzutanken. Und es fühlte sich auch überhaupt nicht wie Arbeit an.

Und jetzt schreibe ich noch spontan ein Buch.

Wie hab ich das alles gemacht? Wie hab ich die Energie dafür aufgebracht? Es ist keine Zauberei. Noch war es schwierig. Ich werde es erklären. Dann kannst du es nachmachen.

Hast du als Kind gern dein Zimmer aufgeräumt? Ich denke nicht, hm? Und ich hab auch ein paar Vermutungen, warum:

1. Weil deine Eltern *ständig* damit nervten, dir sogar Bestrafung androhten. Du durftest nicht raus, spielen gehen, oder die wollten sogar dein Gerümpel *wegschmeißen!*
2. Weil du gerade etwas viel (Besseres) Wichtigeres zu tun hattest.
3. Weil dir die Ordnung in deinem Zimmer, so wie sie war, ausreichte. Und deinem Spielkameraden war es auch egal, ob du aufgeräumt hattest.

Heute bist du erwachsen. Räumst du heute gelegentlich auf? Wäschst Wäsche? Spülst Geschirr? Wenn ja, weiß ich auch ein paar Gründe, warum du das tust:

1. Weil du dich wohlfühlen möchtest. (Und sei es nur, weil sonst deine Schwiegermutter bei ihrem Besuch rumnörgeln würde und du dir das ersparen willst.) Weil du heute deine Wohnung ordentlich und übersichtlich *magst*. Du erkennst den Sinn hinter dem Aufräumen.
2. Weil niemand es von dir verlangt. Immer und immer wieder. Du räumst jetzt auf, wann es *dir* passt. Und in dem Maße, in dem *du* es für sinnvoll hältst.

Und wenn dir egal ist, wie es bei dir aussieht, wie oft du nach deinen Schlüsseln suchen musst oder was die Schwiegermutter sagt, dann räumst du nicht auf, und das Leben geht trotzdem weiter.

Und genau das selbe gilt für all die anderen vermeintlichen Verpflichtungen. Ja, du bist heute erwachsen. Du kannst ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

selbst entscheiden, in welchem Umfang du Dinge erledigen willst. Oder auch nicht.

Ziele und To dos

Ein Leben ohne Ziele – funktioniert das?

[Leo Babauta macht es.](#) [Joshua Millburn macht es.](#) Ich probiere es jetzt auch mal. Hm, es reizt mich.

Warum ohne Ziele leben?

Wir sind ständig dabei, uns selbst zu verbessern, unsere Lebensumstände noch weiter zu verbessern. Wir streben nach immer *mehr*. Nach mehr Glück, mehr Geld, mehr Liebe, mehr Wissen, mehr gutem Aussehen. Die Frage, ob man ohne Ziele leben kann, drückt die Sehnsucht nach Entspannung aus, nach Ruhe, Seinlassen, nach einfach Da-Sein.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Das klingt verlockend. Aber *braucht* der Mensch nicht Ziele im Leben, um nicht nur rumzuhängen? *Wollen* wir uns nicht weiterentwickeln? Müssen wir uns nicht immer wieder antreiben? Oder antreiben lassen? Schwierige Frage.

Es ergeben sich noch so einige Fragen.

- Warum setzte ich mir bisher Ziele?
- Was ist überhaupt ein Ziel?
- Ist nicht das Leben per se, ist nicht *jedes* Tun zielgerichtet?
- Was sind meine/deine aktuellen noch offenen Ziele?

Warum setzen wir uns Ziele?

Wir setzen uns Ziele, um im Leben voranzukommen. Um etwas aus uns zu machen. Ja, genau, das ist die hehre Antwort. Die richtige, gesellschaftlich akzeptierte Antwort. (Bin ich denn jetzt noch nichts?!) Aber ich denke, es gibt noch eine andere:

Warum setze ich mir überhaupt Ziele? Damit ich allen zeigen kann, dass ich produktiv und damit wertvoll bin. Ich setze mir Ziele, weil ich meine, dass andere es von mir erwarten oder eine schlechte Meinung von mir haben könnten, wenn ich ziellos "in den Tag hinein" lebe.

Wer sind überhaupt diese Anderen?

Mir fallen da ein: Meine Mutter, meine Schwester, meine beste Freundin, mein Partner, das Finanzamt und die Schwiegermutter meiner Schwester. Besonders letzteres ist doch ziemlich hirnrissig, oder? Gelegentlich äußert sie ihre Meinung über den Lebensstil anderer. Aber sollte ich mich ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

wirklich davon runterziehen lassen, wie sie über andere urteilt? Nein!

Ich schätze, das sind einfach die Menschen, die uns im Leben am meisten bedeuten. Denen wollen wir es immer recht machen. So sind wir auch erzogen.

Aber müssen wir es wirklich immer anderen recht machen? Muss nicht jeder vielmehr eher sein eigenes Leben so leben, dass er oder sie selbst damit am Ende zufrieden ist?

Müssen wir es nicht nur uns selbst recht machen? (Und natürlich niemandem schade damit.)

Was ist überhaupt ein Ziel? Ist nicht jeder Entschluss zielgerichtet?

Ist nicht das Leben per se, ist nicht *jedes* Tun zielgerichtet? Joshua Millburn erklärt in seinem Beitrag, dass man zwischen Ziel und Wahl unterscheidet. Ich *wähle*, jetzt im Moment zu leben. Und das ohne Beurteilung des "Erfolges". Und nur für heute, für jetzt.

Als Ziel ausgedrückt wäre das: 'Irgendwann möchte ich es schaffen, im Moment zu leben.' Aha.

Ein Ziel hat man (hoffentlich) auch irgendwann erreicht, und was dann? Wenn du den Marathon gelaufen bist, was tust du danach? Den nächsten Marathon angehen? Kannst du das noch steigern?

Die Wahl (wie einen Vorsatz) trifft man immer wieder auf's Neue, ein Leben lang. Nur für den Moment. Und dann für den nächsten.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Das nimmt eine Menge Druck von uns, denn wir entscheiden uns „nur für heute“. Und morgen wieder: „Nur für heute“. Schritt für Schritt, nicht für's ganze Leben.

Und eine Wahl macht uns zuversichtlicher, weil wir das Ergebnis schon besitzen. Denn sobald wir Tag für Tag wählen, etwas mehr im Hier und Jetzt zu leben, erreichen wir auch Tag für Tag das Gewünschte. Und am nächsten Tag entscheiden wir uns wieder neu – dafür, oder auch dagegen.

Das gefällt mir. Mal wieder ist es also eine Frage der richtigen Formulierung. Oder der Sichtweise.

Ich habe eine "In meinem Leben tun"-Liste, eine sogenannte „Löffelliste“ (was ich erleben will, bevor ich den Löffel abgebe) – so wie in dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Jack Nicholson und Morgan Freeman.

Sind das Ziele? Ist das eine Wahl? Sicherlich eine Mischung aus beidem. Da stehen Länder und Städte drauf, die ich noch bereisen möchte (Ziele). Und Vorhaben, wie sich mein Leben jetzt schon täglich anfühlen soll - voller Liebe, Zufriedenheit, Gesundheit, Abenteuer und Wohlstand (Wahl).

Fazit:

Es ist eine persönliche Entscheidung. Vermutlich hängt es vom Typ ab. *Mich* motivieren Ziele. Aber ich treffe auch eine Wahl, wie ich leben möchte. Ich nutze also beides, ganz ohne Ziele und Vorhaben kann ich nicht. Sie geben mir Struktur.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich brauche viel unverplante Zeit. Aber wenn es *zu* viel wird, geht es mir auch wieder nicht gut. Wenn ich keinen Grund zum Aufstehen habe, fühle ich mich schlecht.

Aber was ist nun mit der Sehnsucht, einfach mal gut sein zu lassen?

Der können wir eben *genau dadurch* entgegenkommen:
Durch die Wahl, einfach mal anzuhalten und täglich Achtsamkeit und Dankbarkeit zu üben.

Ziele ja, aber entstresst.

So entstresst du deine Ziele

Mit zwei wichtigen Fragen an dich selbst kannst du dich bzgl. deine Ziele entstressen:

1. Hinterfrage, ob es wirklich *dein* Ziel ist oder etwas, von dem du meinst, dass andere es von dir erwarten.

Ist es dir selbst wichtig, dass dein Auto sauber gewaschen ist? Oder willst du nur nicht, dass die Nachbarn reden?

2. Ist es dir wirklich so wichtig, dass du dafür deine Lebenszeit oder andere Ressourcen wie Geld, deine Energie usw. verwenden willst?

Was kannst du in der Zeit, in der du zur Waschanlage fährst, nicht alles Besseres tun? Und mit dem Geld erst?!

Vielleicht schafft man es nie, ganz ohne Ziele zu leben, und ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

vielleicht ist das auch wirklich nicht erstrebenswert, aber man kann sich auf die wichtigen 20% konzentrieren, die 80% des gewünschten Erfolges bringen (das Pareto-Prinzip, dazu kommen wir noch) und die übrigen 80% einfach streichen.

Denn nicht jedes Ziel muss man auch erreichen. Nur die wichtigen, die am Ende zählen. Die Lebensziele.

Eins meiner Lebensziele – bzw. meine Wahl, um es mit Millburn auszudrücken - ist also, ein *einfaches* Leben zu führen. (Ich schreibe darüber in meinem Blog und im Buch „Vom Minimalismus der Fülle“ - du findest es auf meiner Webseite.)

Weißt du, was *dich* am Ende zufrieden wird sterben lassen?

Verstehen kann man das Leben nur rückwärts,

leben muss man es vorwärts.

(Sören Kierkegaard)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Da hat er wohl Recht, der Herr Kierkegaard. Aber was wir schon versuchen können ist, uns *vorzustellen*, wie es am Ende wohl sein wird. Bzw. was wir uns voraussichtlich am Ende wünschen werden, wie unser Leben gelaufen sein wird.

So halte ich es jedenfalls und plane also quasi mein Leben von hinten nach vorne. Rückwärts.

Lebensplanung: Rückwärts verstehen - vorwärts leben

Wofür machst du das alles? Wofür arbeitest du? Wofür lebst du?

Die Frau mit dem lila Hut

An einem Sommerwochenende lernte ich im Schlosspark Pillnitz eine 78-jährige Frau kennen, die mich sehr beeindruckt hat. Sie war ganz in lila gekleidet: Lila Bluse, lila Jacke, herrlicher üppiger lila Amethyst-Schmuck und auffallender breitrempiger lila Hut.

Sie war wohlbeleibt, ging an zwei Gehhilfen und sagte von sich selbst: "Ich bin jeden Morgen gut gelaunt. Wenn ich aufwache, habe ich gute Laune. Man kann sie mir verderben, aber grundsätzlich habe ich gute Laune."

Wir unterhielten uns vielleicht eine Stunde lang. Sie wies ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

mich auf besonders aussehende Bäume im Park hin, erzählte mir eine putzige Geschichte über ein naseweises Eichhörnchen, und dann zwei schmutzige Witze.

Die sie dem OP-Team direkt vor ihrer Krebsoperation auch erzählt hatte.

Sie lachte laut, sie berichtete mir über ihre neugeborene Urenkelin Mia und zeigte mir Fotos von ihr.

Sie erzählte von ihrem 21-jährigen Sohn, der sich aus Liebe das Leben genommen hat.

Sie machte vorbeikommenden Damen Komplimente für ihr gutes Aussehen.

Sie erzählte auch von ihren vielen Terminen, die sie pro Woche hat: Frühstück mit anderen Senioren, zweimal die Woche Wassergymnastik, einen Ausflug pro Monat, und drei Wochen Urlaub in Dresden pro Jahr, den sie sich 1.500€ kosten lässt.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Die Energie dieser Frau ist unglaublich!

Sie ist 78!

Mit 50 wurde sie arbeitslos, viele Jahre lang pflegte sie ihren krebskranken Mann. Danach machte sie eine Kur.

Sie fährt mit einer Busreisegesellschaft mal eben von Bottrop aus für einen Tag zum Dresdner Striezelmarkt. Zusammen mit ihrer 84-jährigen Freundin ist sie den ganzen Tag zu Fuß in der Stadt unterwegs.

Zur Erholung gönnen sie sich eine schöne Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Sie stürzt sich mitten ins Gewühl des Dresdner Elbhangfestes und amüsiert sich über die als Frauen verkleidete Schlagerband "Die Nierentische".

Sie isst so viele Matjesfilets, dass sie, wie sie es ausdrückt, "selbst zum Fisch wird".

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Sie *lebt* ihr Leben!

Der Dalai Lama sagt:

"Ich denke, dass der Sinn des Lebens darin besteht,
glücklich zu sein"

Ich sehe das ganz genau so. Mein höchstes Ziel im Leben ist, am Ende zufrieden darauf zurückblicken zu können und zu denken: „Ja, ich habe wirklich so gelebt, wie ich es wollte.“ Das nimmt einem ja auch keiner ab. Das kann nur jeder selbst tun.

Mein Ziel kenne ich also. Und wie bei einer Wanderung kann ich mir jetzt eine Karte erstellen, um dorthin zu gelangen.

Versteh mich nicht falsch: Ich möchte nicht einfach nur, immer das Lebensende vor Augen, eine lange Liste von To dos abhakend, durch's Leben hetzen. Im Gegenteil: Der Weg ist das Ziel.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich lebe *tagtäglich* so, dass ich im Hier und Jetzt zufrieden bin und die kleinen Freuden des Alltags bemerke. Das ist meine Wahl, die ich getroffen habe.

Ich will *jetzt* gut leben, ich will es mir immer leicht machen, ich will nur die Dinge tun, die mir am Herzen liegen und die mich voran bringen. Aber am Ende will ich nichts vergessen haben, was ich gern erlebt hätte. *Dafür* ist meine Liste.

Ich lebe, um mein Leben zu genießen.

Geld verdiene ich mit Spaß, um mein Leben noch etwas mehr genießen zu können. Ich genieße auch *während* der Arbeit. Ich *lebe* schließlich auch während der Arbeit und finde es immer noch traurig, wenn ich den Begriff „Work-Life-Balance“ höre.

Das Wichtigste in meinem Leben sind meine Beziehungen.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Zu Familie, zu Freunden, zu alten Bekannten, zu immer neuen Begegnungen, zu meinem Partner. Und zu mir selbst.

Was ist *dir* das Wichtigste im Leben? Wie willst du am Ende auf dein Leben zurückblicken?

Kenne deine Vorhaben und lege Schritte fest, mit denen du sie erreichst.

Ein Vermächtnis über den Tod hinaus

Ich möchte ein *bedeutsames* Leben führen. Mein Leben soll einen Sinn haben. Und es soll etwas bleiben, was über mich hinaus dauert. Meine Spuren. Ich möchte, dass man die nach meinem Tode noch sehen kann:

Spuren deines Lebens

Auf einem Grabstein habe ich letztens einen schlichten Satz gelesen, der mich sehr ergriffen hat:

Und immer sind irgendwo Spuren deines Lebens.

Das hat mich sehr berührt. Ich begann, mich zu fragen: Was bleibt von *meinem* Leben?

Ich möchte Menschen helfen, ein glückliches Leben, so wie *sie* es wirklich wollen, zu leben.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Meine Bücher werden weiterleben. Das, was meine Texte im Blog, in den Büchern und in meinen Onlinekursen in den Lesern bewirken, wird weiterleben und Früchte tragen, die wiederum die Umgebung dieser Menschen bereichern werden.

Und ich lebe meinen Nichten vor, wie man ein Leben leben kann. Wie man zufrieden leben kann und sich sein Leben so gestaltet, dass es zu einem selbst passt.

Was ist dein Vermächtnis, das du der Welt hinterlassen willst?

Du hast eine ganz spezielle Gabe. Du bist einzigartig. Du bist ein einmaliger Schatz, der die Welt verändern kann.

Mit deiner Arbeit.

Packe Sinn in deine Arbeit. Gib der Welt Wert.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Mit deiner Liebe für die Menschen um dich herum.

Bleibe ihnen in liebe-voller Erinnerung.

Und fange *jetzt* damit an.

Alle 7 Jahre eine neue Chance

Man sagt, alle 7 Jahre ändere sich das Leben. Der Körper ist nach 7 Jahren einmal runderneuert. Jede Zelle ist einmal ausgetauscht worden, und auch im Lebenslauf spiegele sich das wieder.

Mit 7 kommt man zur Schule.

Mit 14 wird man "in den Kreis der Erwachsenen aufgenommen". Jugendweihe, Konfirmation, Teenager- und Rebellenzeit, Pubertät.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

Mit 21 ist man juristisch gesehen endgültig erwachsen und startet ins Berufsleben. Der "Ernst des Lebens" beginnt. Die Ausbildung beginnt oder ist schon zuende. Viele haben einen Partner, vielleicht sogar schon geheiratet und Kinder.

28 - spätestens jetzt hat man sich wohl mit der persönlichen Familienplanung beschäftigt und ist einigermaßen sesshaft geworden. Langsam wird man zum reifen Erwachsenen.

Vor meinem 30. Geburtstag habe ich mich gefragt, wie das bei mir mit dem Kinderwunsch aussieht und ob ich es nicht mal bereuen würde, keine Kinder bekommen zu haben.

Meine berufliche Neuausrichtung habe ich mit 31 durchgezogen.

35 - bei Frauen tickt die biologische Uhr. Will sie noch ein Kind? *Meine* feste Liebesbeziehung bin ich mit 35 eingegangen.

Wie wird wohl deine zweite Lebenshälfte aussehen?

42 - 49 - 56 - 63 (Ruhestand?) - 70 - 77 - ...

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Übung: So findest du *deine* Lebensvision.

Um deine Lebensvision zu finden, kannst du dir folgende Fragen beantworten:

Wie soll sich dein Leben am Ende anfühlen?

Welche Dinge willst du erlebt haben?

Was willst du erreicht haben?

Welche Orte willst du besucht haben?

Welche Art von Menschen willst du gekannt haben?

Notiere dir diese Fragen jeweils auf einem gesonderten Blatt Papier. Und dazu deine Antworten. Zur konkreten Umsetzung kommen wir später. Hier kannst du erstmal nur aufschreiben, *was* du gern erreichen willst und wie sich dein Leben anfühlen soll.

Träume. Zensiere deine Träume nicht. Es ist *dein* Leben.
(Und niemand muss diese Liste sehen.) *Du* willst am Ende mit diesem Leben zufrieden sein. Du musst es niemand anderem recht machen.

Deine Ziele können sich im Laufe deines Lebens auch verändern. Mach dir keinen Druck, wenn du jetzt nicht auf alles kommst, was du jemals erreichen willst. Du hast dein Leben lang Zeit dafür.

Nur fang *jetzt* an.

Schreibe auf, was dir gerade einfällt. Später sortieren wir aus oder ergänzen. Das ist deine *lebenslange* Liste.

Und wenn du *keinen* Marathon laufen und keine Weltreise machen willst, dann ist das auch in Ordnung. Vielleicht hast du nicht so große Ziele, willst nicht Millionär werden, sondern „nur“ in Ruhe leben, eine Familie gründen, eine Briefmarkensammlung aufbauen, eine Modelleisenbahn oder einen Garten. Das sind alles Ziele, die völlig okay ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

sind. Solange sie *dich* glücklich machen.

Errichte dir hier *dein* Leben. Nimm dir ein Blatt Papier und fang an. (Am besten fängst du ein kleines Notizbuch an, das nur diesem Zweck dient, dein Leben zufrieden zu machen. Wie wäre das?)

Zur Umsetzung kommen wir etwas später.

"The clock is running. Make the most of today.

Time waits for no man.

Yesterday is history. Tomorrow is a mystery.

Today is a gift. That's why it is called the present."

(Alice Morse Earle)

Der erste Teil des Zitats klingt jetzt vielleicht wieder wie aus der alten Zeitmanagement-Lehre. Ich lese da aber etwas anderes heraus:

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Nutze den Tag. Du hast nur das Heute. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht hier. *Heute* ist das, was zählt.

Und unser Heute können wir frei gestalten. Wie sieht deine Wahl aus? Wie willst du heute leben?

Deine vermeintlichen Zwänge sind fast nie wirkliche Zwänge. Ich weiß das aus Erfahrung.

Ich habe eine Beamtenlaufbahn hinter mir gelassen.

Ich habe meinen Wohnort geändert.

Ich habe Möbel verschenkt und bin hier in eine schöne WG gezogen.

Ich habe Beziehungen beendet und Verpflichtungen gekündigt.

Ich habe mich zur Konzertagentin und später zur Autorin

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

entwickelt.

Ich habe ein eigenes Café eröffnet. Wer hätte das früher, als ich Rechtspflegerin war und voraussichtlich bis 2041 hätte in diesem Beruf bleiben sollen, von mir gedacht?!

Auch du kannst deine vermeintlichen „Zwänge“ auflösen, wenn sie dir nicht mehr gut tun. Behutsam, Stück für Stück. Meiner Meinung nach sind nur pflegebedürftige Verwandte ein wirklicher Zwang. Deine minderjährigen Kinder oder deine kranken Eltern kannst du natürlich nicht abstoßen (bei pflegebedürftigen Verwandten gibt es tatsächlich fachkräftige Hilfe – du musst nicht alles allein schaffen; *sie* haben das Fachwissen), aber alles andere kannst du verändern.

Du kannst einmal eingegangene Verpflichtungen hinter dir lassen, wenn sie dir nicht mehr passen. Du kannst dich z. B. bei der nächsten Vorstandswahl nicht mehr aufstellen lassen. Du kannst Abonnements kündigen und damit Geld

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

einsparen. Du kannst aus dem „Teufelskreis“, jedes dritte Jahr ein neues Auto haben zu „müssen“, weil die Nachbarn auch eins haben, aussteigen. Das geht! Einfach mit deiner Entscheidung.

Du kannst dein Leben, deinen Alltag umgestalten, jederzeit, jeden Tag. Du kannst, weil du jetzt weniger Geld verbrauchst, deine Arbeitszeit auf 30 Stunden zurückschrauben. Oder, weil du immer gemobbt wirst, den Job kündigen und dir einen besseren suchen. Die gibt es, vertrau mir.

Sag dir immer wieder: „Darunter tue ich es nicht mehr. Das mache ich nicht mehr mit. Dafür bin ich mir zu schade.“

Und wenn du am Ende zufrieden sterben willst, dann *musst* du das auch. Es liegt bei dir.

Es *ist* Arbeit, und es wird manches Mal im Herzen weh tun oder einige Mitmenschen enttäuschen, aber diese Arbeit ist notwendig, wenn *du* dein Leben zufrieden führen willst.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Du nimmst anderen nicht wirklich etwas weg, wenn du anfängst, für dich selbst einzustehen.

Aber wenn du diese Arbeit im Einklang mit deiner Persönlichkeit planst und tust, dann wird sie meist nicht schwierig sein, denn wir planen hier ja mit Liebe.

Die Menschen sagen mir immer noch, es sei so mutig gewesen, meine Beamtenstelle aufzugeben. Mutig fühlte sich das für mich aber gar nicht an. Darum ging es überhaupt nicht. Es war einfach nötig. Ich musste mich da selbst raus retten, und einen anderen Weg sah ich nicht.

Das Wertvollste im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte.

(Albert Einstein)

Und wir sind schon mittendrin! Wir planen jetzt:

- dein Leben – das haben wir gerade mit der Lebensliste begonnen
- dein kommendes Jahr
- deine Monate
- deine Wochen
- deine Tage – hiermit machen wir jetzt weiter

An die Arbeit!

Kenne dich selbst sehr genau. Und dann schaffe dir selbst die Bedingungen, bei denen du möglichst danach leben und arbeiten kannst.

Dein entspannter Alltag – bitte umblättern.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Tagesplanung: Die täglichen Schritte

Tumble outta bed
And stumble to the kitchen
Pour myself a cup of ambition
And yawn and stretch and try to come to life

Ich taumle aus dem Bett,
wanke in die Küche,
mache mir eine Tasse Ambition
und gähne und strecke mich und erwache langsam zum
Leben.

(Aus Dolly Partons Song „9 to 5“)

Wie man jeden Tag beschwingt aufsteht

1. Finde den *Grund*, aufzustehen

Es ist wirklich so einfach. Gehe in dich und finde das, was dich im Leben wirklich begeistert.

Mache das heute. (Wenigstens ein paar Minuten am Tag.)

Wenn du es gefunden hast und dir erlaubst, es auszuleben, dann wirst du jeden Tag freudig erwarten und beginnen.

Was liebst du zu tun? Was willst du jeden Tag tun? Singen? Puzzlen? Lesen? Yoga? Den Hund knuddeln? Dein Kind drücken? Deinen Garten gießen? Denke an diese schönen Dinge, wenn du morgens die Augen aufschlägst. Das Leben ist voller kleiner Freuden.

Um wach zu bleiben, helfen auch:

- Gute-Laune-Musik (Ska!)
- Sonnenschein
- ein gesundes Frühstück mit Früchten & Müsli oder Muffins oder Smoothie

Mach's dir einfach nett.

2. Steh aus dem Bett auf

Das Bett kann einen festhalten. Ich bin selbst der faulste Langschläfer, den es gibt. 10 - 12 Stunden Schlaf sind bei mir keine Seltenheit. Ich kenne also die Verlockung des Bettes.

Aber auch ich habe festgestellt: Ein ganzer Tag im Bett

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

verbracht - selbst mit dem Bettbüro - fühlt sich am Ende nicht wirklich befriedigend an.

Deshalb ist das der erste wichtige Schritt für einen befriedigenden Tag: Steh aus dem Bett auf.

Schaff den Absprung. Wenn du zur Toilette musst - geh nicht wieder ins Bett, so sehr es auch lockt. (Oh, ich weiß, wie es lockt!) Überlege dir einen guten Grund aufzustehen bzw. auf zu bleiben.

Plane ein schönes Frühstück.

Oder suche dir deine Lieblingssachen heraus. *Jeder* Tag ist ideal dafür, deine schönsten Outfits zu tragen.

3. Zieh dich an

Kleider machen Leute. Du wirst dich anders fühlen, wenn du aus dem Schlafzeug in Tagessachen schlüpfst.

Befriedigend ist nur das "wahre Leben". So schön das Internet ist, so sehr es uns mit Menschen in aller Welt verbindet, selbst ich habe festgestellt, dass mich nur das "wahre Leben" wirklich zufriedenstellt. Das ist was Handfestes.

Das Internet ist eine schöne Ergänzung, ein tolles Hilfsmittel, um mit Menschen in Kontakt zu kommen oder Informationen zu erlangen und sich inspirieren zu lassen.

Also zieh dich an und such dir wahre Menschen, wahre Erlebnisse.

4. Mache dein Bett

Ein Gefühl, die Dinge Zuhause unter Kontrolle und in Ordnung zu haben, ist enorm befriedigend.

Und mit so kleinen, leichten Dingen herzustellen wie einem gemachten Bett.

Ein Schritchen nach dem anderen bringt dich an dein Ziel und unterstützt dich auf deinem Weg.

5. Nutze die Sonnenenergie

Wenn die Sonne in mein Zimmer lacht, fällt es mir viel leichter, aufzustehen.

Nutze diesen Zeitpunkt, in dem die Sonne scheint, um aufzustehen. Und wenn sie dich aus dem Zimmer lockt, dann geh raus. Vitamin D, Glückshormone etc.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

6. Erledige eine - 1 - Sache

Tue etwas Einfaches. Fülle eine Waschmaschine mit Wäsche und schalte sie an.

Oder (nutze die Sonnenenergie und) geh deine liebsten Lebensmittel einkaufen.

Sobald du das geschafft hast, wirst du den Schwung haben, weiterzumachen. Das war nur die Schwelle.

Jetzt wird es leichter.

Lebe deinen eigenen Rhythmus

Du hast Arbeit vor dir. Du willst dir dein besseres Leben erarbeiten. Wenn du weißt, wann deine produktiven Zeiten sind oder wann du eher Input und Motivation von außen brauchst und du dich danach richten kannst, wird dir diese Arbeit von Natur aus leichter fallen.

Wann stehst du am liebsten auf? Wann hast du die meiste Energie?

Räume auf, wann es *dir* passt. (Um bei dem Beispiel von vorhin zu bleiben.)

Eines meiner Geheimnisse hast du inzwischen sicher schon erraten: Ich arbeite nach meiner eigenen biologischen Uhr. Und mein bevorzugter Tagesrhythmus ist eben meistens, grob gesagt: Lange und sehr viel schlafen – ich schaffe locker 10 oder 12 Stunden - und nachts arbeiten.

Noch vor einem Jahr habe ich dagegen angekämpft, so ein ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Langschläfer zu sein. Früh aufzustehen gilt ja immer noch als tüchtig. Langschläfer sind Faulenzer – nicht!!

Wie oft muss ich mir Kommentare anhören, weil ich wieder so lange geschlafen habe. „Ach ja, diese Freiberufler.“

„Was, du liegst noch im Bett?!“ Meine kleinen Nichten nennen mich „Murmeltier“. Nicht immer stecke ich das leicht weg, auch heute noch nicht.

Gern sehen diese Leute darüber hinweg, dass man dafür abends und nachts und an Wochenenden noch am Schreibtisch sitzt, während sie längst Feierabend machen. Aber vor allem: Vermutlich würden sie, die Angestellten, selbst gern morgens etwas länger schlafen und freier in der Zeiteinteilung ihrer Arbeit sein.

Schließlich sind sie doch erwachsene Menschen, man sollte ihnen ausreichend Selbstverantwortung zugestehen können, oder?

Aus welchem Grund muss man überhaupt heutzutage noch ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

von morgens um 8 bis abends um 5 im Büro sitzen? Was spricht gegen etwas mehr Selbstbestimmung im Angestelltenleben?

Wozu haben wir all die Maschinen und mobilen Endgeräte, wenn sie uns nicht die meiste Arbeit abnehmen, so dass für uns wenig übrig bleibt, und uns unsere Arbeit von überall her erledigen lassen?

Sollte nicht allein das Ergebnis zählen? Wie gut wir die Arbeit machen? Statt wie lange wir dafür brauchen und von wo aus wir sie erledigen?

Wenn man ausgeruht ist, wenn man selbst über sein Leben bestimmen kann, wenn man sein Energiehoch nutzt, ist man zufriedener und gesünder, erzielt bessere Arbeitsergebnisse, arbeitet effektiver und wird schneller fertig. Ist doch logisch, oder?

Es gibt immer mehr Chefs, die das wissen und ihren Angestellten mehr Freiheiten einräumen, aber längst noch ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

nicht so viele, wie es sein könnten. Leider.

Wenn du nicht mit deinem Chef über Gleitzeit mit „Abbummeln“, Teilzeitarbeit und Homeoffice-Tage reden kannst, aber partout etwas an deinem aktuellen ermüdenden Lebensstil ändern willst, dann bleibt dir wohl nur die Selbständigkeit.

Workin 9 to 5
What a way to make a livin
Barely gettin by
Its all takin
And no givin
They just use your mind
And they never give you credit
Its enough to drive you
Crazy if you let it

Von 9 bis 5 arbeiten,
was für eine Art, den Lebensunterhalt zu verdienen.

Man kommt kaum über die Runden,

Es ist nur Nehmen

und nicht Geben.

Sie benutzen nur deinen Verstand,

und belohnen dich nie dafür.

Das reicht aus, um dich verrückt zu machen,

wenn du das zulässt.

(Aus Dolly Partons Song „9 to 5“)

Aus dem Grund habe ich 2008 gekündigt und mich selbstständig gemacht – ja, das ist einer der Hauptgründe, warum ich nicht mehr für andere Chefs als mich selbst arbeite: Ich achte meinen Rhythmus und überhöre ab jetzt einfach meine gelegentliche Innere Kritikerin und die äußeren Kommentare.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

4 Tipps, wie du mit Kritik an deinem neuen Lebensstil umgehen kannst

Gehe du deinen Weg und lass die Leute reden
(Dante Alighieri, Dichter)

Ich hatte genug davon, dass ich zu leicht aus der Bahn geworfen bin durch kleine Bemerkungen anderer. Schon als Kind wurde mir häufig gesagt, ich würde die Dinge zu persönlich nehmen. Ich wurde als über-emotional bezeichnet. Und das ist richtig. Es gibt eine Menge hochsensibler Menschen. Aber ich glaube nicht, dass an diesen Emotionen etwas falsch ist. Ich bin sogar ziemlich stolz auf sie.

Aber ich wollte nicht mehr zulassen, dass diese Gefühle mich tagelang elend fühlen lassen. Ich möchte innere Stärke finden. Eine Art Lotuseffekt, der Bemerkungen, die nicht wirklich auf mich zutreffen, einfach abperlen lässt. Aber wie mache ich das?

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Hier ist ein Versuch, die Lösung zu finden.

Die Hauptregel: Ich kann nur an mir selbst arbeiten.

Andere werden immer wieder mal Kritik äußern. Das werde ich nicht verhindern können. Aber ich kann ändern, wie ich darauf reagiere, wie ich damit umgehe:

1. Es geht nicht immer um mich.

Ich glaube, ich muss lernen, sofort zu entscheiden, was wirklich hinter einer bestimmten Bemerkung steckt.

Frage dich:

Was bezweckt diese Person mit ihr?

Meint sie wirklich mich?

Oder gibt es irgend etwas anderes, worauf sie eigentlich wütend ist?

Oder trainiere, erstmal gleich davon auszugehen, dass nicht du der eigentliche Grund bist. Genauer darüber nachdenken kannst du dann, wenn du etwas Zeit verstreichen lassen und dich sammeln könntest.

Das hilft dir, nicht länger alles auf dich zu beziehen. Du bist nicht der einzige Grund, warum diese Person gerade bissig reagierte. Es kann alles mögliche der Grund sein.

Atme durch. Zähle bis 3. Diese alte Regel ist wirklich immer noch äußerst nützlich.

Und dann: Wenn man wirklich *dich* meinte, ist das einen zweiten Gedanken über die wahre (ggf. auch unbewusste) Absicht der Person wert.

Ist doch egal, was die Nachbarn denken!

2. Will man mich nur provozieren oder mir wirklich helfen?

Liegt diese Person wirklich richtig?

Ein Kritiker hat nicht zwangsläufig recht, nur weil er ein Kritiker ist.

Also:

3. Nimm dir die hilfreichen Teile ihrer Bemerkung an und vergiss den Rest.

Über all das zu entscheiden, *bevor* Emotionen dich mitreißen und depressiv machen, könnte der schwierigste Teil der Aufgabe sein. Aber hoffentlich zumindest der Teil, der dich künftig schneller durch eine solche Zeit kommen lässt.

4. Sanft mit dir selbst sein, dir Zeit geben zum Lernen.

Du bist okay.

Ich hoffe, damit bist du jetzt besser gewappnet, wenn wieder einmal jemand dich kritisiert. Das Problem dieser Person bist nicht unbedingt du.

Um deinen ureigenen Weg zu finden,
musst du deiner Freude folgen.

(Joseph Campbell)

Auch als Murmeltier und Freiberufler bist du tüchtig

Wie lange hatte ich den Montags-Blues?! Und du kennst ihn sicher auch. Ich fürchte, der rührt immer noch von unserer früheren elterlichen und beruflichen Prägung her, dass man immer tun, tun, tun muss, sonst ist man faul.

Unsere Eltern sahen es nicht gern, wenn wir nicht wie sie auch am Wochenende schufteten (schließlich muss das Mittagessen pünktlich um 12 auf dem Tisch stehen, und vorher muss ich noch die Wohnung putzen, und das Auto ist auch dreckig, was sollen die Nachbarn denken, und ein anderer macht's ja nicht, und Dankbarkeit hat man nicht zu erwarten), sondern ausschließen.

Wenn ich jetzt nicht mehr wie früher zu unmenschlicher Zeit aufstand und zur Arbeit fuhr, sondern mich vom Tageslicht und meinem natürlichen Rhythmus wecken ließ, überkam mich noch lange, auch als Freiberufler, meist montags, dieses schlechte Gewissen.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Dabei wusste ich im Kopf sehr genau, dass ich doch am Wochenende gearbeitet hatte, oft bis nach Mitternacht am Arbeiten war (denn ich fange ja spät an), und der Tag noch viele viele Stunden hatte, in denen ich aus eigenem Antrieb noch fleißig sein werde. (Ich schreibe so viele meiner Artikel sonntags nachts.)

Irgendwie scheint es immer noch in der Gesellschaft drinzustecken, dass nur diejenigen tüchtig sind, die einen vollen Terminkalender haben, total gestresst und am Telefon unabkömmlich sind. Mal ehrlich, ist das für dich wirklich erstrebenswert?!

Es ist egal, was die Schwiegermutter meiner Schwester denkt! *Dafür* mache ich mich jetzt nicht mehr kaputt!

In meinem alten Job musste ich viele Jahre lang pünktlich morgens um halb 6 auf dem Bahnsteig stehen und 2 Stunden mit dem Zug zur Arbeit zockeln. Drei Mal Umsteigen inklusive.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich lebte nur nach der Uhr: Zugabfahrtszeiten,
Schlafenszeiten ... Und hatte Blei in den Füßen.

Natürlich war ich so auch immer erst spät wieder Zuhause,
und um wenigstens noch *etwas* vom Tag zu haben,
genehmigte ich mir gerade mal 6 Stunden Schlaf pro Nacht.
Dabei bin ich von Natur aus eher eine Nachtteule und ein
Langschläfer. Wenn man sich das mal von außen anschaut
– wie ungesund, unvernünftig und lieblos ist das
eigentlich?!

Um meinen natürlichen Schlafrhythmus wiederzufinden
brauchte es nach meinem Berufswechsel dann auch
mehrere Jahre. Und eine Umstellung im Kopf.

Ich schlafe gern und viel und lange, andererseits mag ich
auch das helle Tageslicht, besonders wenn es morgens helle
Felder an meine Wände malt. Es war bei mir immer noch
so im Kopf, dass Langschläfer Faulenzer sind und früh
aufzustehen das Ideal vom fleißigen Arbeiter ist.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich wollte auch so sein. Fleißig. Tüchtig. Vollwertig. Ich wollte auch eine Morgenroutine haben wie all diese produktiven Minimalismusblogger, die angeblich *gern* um 5 Uhr früh aufstehen. (Ich glaub denen nicht, und einige von ihnen haben es inzwischen auch zugegeben.) Und mich fleißig und zufrieden fühlen. Und was vom Tag und vom Sonnenschein haben. (Ich laufe mit Sonnenenergie.)

An vielen Tagen bin ich weiter mit einem Gefühl von Schuld aufgewacht und habe mich gezwungen, früher aufzustehen. Nach einigem inneren Kampf fand ich einen ersten Kompromiss und begann, meinen Wecker auf 8:30 Uhr zu stellen.

Was soll ich sagen: Auch das hat nicht funktioniert. Ich habe mich damit nur selbst gequält. Aber wozu eigentlich? Niemand fragt danach, *wann* ich meine Blogposts und Bücher schreibe, und Hauptsache, die Mails für die Kurse sind dann pünktlich im Briefkasten der Teilnehmer. Wofür gibt es die Vorprogrammierung im Blogging- und

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylia.com

Mailprogramm?!

Dann fing ich an, mir diverse andere Sachen auszudenken, um den Montagmorgenblues im Keim zu ersticken, z. B. das Bettbüro. Ich stellte mir am Sonntag Abend alles, was ich für das Arbeiten im Bett brauchen würde, zurecht: Warmes Wasser in einer Thermosflasche, Schokolade, Obst und natürlich meinen Computer.

Aber ach, wirklich zufrieden war ich damit auch nicht. Ich hatte morgens Hunger oder wollte meinen Kaffee, und dazu musste ich dann doch aufstehen.

Und so wirklich produktiv war ich im Bett nicht. Man sitzt unbequem, bekommt Rückenschmerzen, und wenn ich den ganzen Tag im Pyjama bleibe, fühle ich mich am Ende des Tages trotzdem nicht, als hätte ich wirklich gearbeitet.

Schlecht für's Gewissen, dass sich meine Arbeit meistens wie Spielen anfühlt. Das Dilemma der leidenschaftlichen Selbständigen, schätze ich.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

Endlich habe ich begriffen - wirklich *begriffen* -, dass das eben einfach nicht ich bin. Wozu mich länger quälen?!

Der frühe Vogel kann mich mal.
(unbekannt)

Ich bin einfach kein Frühaufsteher. Und das ist völlig okay.
Ich bin trotzdem sehr produktiv. Und ein fleißiger Arbeiter.
Und wertvoll.

Ich arbeite einfach nur zu anderen Zeiten.

Es ist ja auch völlig egal, zu welchen Zeiten eine
Freiberuflerin im Heimbüro ohne Außentermine arbeitet.

Denk du mal über deine Arbeit nach ...

Gehe nicht auf ausgetretenen Pfaden,
sondern bahne dir selbst einen Weg
und hinterlasse eine Spur.
(Ralph Waldo Emerson)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Jetzt versuche ich es endlich anders. Ich verplane meine Tage wenig und sehe, was von selbst passiert und beobachte. Ich habe es ja ausprobiert: Komplett ohne Ziele leben kann ich nicht. Aber ich nutze sie nur als Richtschnur, als Aussicht. Den Weg dahin gehe ich mehr oder weniger spontan und fühle, was mir gut tut.

Ich wäge genau ab, was ich wirklich tun möchte.

Ich brauche viel Ruhe und Zeit für mich. Mein Energielevel ist schnell erschöpft, und ich neige zu Magenkrämpfen und Migräne bei Stress und Reizüberflutung.

Deshalb *plane* ich deshalb sogar Ruhepausen direkt als Termin im Kalender ein, besonders, wenn einige Termine dieser Woche anstrengend werden (das gilt auch für „positiven“ Stress wie z. B. eine Konzerttour).

Dadurch, dass ich in meinem Kalender die Dinge, die ich für mich privat oder für mein Unternehmen oder für andere Herzensprojekte erledige, notiere und unterschiedlich farbig ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

markiere, kann ich hinterher auswerten, wie weit mich mein natürliches, aber völlig ungezwungenes Bedürfnis zu Arbeiten und mein Biorhythmus bringen. Und zu welchen Zeiten ich am produktivsten bin.

Ich weiß, dass ich jetzt die gesündere, natürlichere Lebensweise praktiziere. Ich wache auf, wann es meinem Körper gefällt. Ich werde nicht von einem Wecker aus dem Schlaf gerissen (allzu oft war das Erschrecken vom schrillen Weckton und mein noch unbewusstes, weil noch nicht waches, lautes Fluchen früher mein Start in den Tag – wie grässlich!), sondern vom Tages-, idealerweise Sonnenlicht.

Das ist einer der Hebel, die einem das Leben erleichtern. Arbeite im Rhythmus der Natur, schwimme nicht gegen den Strom. Das macht's viel einfacher.

Im Sommer schaffe ich es, früher aufzustehen, im Winter schlafe ich länger. Das ist doch auch der natürliche

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Rhythmus in der Natur.

Tipp: Wenn du zu einer bestimmten Zeit wach sein *musst*, versuch es mit dem Wecken durch Licht.

Ich hatte, als ich noch um halb 6 Uhr morgens auf dem Bahnsteig stehen musste, meinen hübschen Papierstern mit einer Energiesparlampe bestückt, die ja erst langsam heller wird, und das alles an eine Zeitschaltuhr (billig aus dem Baumarkt) angeschlossen. Diese so 10 Minuten vor dem Wecker gestellt (der Wecker ist für den Fall, dass dich das Licht ausnahmsweise mal nicht aufweckt) - fast immer hatte ich so ein viel sanfteres Erwachen.

On the same boat
With a lot of your friends
Waitin for the day
Your shipll come in
And the tides gonna turn
And it's all gonna roll your way

Im selben Boot
mit einer Menge deiner Freunde.
Warten, dass das Schiff ankommt
und die Gezeiten sich ändern
und alles nach deinem Wunsch geht.

(Aus Dolly Partons Song „9 to 5“)

Ich würde sagen, da kannst du lange warten. Das kannst du
nur selbst ändern.

Willst du in *deinem* Rhythmus leben? Nach den natürlichen
Gezeiten? Du kannst es.

Der Rhythmus der Natur

Es zeigt sich, dass ich im Winterhalbjahr bis zu 12 Stunden Nachtschlaf brauche, den Vormittag und Mittag eher verträdele, sehr langsam wach werde, und erst gegen 18 Uhr abends so richtig produktiv bin. Dann arbeite ich aber auch gern und ganz von selbst 6 Stunden oder länger. Ohne Pause, mit wirklicher Energie.

Im Sommer dagegen finde ich es wunderschön, wenn morgens um 7 schon die Sonne helle Kästchen an meine Wände malt. Das motiviert mich ungemein. Trotzdem lasse ich den Tag langsam angehen, genieße das Bett am Morgen, mache mir in Ruhe mein spätes Obstfrühstück, lese eine Geschichte in einem Nicht-Arbeits-Buch ... Ich weiß ja, dass noch massenhaft Tag da ist (weil ich ihn mir von überflüssigen Verpflichtungen freigeräumt habe) und ich – nicht aus schlechtem Gewissen, sondern weil es halt grad so ist – in der Nacht noch sehr produktiv werde.

Planung und Nicht-Planung im Gleichgewicht

Wenn ich zu viele ganz unverplante Tage hier im Heimbüro habe, fällt mir doch manchmal die Decke auf den Kopf und ich muss wieder unter Menschen. Oder mache einen Ausflug zu meiner geliebten Elbe, die glücklicherweise ja gleich 5 Minuten von unserem Haus entfernt ist, oder wenigstens eine kurze Besorgung draußen im Sonnenschein. (Mein nächstes Ziel ist, in ein paar Monaten einen Hund zu haben. Dann hab ich noch mehr Gründe, öfter mal draußen 'ne Runde zu drehen.)

Tipp: Tageslicht und frische Luft helfen bei so vielen kleinen Verstimmungen! Vielleicht gehst du in deiner Mittagspause einfach eine Runde um den Block. Ein Smoothie wirkt übrigens auch umgehend: Sofortiger Vitaminstoß und wahrer Augenöffner.

Wenn ich nichts geplant hab, passieren oft die schönsten, unerwartetsten Sachen und Arbeits“anfalle“. (Ich sag

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

immer, mir laufen Blogposts und Bücher nur so zu.)

Zu planen macht mir auch viel Spaß, ich habe ja durchaus Ziele für mein Leben: Reiseziele, Ideen, was ich z. B. am kommenden Wochenende mit dem Liebsten unternehmen möchte. Und ich habe auch ein paar Termine unter der Woche – aber eben nur die, die mir auch Spaß machen, auf die ich mich freue: Yogastunde. Chorprobe. Ein Videoabend mit Freunden. Ein Besuch bei den Nichten. Ein Autotrip mit dem Liebsten. Ein Treffen mit Kollegen oder ein Coaching eines Klienten, dessen Unternehmen ich mag.

Ich setze mir meist ein **Motto für die ganze Woche**, z. B. „Buch beenden“. Dann weiß ich, was grad am wichtigsten ist, was mich am besten weiterbringen wird. Der Rest ergibt sich von selbst. (Und da ergibt sich eine Menge!)

Patentrezept, um Erfolg zu vermeiden:

Tue etwas ohne Sinn und zwinge Dich dazu!

(unbekannter Autor, aber er hat sooo Recht)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Der ideale Arbeitstag eines Murmeltiers

Ich schlafe lange. Seeehr lange. Wache neben meinem Liebsten auf, wir kuscheln noch kurz und verschlafen. Beginne den Tag entspannt und langsam, im Bett, in der Badewanne, auf dem Balkon ... Ich brauche länger, um wirklich wach zu werden.

Dann koche ich mir meinen Milchkaffee und setze mich – nicht vor 12 Uhr mittags - an mein MacBook. (Am Schreibtisch bin ich am produktivsten, und das weiß ich durch Ausprobieren. Besser als im Bett oder auf dem Sofa oder von unterwegs. Probiere aus, wie *du* am konsequentesten und effektivsten arbeitest!)

Jetzt kann ich an einem Produkt oder Projekt weiterschreiben, mein Büro aufräumen, auf Social Media-Seiten und in Blogs lesen und dort mit meinen Lesern kommunizieren oder mich durch einen Vortrag inspirieren und motivieren lassen ... was immer gerade anliegt.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Wenn mich nach 2 bis 4 Stunden oder auch jederzeit zwischendrin die Power verlässt, kann ich Pause oder Feierabend machen und mich anderen Dingen widmen. Wäsche aufhängen, für den Chor üben, mir ein schönes Essen kochen ...

Wenn ich keine Lust mehr habe, wenn der Schwung raus ist – mein Körper sagt mir das -, irgendwann am Nachmittag oder Abend, höre ich auf. Ich kann bewusst Feierabend machen (anders als so viele andere Selbständige), denn ich habe meinen Wochenplan – erläutere ich gleich noch - und meine Ta da-Liste in Form meiner Kalendereintragungen darüber, was ich schon geschafft habe und was noch vor mir liegt. Was am wichtigsten ist und wie weit ich schon bin.

Ich weiß, dass ich nicht heute alles fertigmachen muss. Ich kenne meinen Plan für die ganze Woche, den ganzen Monat, das aktuelle Jahr. Die Schritte habe ich auch

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

terminlich festgelegt, daran sehe ich, wo ich stehe.

Ich mache auch immer richtig frei, wenn es mir mal körperlich nicht gut geht. Oder wenn ich mal keine Lust zum Arbeiten habe, keinen Antrieb und mich auch mal gar nicht motivieren kann. Da muss ich niemanden fragen, denn ich bin mein eigener Chef, und meine Arbeit bringt mir auch passives Einkommen, wenn ich gerade nicht aktiv dran arbeite. Das habe ich mir so eingerichtet, und du kannst das auch.

In freien Zeiten, zum Feierabend z. B. schaue ich mir einen Film an, höre ein Hörbuch, spiele Ukulele, probe mit meinen Chören, lese, treffe liebe Menschen, gehe zur Yogastunde oder an die Elbe ...

Oder ich hole meine Nichten vom Hort ab, wir verbringen den Nachmittag zusammen, und abends schauen meine Schwester und ich einen Film.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Oder ich verbringe Nachmittag und Abend mit dem Liebsten. Wir gehen spazieren, fahren mit dem Auto ziellos durch die Gegend und entdecken neues in unserer Nachbarschaft, gehen schön essen, besuchen unsere Lieblingsplätze ...

Oder, oder, oder ...

Wie ich mein Geld verdiene? Am liebsten mit passivem Einkommen, also mit Buchverkäufen und Kursbuchungen, die häufig gekauft werden, während ich noch schlafe. (Mein gesamtes Angebot – das dir helfen wird, dein Leben in allen Bereichen zu vereinfachen – findest du auf meiner Webseite.)

Wenn mich die Muse küsst, erstelle ich neue Produkte (gestern Nacht begann ich noch, ein Buch über Zufriedenheit zu schreiben ...) und lade die auf einer Website zum Download gegen einen Kaufpreis hoch. Die Käufer finden mein Produkt und kaufen, ob ich nun grade ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

eben daran arbeite oder nicht. Ich nenne das #Freiberuflertum. (Dazu, wie man das macht, habe ich auch ein Buch geschrieben: #Freiberufler – So schaffst du dir deinen eigenen Traumjob. (Gibt's auch auf der Webseite.)

Ich coache Business-Klienten, aber nur, wenn ich besonders hinter deren Unternehmen stehe und es mir meine Zeit wert ist. Ich schreibe Artikel für Zeitschriften und andere Blogs. Ich werde auch gelegentlich interviewt.

Wie du siehst, habe ich mehrere passive Einkommensströme gleichzeitig, so ist es nicht schlimm, wenn mal einer weniger stark ist.

Und sobald ich mir endlich zugestanden hatte, täglich so zu leben, wie ich es wirklich will, statt mich länger mit Weckern und vermeintlichen Erwartungen anderer an meinen Arbeitsalltag zu quälen, wurde ich noch produktiver, wohlhabender, zufriedener, liebevoller und gesünder.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Offenbarung um 5 Uhr

Neulich allerdings, da wachte ich schon um 5 Uhr auf. Einfach so, es gab keinen Grund. Ich hatte keine Angst oder zu viele To dos im Kopf. Nein, ich war einfach nur wach. Auch das kommt immer öfter vor, und ich genieße es.

Ich lag da und genoss einfach das Gefühl. Das Licht draußen wurde heller. Ich hörte die Geräusche der Autoreifen im Regen. Ich fühlte meine weiche Bettdecke, die Wärme meines Betts. Ich konnte mich räkeln und freute mich einfach nur auf den Augenblick, in dem der Liebste neben mir aufwacht und ich ihn in die Arme nehmen kann.

Das waren ganz kostbare Momente. Ich konnte einfach nur *sein*. Niemand erwartete etwas von mir. Nicht mal ich selbst. Keinerlei Zeitdruck. Das fühlte sich an wie die absolute Freiheit. *Dafür* habe ich das alles gemacht! Mein Leben geändert, meinen Tagesablauf geändert, mein Unternehmen aufgebaut ...

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Manchmal starte ich so einen Tag dann mit einem Bad. Da kann ich weiter träumen und gemächlich aufwachen. An anderen Tagen kuschele ich mich wieder ins Bett und höre mein Hörbuch weiter oder einen inspirierenden Vortrag.

Und so ist jetzt jeder Morgen bei mir. So habe ich es mir eingerichtet. Keine Termine vor 13 Uhr. Am liebsten überhaupt keine Termine. Ein ganzer freier Tag, der mir zur Verfügung steht, wofür immer ich ihn auch nutzen will. Ich genieße das! Freiheit!

Deine persönliche Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresplanung richtet sich ebenfalls ganz an dem aus, was *du* von deinem Leben erwartest. Bau dir den Tag, wie du ihn willst!

Wer sich selbst gefunden hat,
der kann nichts mehr auf der Welt verlieren.

(Stefan Zweig)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Affirmationen für einen schöneren Start in den Tag – wann auch immer der ist

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von neuem beginnen.

(Sprichwort aus China)

Ich habe eine Liste im Handy, gleich auf der Startseite, auf der ich ein paar Affirmationen und Wünsche an jeden neuen Tag notiert habe. Die lese ich mir morgens noch im Bett durch - da muss ich noch nicht mal wach genug sein, um selbst zu denken - , und schon bin ich wirklich froher gestimmt.

- Danke, ein Geschenk! Ein neuer Tag!
- Ich verbringe den Tag gesund. Meine Lieben auch.
- Ich durfte lange schlafen.
- Ich darf *langsam* aufwachen.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

- Ich spüre heute Freude.
- Ich treffe heute nette Menschen.
- Ich trinke Milchkafee.
- Ich spüre Wärme.
- Ich lache.
- Ich kann mir ganz viel Zeit lassen.
- Ich kann liegen bleiben und einen Vortrag hören.
- Oder einem Hörbuch lauschen.
- Ich kann lesen. So lange ich will.
- Nichts ist gerade wichtig. Nur, dass ich mich grad wohlfühle.

- Ich habe den ganzen Tag Zeit.
- Vertrauen, loslassen, Hingabe.
- Ich erlebe Genüsse.
- Ich spüre mich selbst.

Du kannst sie dir hier raus kopieren in eine Notiz in deinem Handy. Dann helfen sie dir ebenfalls, jeden Morgen positiver zu erleben.

Diese Affirmationen machen mich täglich, allmorgendlich gelassener. Ich habe *wirklich* den ganzen Tag Zeit! Und dieser Tag ist ein Geschenk! Ich bin gesegnet.

Und abends gehe ich die Affirmationen nochmal durch. Das lässt mich die kleinen Freuden besser erkennen. Ich erkenne, dass es ein guter Tag war.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Es gibt keinen, der nichts erlebt, aber viele, die nichts davon merken.

(Curt Goetz)

Und wo du jetzt schon weißt, *wann* du am besten arbeitest, solltest du auch noch wissen, *was* zu tun ist, findest du nicht? Denn lange nicht alles, was auf unseren Listen steht oder an vermeintlichen Verpflichtungen reinkommt, ist auch wirklich notwendig.

Deine To Do-Liste ist praktisch als Gedankenstütze, und um die kreisenden Gedanken aus dem Kopf zu bekommen. (Ich kann manchmal nachts so lange nicht schlafen, bis ich mir alles aufgeschrieben habe.) Aber nicht jede Aufgabe musst du auch tatsächlich erledigen.

Vom Ziel haben viele Menschen ein Begriff,
nur möchten sie es gerne schlendernd erreichen.

(Johann Wolfgang von Goethe)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich bin sehr für Ziele, aber ich bin auch dafür, das Blümchenpflücken am Wegesrand zum Ziel nicht zu vernachlässigen. Was also hat Goethe gegen das Schlendern?

Schlendere. Entdecke die kleinen Freuden im Alltag. Die machen das Leben erst lebenswert. *Das* ist das Glück, das du dir erhoffst.

Das gilt ganz besonders, wenn wir unsere Woche planen.

Wochenplanung: Liebevoller Wochenplanung

Auch die Wochenplanung machen wir natürlich entsprechend unserem eigenen Rhythmus.

Der Sinn des Montags-Blues'

Am Montag kommt man oft nur schwer wieder in den Arbeitsalltag rein. Mir ging das lange Zeit genau so. Wenn ich morgens noch im Bett lag, hatte ich oft schon das erste To do im Kopf, vor dem ich mich lieber gedrückt hätte. Oder die ganze kommende Woche lastete schon so schwer auf mir, dass ich nicht aufstehen mochte. (Und das, obwohl ich schon länger ein wunderbares, sehr selbst-bestimmtes Leben führte!)

Kennst du dieses Gefühl? Sicher! Also was können wir dagegen tun? Wie kommen du und ich langsam und gemächlich, liebevoll wieder in Arbeitsstimmung?

Denn das genau ist der Sinn des Montags-Blues': Er will ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

dich darauf hinweisen, dass irgend etwas an deiner bisherigen Herangehensweise ans Arbeiten oder an den Tag nicht mit deiner eigentlichen Persönlichkeit übereinstimmt.

Keine Arbeit um ihrer selbst Willen

Ich mache keine Arbeit mehr, nur um zu arbeiten. Um mich tüchtig zu fühlen. Ich kann es inzwischen zulassen, dass ich an manchen Tagen keine Aufgabe finde, die sich wie Arbeit, also Pflicht, anfühlt. Das ist doch schön.

Ist das nicht das Ziel von Industrialisierung, der Erfindung von Maschinen? *Nicht* arbeiten zu müssen? Weniger arbeiten zu müssen? Also lasst es uns genießen, mal nichts tun zu müssen.

Das meiste, was ich für meine Unternehmen tue, sind keine Muss-Aufgaben, sondern Dinge, die mich meinem Ziel wirklich näher bringen, manchmal auf noch unübliche ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Weise.

Ja, ich hinterfrage Tätigkeiten, die „man schon immer so gemacht hat“. Mein natürlicher Antrieb ist, Arbeit um ihrer selbst Willen zu vermeiden. (Und gib's zu, deiner auch.)

So gehe ich z. B. beim Chorwochenende nicht wie die ganze Gruppe zwei Stockwerke höher in der Küche mein Frühstücksgeschirr abwaschen, wenn ich die paar Krümel auch am Waschbecken mit kaltem Wasser im selben Raum loswerden kann. (Ja, dafür musste ich mich als „Faultier“ bezeichnen lassen.)

Ich kenne mein Ziel und finde die Schritte, die mich *wirklich* dorthin führen. Und nur die gehe ich.

Minimalismus bei der Arbeit.

Ich esse übrigens auch nicht mehr nach der Uhr, sondern wenn ich hungrig bin. Das hängt von der Zeit ab, zu der ich aufstehe. Und ich gehe auch ins Bett, wenn ich wirklich müde bin. Das kann abends halb 8 sein, oder auch erst um 6 ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Uhr früh.

Das Geheimnis ist: Höre auf deine innere Stimme, auf deinen inneren "Müßiggänger". Er meint es gut mit dir - egal was die anderen sagen.

Gib ihm soweit wie möglich nach. Es ist nicht schlimm, sich sein Leben so bequem wie möglich einzurichten.

Wie wir ja schon festgestellt haben (aber erst bei Wiederholung fangen wir an, es langsam zu glauben):

Du bist nicht faul, wenn du nicht rund um die Uhr ackerst, keinen vollen Terminkalender hast oder wenn du Dinge nicht komplizierter machst, als sie sind.

(Und wenn andere dich so nennen, sind sie meistens nur neidisch.)

Im Gegenteil, du bist der Kluge. Nimm den leichten Weg. Das Leben muss nicht kompliziert sein.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Nutze lieber gewisse Hebel. Kennst du das Hebelgesetz? Im übertragenen Sinne ist, deinen eigenen Biorhythmus und deine wahren Ziele im Leben zu kennen, ein Hebel, der dich effektiver, produktiver und erfolgreicher arbeiten lässt und dich letztendlich zufriedener machen wird als all die „fleißigen“, sich aufopfernden Mitmenschen.

Und jetzt werde ich ketzerisch: **Selbst Angestellte oder Familienväter und -mütter können mit etwas Planung und Organisation und vor allem mit konsequentem Weglassen unnützer Aktivitäten freie Zeit für sich selbst und für die Dinge, die ihnen am Herzen liegen, freischaufeln.**

Mein Müßiggang-“Guru“ Tom Hodgkinson hat ein wunderbares Buch geschrieben, das ich allen Eltern dringend ans Herz lege: „[Leitfaden für faule Eltern](#)“. Darin erklärt er, wie du deine Kinder zu mehr Selbständigkeit erziehst – einfach dadurch, dass du weniger selber tust. Das wird euch allen zugute kommen, deinen Kindern und euch ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Eltern.

Du als Mutter oder Vater der Familie, du als braver Angestellter oder als Boss deiner eigenen Firma – du bist so wichtig wie jeder andere in deiner Familie und in deinem Umfeld. Wenn du nicht mehr „funktionieren“ kannst, dann geht alles den Bach runter. Dann ist es zu spät. Deshalb: Lege Pausen ein. Sortiere radikal aus. Das ist lebenswichtig! Verwöhne dich soweit wie möglich. Du bist es wert.

Mach ein Nickerchen, so oft du es brauchst.

Sei radikal mit deiner Selbst-Liebe. Überhöre nicht deine eigenen Bedürfnisse. Plane freie Zeit für dich ein, notfalls als festen „Termin“ im Kalender.

Ja, auch als Elternteil. Ja, auch als Chef!

Als Freiberufler - #Freiberufler - habe ich das Glück, mir meinen Tag und meine Woche frei einteilen zu können. Ich ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

habe gewisse Termine und Verpflichtungen in jeder Woche, aber ich versuche, sie so zu legen, dass sie am besten in meinen persönlichen Rhythmus passen (also am liebsten nicht vor 13 Uhr, z. B.). Oder ich gucke, ob ich sie in Zukunft ganz streichen kann.

Auch Rituale, Gewohnheiten, helfen mir, Struktur in meine Woche zu bringen. Aber auch hierbei gehe ich nach meiner inneren Uhr vor.

Ritualtage

Rituale sind toll. Ich meine kein Voodoozeugs oder so, sondern wiederkehrende feste Tage oder Termine, die uns gut tun und unser Leben ein klein wenig „automatisieren“, damit wir nicht jedes Mal wieder neu drüber verhandeln oder nachgrübeln müssen.

Wie ich immer wieder merke, werde ich immer "allergischer" dagegen, wenn etwas mir meine kostbare (Lebens-)Zeit raubt oder ich für sinnlose Aktivitäten eingesetzt werde. Meine Lebenszeit ist mir einfach zu wertvoll, um sie zu verschwenden. (Komme ich langsam in die Midlife Crisis?) Ich bin erwachsen, ich bin ein freier Mensch, ich möchte selbst über meine paar Jahrzehnte, die ich auf dieser Erde habe, bestimmen. Deshalb arbeite ich auch nur noch frei. Eine Festanstellung ist mir heute wirklich *körperlich* zuwider.

Z. B. arbeitete ich lange Zeit an 1 bis 2 Tagen pro Woche in ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylia.com

einer anderen Agentur mit. Glücklicherweise konnte ich auch dort die Termine frei absprechen, und so wähle ich möglichst nicht den Montag.

Montag ist mein Kleinkramtag.

Ein Tag, an dem ich Zeit brauche, wieder in die Arbeitswoche reinzukommen. Den möchte ich in meinem eigenen Tempo angehen. Am Montag komme ich oft schwer in Gang, hatte früher den Montagsblues, das Gefühl von „wieder Arbeitstag“, „du musst noch“, aber nicht den richtigen Schwung, anzufangen.

Montag ist auch heute noch mein Kleinkramtag im Heimbüro. Ketchup. (Catch up.) Ich nehme mir Routineaufgaben vor, versuche, mein E-Mail-Postfach leerräumen (Inbox Zero), räume meine Ablage auf, damit ich „verschollene“ Papiere nicht aus den Augen verliere, solche Sachen. Immer mit dem geringst möglichen ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Aufwand (Welche Mail muss ich wirklich beantworten? Kann ich sie nicht einfach zur Kenntnis nehmen und löschen?) Babyschritte.

Die Nutzung der weiteren Wochentage richtet sich z. T. nach äußeren Terminen, wöchentlichen Meetings oder Kursen, Zeiten, an denen meine Klienten oder Kollegen Zeit haben ...

Ich versuche, auch hier möglichst Sinn in die Aufgaben zu bringen und mir meine Woche im voraus klug einzuteilen: Wenn ich am Mittwoch ein Meeting habe, lege ich Aufgaben, die ich noch für dieses Meeting zu erledigen habe, eben in die Stunden davor. Ein bisschen Motivation und gesunder Zeitdruck für mich selbst. Nur so ergibt die Aufgabe für mich Sinn: Dann „muss“ ich sie erledigen (wenn sie wirklich wichtig sind). Es funktioniert.

Mittwoch, Donnerstag und Freitag funktionierten wunderbar für Arbeitstage in der fremden Agentur. Dass

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

ich außer Haus musste und dort quasi "festsäß", tat mir und meiner Arbeitsmoral für meine eigene Agentur sogar zeitweise sehr gut. Ich war dort umgeben von anderen Kollegen, die genau das Selbe taten wie ich: Konzerte buchen, Künstler vermitteln, Veranstaltungen organisieren. Musiker kamen ins Haus, ich hatte Kollegen, die ich fragen, von denen ich mich inspirieren lassen konnte. Ich hatte Abwechslung, konnte ihre Konzerte mit betreuen und erleben.

Und ich hatte einfach Gesellschaft. An diesen Tagen schaffte ich sehr viel und war für meine eigene Agentur motivierter als von meinem Homeoffice aus.

Deshalb konnte ich dann an meinen Homeoffice-Tagen auch entspannter damit umgehen, wenn ich meinte, jetzt Agentur-To dos erledigen zu "müssen", aber keine Energie dafür aufbringen konnte. An den Tagen in der anderen Agentur brachte ich für die Woche wieder so einiges ins Rollen, dann lief die Arbeit von Zuhause aus ebenfalls

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

flüssiger und gelassener.

(Na ja, aber letztendlich erkannte ich ja, dass die Agenturarbeit an sich nicht die Richtige für mich war und zog Ende 2013 die Konsequenzen und schloss meine eigene Agentur. Das war der richtige Schritt, ich fühle mich immer noch wunderbar erleichtert, auch wenn es in dem Moment schmerzhaft für mich war.)

Genau so gut funktioniert auch ein Co-Working Space oder ein Café, wenn dir Zuhause im Heimbüro manchmal die Decke auf den Kopf fallen sollte.

Ich habe herausgefunden, dass ich, wenn ich an meinem eigenen Schreibtisch im Homeoffice arbeite und in eine Arbeit vertieft bin, mich abends ungern davon losreiße, um einen Termin wahrzunehmen. Gegen 17, 18 Uhr bin ich erst so richtig in die Arbeit vertieft und im Flow. Deshalb werde ich jetzt künftig meine Yogastunden doch wieder auf Vormittage verlegen. Was auch besser mit dem

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylia.com

morgendlichen langsamen Erwachen und den Essenszeiten
zusammenpasst.

So will auch Freizeit gut geplant sein.

Dein freier Wochentag

Bei mir ist das der Familien-Dienstag

Kennst du die Aussagen: „Man müsste sich mal wieder treffen.“ Oder „Wann sehen wir uns denn mal wieder?“
Irgendwie wird's dann doch nie. **Aber wenn du gleich bei einem Treffen das nächste festmachst oder einen festen wiederkehrenden Termin dafür einrichtest, ist das Problem ein für alle Mal beseitigt.**

Z. B.: Sonntags nach der "Lindenstraße" ruft mich meine Mutter an. Jede Woche, seit 20 Jahren.

Oder: Jennifer Lee vom [Right-Brain Business Plan](#) hat ihren Selfcare-Friday. Jeden Freitag plant sie bewusst einige Stunden für sich selbst ein: Ein Spaziergang im Wald mit ihrem Hund. Eine Massage. Ein Buch, das nichts mit der Arbeit zu tun hat ...

So ein freier Tag darf ruhig auch unter der Woche sein.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

(Oder wenigstens ein paar freie Stunden, an denen du für niemanden zur Verfügung stehen musst außer für dich selbst.) Dann fühlt es sich noch mehr wie Luxus an. Luxus, den du dir leistest, wohlgemerkt. Denn du verdienst ihn!

Und wenn bei dir partout kein Wochentag geht, dann nimm dir den Sonntag Abend. Denke über die vergangene Woche nach. Plane die neue Woche (auch den Essen- und Einkaufsplan – solche Planung beruhigt den Geist und spart dir sehr viel Nerven und Zeit dann in der Woche.) Oder nimm ein Bad, meditiere vor einer Kerze. Tue einfach etwas Ruhiges, was dir richtig gut tut.

Gibt es Zeiten in eurer Woche, in denen du allein Zuhause bist? Eine Stunde, bevor der Rest der Familie aufsteht, vielleicht? Oder wenn deine Kinder und dein Mann zum Training außer Haus sind? Nutze diese kostbaren Stunden für dich selbst. Nicht, um die liegen gebliebene Hausarbeit aufzuholen oder das Abendessen zu kochen, sondern nimm dir frei. Das brauchst du! Das wird dir *und deiner Familie*

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

gut tun.

Du kannst da z. B.

- Tagebuch schreiben
- Tagträumen
- Spazieren gehen, ganz allein
- ein Nickerchen machen
- eine Meditations-CD hören
- ein langes Bad nehmen
- einen Kurs belegen – wolltest du nicht immer schon mal – nur aus Spaß – Japanisch lernen?

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

Mein freier Wochentag ist also der Dienstag. Mir ist es sehr wichtig, ein oder zwei Tage in der Woche mit meiner Familie und meinen Freunden zusammen zu sein. Menschen gehen bei mir immer vor. Sie sind das Wichtigste in meinem Leben.

Da meine Schwester und ihre Familie die Wochenenden für Familienaktivitäten nutzen und ich ja auch meinen Liebsten haben, dem meine Wochenenden nun „gehören“, haben meine Schwester und ich uns den Dienstag für unsere gemeinsame Zeit freigehalten.

Wir treffen uns jede Woche zu diesem festen Termin, gehen in die Yogastunde, kochen zusammen, reden – ich habe in den letzten 4 Jahren festgestellt, wie sehr mir trotz der sehr gut laufenden Beziehung zu meinem Partner die Frauengespräche fehlten - und hängen rum. So kann ich gleichzeitig meine Schwester mit den Kindern unterstützen - was ich liebe. Das ist fast wie ein Praktikum in einem anderen Leben, als Mutter.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Am kreativsten und produktivsten dagegen bin ich, wenn ich mir selbst erlaube, mal gar nichts zu tun, also z. B. an den Wochenenden – oder immer öfter auch mal einfach an einem Wochentag.

Kreativ durch Nichtstun – die Wochenenden

An Sonntagen wie heute plagt mich kein schlechtes Gewissen, wenn ich absolut gar nichts geplant habe. Und dann – wahrscheinlich genau *darum* - überkommt mich oft die größte Kreativität und Produktivität. Dann schreibe ich z. B. bis zu drei Blogposts. Oder ein Buch. Oder bearbeite mal eben hunderte von Fotos.

Man sagt ja nicht umsonst, dass Langeweile kreativ mache.

Es passiert einfach und fühlt sich ganz natürlich an, wie spielen. Wie Kunst machen! Ich nehme mir das nie vor, reite einfach den Wilden Esel, der da kommt. So bin ich am produktivsten – wenn ich mich nicht erst aufraffen muss, sondern es einfach so passiert.

Unter der Woche strömen wieder so viele Anforderungen von außen auf mich ein, meine Zeit ist nicht ganz so frei verfügbar, deshalb bereite ich gern an ruhigen

Wochenenden die Woche gut vor, arbeite vor - und kann in ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

der Woche mehr genießen, was sich akut so entwickelt.

An so einem Wochenende kannst du perfekt „üben“, wie sich dein perfekter Tag anfühlen würde und herausfinden, was du zukünftig auch an deinen Wochentagen Schritt für Schritt zum Angenehmeren verändern kannst.

Übung: Wir tun, was wir wollen - dieses Wochenende!

Die Übung für dieses Wochenende: Tun wir mal nur das, was wir wirklich wollen.

Kennst du deinen Inneren Kritiker? Bestimmt, hm? In der kommenden Woche fangen wir an, uns mit ihm auszusöhnen, seine Beweggründe besser zu verstehen und ihn auch mal in Urlaub zu schicken. Machst du mit?

Manche nennen die innere kritische Stimme unser Inner Mean Girl, Inneres gemeines Mädchen, aber mir gefällt ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

dieser Begriff nicht mehr. Sie meint es ja nur gut mit uns.

Es ist die Stimme unserer Eltern, Erzieher, der Gesellschaft, die uns jahrelang - und noch heute, wo wir alle erwachsen sind - eingetrichtert haben, wie man am besten im Leben voran kommt. Dass wir fleißig, ordentlich, strebsam, lieb und angepasst sein müssen, um es im Leben zu etwas zu bringen.

Und die vorhergehenden Generationen mussten tatsächlich auch noch viel mehr rackern als wir heute, denn sie haben nach Kriegen unser Land wieder aufgebaut und all die Erfindungen gemacht, die uns heute so gut und bequem leben lassen. Ihr Motto war immer: "Unsere Kinder sollen es einmal besser haben."

Und tatsächlich haben wir es heute viel besser und angenehmer als sie. Wir leben in materiellem Luxus. Wir haben alles, was wir brauchen. Sogar mehr, als wir brauchen, viel mehr.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Anpassen mussten wir uns besonders als unmündige Kinder, weil wir vom Wohlwollen unserer Eltern total abhängig waren. Anpassen mussten sich auch noch unsere Eltern und Großeltern, denn ihre Gesellschaft war nicht so frei in Konventionen wie unsere heutige. Unter Umständen lebten sie sogar in einem Staat, der sie fürs Äußern einer anderslautenden Meinung verfolgt hat. Aber das ist heute anders.

Deshalb dürfen wir unseren Eltern heute dankbar sein für alles, was sie für uns erreicht haben. Und wir dürfen uns heute auch mal ausruhen und unserem wohlmeinenden, ständig arbeitenden Verstand mal eine Pause verordnen. Er hat es immer sehr gut gemacht, jetzt darf er sich auch mal ausruhen. Wir können und dürfen uns heute die Zeit nehmen, langsamer zu machen, auch mal gar nichts zu tun, sondern nur da zu sein. (Fühlt sich nicht allein dieser Satz gut in uns an?)

Und wir dürfen hineinspüren, ob all die verinnerlichten

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Glaubenssätze, besonders die kritischen Äußerungen der Eltern unserer Kindheit, so heute noch für uns gelten. Wir sind jetzt erwachsen, und wir dürfen uns verhalten wie Erwachsene. Dabei haben wir einen untrüglichen Radar direkt in uns: Unser Herz. (Das Bauchgefühl.)

Befragen wir heute wieder mehr den Gegenpart des Verstandes - unser Herz -, was sich für uns wirklich richtig anfühlt. Der Verstand meint es gut, aber er weiß nicht alles bzw. bedient sich nur aus dem, was ihm eingetrichtert wurde.

Man spricht nicht umsonst vom Bauchgefühl. Das Bauchgefühl kann uns sehr gut zeigen, was wir jetzt gerade wirklich brauchen oder wollen. Hier merken wir, was für uns tatsächlich wahr und richtig ist.

Und wir erlauben an diesem Wochenende auch unserer Familie, nur das zu tun, was sie wollen. Bleiben wir im Schlafanzug oder gleich ganz im Bett. Genießen wir

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

einfach nur, dass unsere Lieben um uns herum sind. Keine festen Essenszeiten, jeder isst, was und wann er will.

Mutter hat heute keine Verpflichtungen. Sie kocht nur, wenn sie möchte. Lesen wir mal wieder ein schönes, "sinnfreies" Buch, backen einen Kuchen oder werden sonstwie kreativ. Machen wir Urlaub Zuhause und Urlaub im Kopf. Graben wir ein altes Hobby wieder aus. Was konntest du als Kind stundenlang tun? Tu es doch heute mit deinem Kind. Oder allein. ...

Das alles sind nur ein paar Ideen, auf keinen Fall "To dos" für dein Wochenende. Du musst gar nichts tun. Nie mehr! Das Wort "muss" wird ab jetzt ersetzt durch "ich kann" bzw. "ich darf" oder "ich möchte". Höre zunehmend auf dein Herz. Darin ist alles, was du wissen willst.

Viel Spaß!

PS: Zum Verständnis des Inneren Kritikers empfehle ich sehr die Vorträge von Robert Betz (kostenlos und legal auf

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

youtube). Er befasst sich ausführlich damit, wie die Kritik und Sprüche unserer Eltern unserer Kindheit noch heute in uns wirken, und wie wir sie hinterfragen können. Das ist das grundlegende Thema in allen seinen Vorträgen.

Meine Anregung ist jetzt also: Höre auf dich selbst. Tue an diesem Wochenende nur, was du willst.

Mach dir deine kommende Woche so einfach und so leer (frei) wie möglich und plane deine laufende oder deine nächste Woche. Jetzt.

Hier planst du deine Woche

Das kannst du zu folgenden Zeitpunkten tun:

- Am Sonntag in aller Ruhe.
- Montag früh im Bett.
- Oder Montag früh, bevor der Rest der Familie erwacht.
- Oder Montag früh als Allererstes, wenn du im Büro angekommen bist.

Wann immer du dir die entsprechende Muße dafür nehmen kannst. Nimm dir Zeit dafür - es wird deinem Geist gut tun und deine Woche viel entspannter machen, wenn du weißt, was zu tun ist – und wann.

Und so gehst du vor:

Finde die wichtigsten Erledigungen für die neue Woche und setze dir Termine hierfür in deinem Kalender.

ABER: Nur für die unbedingt zu erledigenden Aufgaben.

20% Arbeit bringen 80% Erfolg. (Pareto-Prinzip)

Alles andere ist freiwillig.

(Du wirst sehen, du wirst viel mehr erledigen, als du jetzt planst, weil du Freiräume dafür hast und dein Körper, dein Bauchgefühl dir schon zeigen wird, was wirklich wichtig ist. **Denn die Dinge, die dir wirklich wichtig sind, erledigst du gern, ohne dass du selbst oder jemand anders dich dazu dauernd ermahnt.**)

Wenn du noch skeptisch bist, dass du ohne Antreiber nicht genügend schaffst, dann notiere dir einfach mal am Ende des Tages, was du heute alles erledigt hast, auf deiner Ta da-Liste.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Die Ta da-Liste

Tipp: Führe eine Ta-da-Liste. Eine Liste der Dinge, die du an dem Tag erledigt hast.

Das geht in Form eines Stichpunktstagebuchs. Nimm deinen Kalender von dieser Woche und trage stichpunktartig ein, wann du was getan hast:

- 7 aufgestanden
- 8 zur Arbeit
- 12 Post von ...
- 16 Feierabend
- 16:30 Essen eingekauft
- ...

Wenn du willst, kannst du es auch noch detailgenauer notieren.

Zu deinen Ta das zählen sowohl die beruflichen Dinge als auch die privaten. Bist du heute morgen aufgestanden, auch wenn dir nicht danach war? Gut gemacht! Das hat dich Überwindung gekostet, dafür kannst du dich ruhig mal loben. Das ist ein Ta da.

Hast du einen Brief in den Briefkasten gesteckt? Toll, das ist ein Ta da auf deiner Ta da-Liste! Der Brief ist schließlich nicht von alleine auf den Weg gegangen. Das hast *du* erledigt.

Auch wenn ein Tag sich völlig unproduktiv anfühlte, hat man doch immer eine Menge gemacht und erlebt.

Arbeite smart, nicht hart

Wir haben hier absolut nichts gegen Arbeit. Aber sinnvoll soll sie sein, uns weiterbringen und nützen und möglichst nicht unseren gesamten Tag einnehmen. Stimmt's?!

Kenne deine wichtigsten Aufgaben und lerne, den Rest zu verschleppen.

Um in deiner WG den ständigen Streit um die dreckige Küche zu vermeiden, legst du dir einen Geschirrspüler zu, oder?

Es ist kein Makel, nicht mehr jede Tätigkeit selbst auszuführen – oder sie überhaupt zu erledigen. Vieles kann abgegeben oder ganz sein gelassen werden.

Deine allerwichtigste Aufgabe zu kennen und nur diese zu planen und durchzuführen, entstresst dein Leben total.

Viele weitere Dinge wirst du zusätzlich erledigen, aber die ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

stehen nicht auf einer länger und länger werdenden To do-Liste und stressen dich schon beim Gedanken daran.

(Nochmal zu unserem früheren Beispiel: Mutti ermahnt dich nicht mehr dauernd, dein Zimmer aufzuräumen, und schließlich räumst du es ganz von selbst auf, weil *du* es schön und ordentlich haben willst.)

Das Pareto-Prinzip

Laut Vilfredo Pareto (1848–1923), dem italienischen Ingenieur, Ökonom und Soziologen, bringen 20% unseres Aufwandes 80% des Nutzens, egal in welchem Bereich unseres Lebens.

Wir tragen 20% des Inhalts unseres Kleiderschranks in 80% der Zeit.

20% unserer Klienten bringen 80% unseres Umsatzes.

Und 20% unserer Aufgaben bringen 80% unseres gewünschten Erfolges.

Auch in fast jedem anderen Bereich deines Lebens funktioniert die 80-20-Regel.

Das heißt: Nicht alles, was wir uns vornehmen, bringt ausreichend Erfolg, der den Aufwand lohnt.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Deshalb müssen wir gar nicht alles umsetzen. Wir überlegen vielmehr, wofür wir unsere Energie klug und am gewinnbringendsten einsetzen.

Für mich klingt das einleuchtend, und deshalb versuche ich, die wichtigen 20% meiner Aufgaben aus meiner langen To-Do-Liste auszufiltern und die zuerst - oder auch *nur* diese - zu erledigen.

Tipp: Finde die wichtigen 20% deiner Tätigkeiten, Kunden usw. und arbeite nur mit denen. Finde die wirklich wichtigen 20% an Arbeiten und erledige nur die. Damit hast du genug erreicht.

Leo Babauta, Verfechter der [Zen Habits](#), hat zusätzlich noch den Begriff der 3 MITs - Most Important Tasks = Wichtigste Aufgaben - geprägt.

Die 3 MITs

Das sind die (höchstens) 3 Aufgaben, die man an diesem Tag zuerst - oder überhaupt - erledigen „muss“.

Diese höchstens 3 wichtigsten Tagesaufgaben - es können auch mal weniger sein - sollte man kennen.

Sie können in allen Bereichen des Lebens liegen, **Privat ist nicht unwichtiger als Geschäftlich.**

Alles andere ist Bonus.

Auf diese Weise konzentriert man sich auf die wirklich einträglichen Beschäftigungen, ist zufrieden mit dem Geschafften und verzettelt sich nicht mit Unwichtigem.

Wer lässt sich schon gern bevormunden und fremdbestimmen? Meine To do-Liste sagt mir nicht länger, was ich tun muss.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich lade dich hiermit ein, alle unwichtigen Aufgaben zu verschleppen. Konzentriere dich nur auf die wichtigen 20%-Aufgaben und lass die anderen 80% sein.

Prokrastinieren ist gut

(Prokrastinieren = aufschieben, verschleppen)

Prokrastinieren gibt dir Zeit für Wichtigeres.

Wer prokrastiniert, ist nicht faul - im Gegenteil:

Wer prokrastiniert, tut nicht nichts, sondern die wirklich wichtigen Dinge.

Du musst nicht alle Ideen auch in die Tat umsetzen.

Du musst nicht alle deine To dos ausführen.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Du darfst überholte To dos von der Liste streichen.

So sehen es auch die Autoren des erstaunlichen Buches "[One Minute Millionaire](#)". Eine der dortigen Millionärsregeln besagt:

Lerne zu verschleppen.

Ich suche mir Arbeit, die ich für sinnvoll halte und die ich gern mache.

Ich nehme Aufträge an, die mir Spaß machen, ich coache nur noch die Klienten, hinter deren Unternehmen ich voll und ganz stehe, und mit denen ich persönlich gut „kann“.

Denn wenn ich meine Arbeit nicht mit Begeisterung tue, tue ich sie nicht gut.

Natürlich muss das Geld zum Lebensunterhalt reinkommen. (Aber mein Lebensunterhalt ist nicht so hoch wie der vieler anderer, weil ich auch da unwichtiges entrümpelt habe –

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

siehe mein Buch „Vom Minimalismus der Fülle“.) Deshalb stecke ich auch die meiste Zeit und Arbeit in die einträglichsten Projekte, die mir außerdem am meisten am Herzen liegen.

So schreibe ich z. B. gerade diese umfangreiche Ergänzung für die inzwischen 4. Auflage dieses Buches. Um noch mehr Inhalt zu bieten, mehr Wissen und Erfahrungen und Struktur, die auch den Preis rechtfertigen. Und ein Teil meines Passiven Einkommens sind.

Diese 4. Auflage zu schreiben steht z. Zt. ganz oben auf meiner To do-Liste. Das ist mein Wochenkredo. Ich habe damit immer im Kopf, was ich diese Woche zu tun habe. Ich kenne nicht meine ganze To do-Liste auswendig, und ich denke auch gerade jetzt nicht darüber nach, was ich noch alles zu erledigen hätte. Ich bin ganz beim Schreiben. Denn ich weiß, dass *das* es ist, was mich demnächst finanziell weiterbringen wird, was mir mein passives Einkommen einträgt.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Erkenne deine Prioritäten.

Leo Babauta hat auch noch ein weiteres großartiges
Konzept: Erfolgreiche Gewohnheiten.

Gewohnheiten – Morgenroutine & Kröten schlucken

Gewohnheiten sind großartig. Was man als gute Gewohnheit installiert hat, ist automatisiert. Darüber muss man nicht jedes Mal neu nachdenken.

Morgenroutine

Am wichtigsten ist, wie du in den Tag startest. Ist der Start entspannt und optimistisch, bist du enthusiastischer und damit viel leistungsfähiger.

Entwickle eine angenehme und vor allem zu dir passende Morgenroutine.

Ich bin morgens eher noch nicht so richtig wach. Daher verbringe ich wache Vormittag mit dem Lesen von Blogs und Foren zu meinen Arbeitsbereichen und mit dem Austausch mit anderen in Forenkommentaren oder Social ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Media-Plattformen. Das stärkt meine Netzwerke, ich finde neue Leser und mögliche Klienten, ich betreibe so auch Marktforschung. Und ich bekomme immer Inspirationen, die mich dann zum Handeln motivieren.

Dann koche ich mir mein Mittagessen, und danach beginnt mein eigentlicher, produktiver Arbeitstag an meinen MITs.

Ach, für dich ist Arbeit nur das, was sich wie Arbeit anfühlt? Was nervt und anstrengend ist? Okay, dann gewöhne dir an, die wirklich wichtigen Dinge zuallererst zu erledigen.

Ja, *erst recht*, wenn sie dir Angst machen.

Zuerst die Kröte schlucken

Erledige immer zuerst deine Aufgabe, die dir am meisten Angst macht.

Schluck die Kröte.

Jeden Tag eine gute Tat.

Ich empfehle, zuerst offline die wichtigste Aufgabe des Tages zu erledigen, bevor du auch nur deine E-Mails checkst.

Es kostet immer wieder Überzeugungskraft, das muss man immer wieder üben, aber es funktioniert sehr gut.

Dabei hilft dir noch ein zweiter Tipp:

Zur Problemlösung offline gehen

Wenn ich in einem Problem feststecke, wechsle ich den Ort, koche mir z. B. Mittagessen oder hänge Wäsche auf. Manchmal nehme ich auch ein Bad. Ich habe meine besten Ideen in der Wanne ...!

Sobald ich aus der Situation heraus bin, löst sich der Gedankenknoten auf, und oft genug finde ich eine Lösung, beinahe nebenbei.

Das Internet bindet meine Gedanken. Wenn ich zu lange darin unterwegs bin, fühle ich mich ausgelaugt und unzufrieden. Es ist eben doch nur virtuell. Nicht real.

Mach es verbindlich – setze dir Termine

Du hast inzwischen ja schon deine Lebensziele geplant und kennst die Schritte dorthin.

Nun ist es wichtig, dass du dir immer einzelne Aufgaben von den To Do-Listen wie auch von deiner Löffelliste (Liste der Dinge, die du in deinem Leben noch so erleben möchtest, bevor du den Löffel abgibst) als Termine in deinen Kalender legst.

So siehst du, wie viel Zeit du für sie einplanen musst, kannst die verschiedenen Bereiche dank eines Farbcodes gleich leichter auseinanderhalten und setzt dir einen Termin, zu dem du das Ziel erreicht haben willst.

Nur so tust du auch wirklich was dafür, und deine Liste bekommt einen Sinn.

Halte es *einfach*

Das alles liest sich jetzt vielleicht kompliziert. Das ist es aber nicht. Für mich ist es sehr simpel, so wie ich es mir eingerichtet habe:

Du hast deine Lebensliste (Löffelliste)

Davon setzt du jedes Jahr einige Vorhaben/Ziele in die Jahresliste.

Diese nimmst du dir immer wieder vor und überträgst einige Schritte daraus in die Monatslisten.

Die du auf die Wochen runterbrichst.

Daraus die wichtigsten 3 MITs für deine Tage festlegen.

(Die Tagesliste wird irgendwann vielleicht nicht mehr nötig sein, wenn du etwas Übung hast. So bist du noch entspannter und tust, was sich richtig und wichtig anfühlt,

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

irgendwann während deiner Woche.)

Et voila, so erreichst du deine Lebensziele. Ohne dich zu überanstrengen.

Finde auch du deine eigene Arbeitsweise, und mach es dir so leicht wie möglich.

Arbeit muss nicht kompliziert sein, Arbeit darf Spaß machen.

Das wichtigste ist, dass du deine Ziele und Träume wahr machst - das muss nicht mühsam sein. Dafür lernst du hier im Buch ja die Hebel und Kniffe, um es dir zu vereinfachen – und um damit zu leben, auch gegen Innere und Äußere Kritikerstimmen.

Mach es dir leicht. Sei gut zu dir.

Schnelle Hilfe bei Überforderung

Was hilft, wenn du dich mit allem überfordert fühlst? Wenn du keinen Antrieb oder keine Ideen hast?

Selbstliebe. Abschalten. Druck rausnehmen.

Wenn du noch in Arbeitsstimmung bist, aber nicht weißt, wie du weitermachen sollst, dann versuche doch mal, dir ein Blog oder ein Video von Kollegen anzuschauen, und schon sprudeln die Ideen wieder. Wirkt bei mir immer.

Wenn gar nichts mehr geht

Wenn gar nichts mehr geht, gebe ich mir einen Tag (oder auch nur ein paar Stunden) frei. Gehe raus, triff Leute, schaue einen Liebesfilm. Alles, nur nicht mehr arbeiten.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Bei ernsthaftem Gefühl von Überforderung

Bei ernsthaftem oder länger dauerndem Gefühl von Überforderung solltest du dir allerdings Hilfe von außerhalb suchen. Es gibt Profis, die dich in deinem Business und Privatleben unterstützen können. Coaches, Psychologen ... Es ist kein Makel, sie in Anspruch zu nehmen. Das ist ihr Job, so wie du auch ein Auto zur Reparatur bringst, weil du es selbst nicht kannst.

Tue es - dir zuliebe.

Mach es dir leicht. Sei gut zu dir. Tue weniger.

Lerne, mit Genuss zu verzichten

Je weniger Geld ich benötige, umso weniger muss ich erarbeiten. Umso freier bin ich mit meiner Zeit, meiner Arbeitskraft, der Auswahl meiner Aufträge.

Wir machen Jobs, die wir hassen und kaufen dann Sch...,
die wir nicht brauchen, um Menschen zu beeindrucken,
die wir nicht mögen.

(unbekannt)

Wie viel Geld brauchst du wirklich?

Meine Ausgaben habe ich soweit wie möglich eingeschränkt, ohne dass es unbequem wird. Ich wäge ab, was wirklich notwendig ist. Ich lebe Minimalismus, nicht Asketentum. Mein Minimalismus macht mich freier – finanziell, und damit zeitlich und persönlich -, gesünder und zufriedener. Ich nenne ihn „Minimalismus der Fülle“. (Und habe Bücher und Kurse dazu verfasst – siehe Webseite.)

Ich habe eine liebevolle Planung. Auch bei meinen Finanzen.

Ich weiß genau, was mir im Leben wichtig ist. Ich weiß, was ich zum Leben brauche, das ich nur mit Geld bekommen kann (Miete, Krankenversicherung, ...), und ich weiß, wie viele Produkte und Stunden meines Monats ich dafür verkaufen muss.

Ich sehe so auch, wie viele Stunden ich frei machen kann.
ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Mein Ziel ist es, weniger Geld zu benötigen, dafür weniger
schuften (= zu den Bedingungen anderer arbeiten) zu
müssen, und dafür mehr Muße zum Leben zu haben.

Aber das ist das Thema eines anderen Buchs: „Vom
Minimalismus der Fülle“.

Lerne, nein zu sagen zu Unwichtigem oder zu den
Erwartungen anderer.

Lerne, unbequem zu sein.

Die Nicht-To-Do-Liste

Ich habe eine "Sein-lass-Liste" angefangen.

Darauf stehen alle Dinge, die ich in Zukunft *nicht* mehr tun werde.

Zum Beispiel:

- englischsprachige Blogbeiträge schreiben
- gewisse Konzerteinladungen mitmachen
- Bewerbungen für Anstellungen verschicken
- meine Konzertagentur führen
- viele Forderungen anderer erfüllen
- für einen anderen Chef außer mir arbeiten

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

- einige A Cappella-Festivals besuchen, die wir immer besucht haben
- gewisse Jobs annehmen, die mich nicht zu meinen eigenen Zielen weiterbringen

Man darf seine Meinung nämlich immer ändern. Du sitzt nicht fest. Und andere haben dir gar nichts zu sagen. Du bist erwachsen.

Man darf einmal angenommene Verpflichtungen auch wieder abgeben und einmal gemachte Zusagen widerrufen.

Oder von vornherein sagen, dass man etwas nicht übernehmen, nicht mitmachen wird.

Ich sage nein.

Ich sag nicht ja und nicht vielleicht, ich sage nein.

Heute, hier und jetzt wird es nicht sein.

Das Brot sagt nein, und alle stimmen ein.

(Bernd das Brot)

Klar wird das nicht bei allen auf Begeisterung stoßen. Klar bist du damit unbequem. Aber das ist dein Recht. Es ist *dein* Leben, oder nicht?

Fairerweise gibst du den Leuten, die so eine Absage trifft, Zeit, damit klarzukommen und sich neu einzurichten.

Aber grundsätzlich bist du nicht dein Leben lang an eine einmal gemachte Zusage gebunden. Wem nützt es, wenn du missmutig deinen vermeintlichen Verpflichtungen weiter nachkommst? Dann machst du die Arbeit nicht gut, nützt dem Projekt wenig und bist kein angenehmer Umgang.

Also lass es bleiben.

Wo bist du rausgewachsen? Was passt nicht mehr zu dir?

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Welche früheren Verpflichtungen kannst du aufgeben?

Was schreibst *du* auf deine Sein-lass-Liste?

Und dann: Genieße die Lücken - die Freiräume - in deinem Terminkalender. Widerstehe dem Drang, jede Minute neu zu verplanen. Lass die Dinge einfach auf dich zu kommen. Die besten Sachen passieren, wenn du ihnen Raum gibst.

Arbeite smart statt hart, und – währenddessen und in den Lücken - genieße dein Leben.

Viel Spaß dabei.

3 Profi-Tipps, wie du auf jeden Fall deine Arbeit schaffst – und sogar produktiver bist als alle Angestellten

Du willst ein Profi sein? Erfolge haben wie ein Profi?

Dann arbeite auch wie ein Profi.

Kein Wischiwaschi mehr. Es gibt nur diesen einen Weg:

Fang endlich an zu *arbeiten*!

1. Setz dich an deinen Schreibtisch!

Alles andere funktioniert nicht. Im Bett und auf der Couch kannst du nie so produktiv sein wie am Schreibtisch. Du wirst immer mehr rumsurfen, lässt dich viel leichter ablenken und kannst deine Gedanken nicht auf deine wichtige Arbeit fokussieren.

Im Café und in Meetings kannst du toll brainstormen, in der ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Badewanne und auf Fußmärschen am besten ein Problem wälzen. Das alles hat seine Berechtigung.

Aber *durchgeführt* wird die Arbeit immer noch am besten im Büro. Am Schreibtisch.

Sorge dafür, dass du alles bei dir hast, was du in der nächsten Stunde brauchst und dann:

2. Fokussiere

Das heißt, Ablenkungen auszuschalten. Meine liebsten Ablenkungen sind das E-Mail-Postfach und Seiten wie Facebook. Jetzt - da ich mich ja kenne - habe ich mir Zeiten dafür auf den Morgen gelegt, und dann schalte ich das Mailfach und Facebook komplett ab, koche mir mein Mittagessen, esse es - nicht vor dem Bildschirm -, und dann fange ich an, an meinen MITs (Most Important Tasks – allerwichtigste Aufgaben) zu arbeiten.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Kümmere dich nur um die eine (!) vor dir liegende Aufgabe.

Jetzt ist nichts anderes wichtig. Für die nächsten 30 bis 60 Minuten arbeitest du.

Danach ist eine Pause okay, ja sogar unverzichtbar. Aber jetzt - jetzt gilt nur eins. Zieh's durch!

3. Und das jeden verdammten Tag!

Anders geht es nicht. Auch Passives Einkommen bedeutet erstmal harte langwierige Arbeit. Aber das Schöne ist: Du machst es nicht umsonst. Du wirst belohnt werden und weniger arbeiten können, wenn du erstmal alles etabliert hast.

Also los. Nicht mehr rumtrödeln. Tun!

Und die Wochen formen sich zu Monaten, zu Jahren, zu deinem Leben. Hoffentlich – mit deiner bewussten Entscheidung – zu dem Leben, das du dir immer erträumt hast.

Die Zukunft gehört jenen, die an ihre Träume glauben.
(unbekannt)

Jahresplanung

Um auf dem Kurs deiner Lebensplanung zu bleiben, insbesondere, wenn du ein Unternehmen führst, ist es sinnvoll, auch das vor dir liegende Jahr ein wenig genauer zu planen.

Auch hier gelten genau die vorher ausgeführten Prinzipien. Und vor allem planen wir ja mit Liebe zu uns selbst.

Du hast deine Lebensliste.

Setze Jahr für Jahr einige ihrer Punkte auf deine Jahresliste. Zwei bis drei, mehr nicht. Du willst dich ja nicht stressen.

Denn wann willst du sie angehen, wenn nicht jetzt?!

Verbindlichkeit – aber mit viel Freiraum

Das ist kein Widerspruch.

Am Anfang des Jahres drucke ich mir immer den Jahreskalender für die nächsten 1 – 2 Jahre aus und überlege ganz locker im Zusammenhang mit gewissen Feiertagen oder Jahreszeiten, wann ich welche Marketingaktion machen oder ein neues Produkt herausbringen könnte. Und wann ich frei machen werde, um zu reisen oder mit der weiter verbreiteten Familie zusammen zu sein.

Wenn ich das im Voraus weiß, erspart mir das im Laufe des Jahres eine Menge Ängste und Schrecken, denn diese Jahresplanung wirkt wie ein Gerüst, an dem ich mich dann Monat für Monat, Woche für Woche orientieren und die kleineren Schritte planen kann.

Für dieses Jahr kenne ich mein erstes und zweites Halbjahresprojekt und weiß, dass mein Schwerpunkt für ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylle.com

meine Arbeit auf den Kursen und den Inhalten der Bücher liegt. Auch in den letzten Jahren wusste ich schon im Voraus, dass ich diesen oder jenen Onlinekurs anbieten wollte – und die habe ich mit „Minimalismus der Fülle“ und anderen auch in die Tat umgesetzt.

Ich lege mir solche Termine im Voraus für das Jahr fest und veröffentliche sie ggf. auch schon im Blog, ohne das Produkt schon komplett fertig zu haben (das geht auch gar nicht anders), um mich selbst ein wenig in Zugzwang zu setzen.

Dabei gebe ich mir selbst allerdings ausreichend Zeit, meine Arbeit gern und gut zu machen.

Und ganz besonders eng war unsere Jahresplanung natürlich 2015, als meine Schwester und ich unser Frauencafé eröffneten.

Wie also sieht dein aktuelles Restjahr aus? Welche Schritte unternimmst du im laufenden Jahr, die dich näher an deine ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Lebensziele bringen? Welche Projekte von deiner Lebens-To do-Liste wirst du in diesem Jahr noch erleben?

Die Zeit läuft.

Nur *du* kannst deine Vorhaben in die Tat umsetzen. Das wird kein anderer für dich tun.

Und damit kommen wir auch schon zum nächsten Thema.

Bei Zeitplanung und Zeitmanagement denkst du bestimmt an deinen Berufsalltag, oder? **Aber vergiss darüber dein Privatleben nicht.** Auch hier kannst du Prioritäten setzen, die Schritte terminieren und Auszeiten festlegen.

"Once we choose, then we live with our decision.

If it was the right choice, then we learn a lesson.

And if it was a wrong choice, then we learn a lesson.

Either way we grow, and life goes on."

Wir entscheiden uns, und dann leben wir mit unserer
Entscheidung.

Wenn es die richtige Wahl war, lernen wir eine Lektion.

Wenn die Entscheidung falsch war, lernen wir eine Lektion.

Wie auch immer, wir wachsen, und das Leben geht weiter.

(Joshua Millburn)

Zeitmanagement mit Liebe - für dein Privatleben

Weißt du, was in deinem Leben am wichtigsten ist?

Bei mir sind das immer die Menschen.

Klar will ich Geld verdienen, damit ich meine Miete, meine Krankenversicherung und einige meiner Erlebnisse finanzieren kann. Auch diese Woche hatte ich wieder eine Menge Vorhaben für mein Unternehmen.

Aber als sich meine Freundin zu Besuch ansagte, da habe ich an einem normalen Wochentag während der „normalen“ Arbeitsstunden eines jeden Angestellten ohne schlechtes Gewissen meine Arbeit liegen gelassen und mich mit ihr und ihrer Familie getroffen.

Denn nichts ist mir wichtiger als die Zeit mit meinen Mitmenschen. Denn sie werden nicht immer da sein. So traurig der Gedanke daran auch ist.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Den Satz kennst du bestimmt schon, aber ich wiederhole ihn hier trotzdem gern, weil er einfach zutrifft:

Auf dem Sterbebett sagt kaum jemand: „Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen.“

Gearbeitet habe ich trotzdem auch diese Woche genug, und es fühlte sich nicht wie Pflichterfüllung oder Qual an, denn ich arbeitete ja das, was ich liebe. Da ist es mir auch egal, zu welcher Uhrzeit ich das tue. Ich bin immer motiviert dazu. Denn ich weiß, wofür ich das tue – für mein gutes Leben, für meine Abenteuer -, und für wen. Für mich.

Egal, wie lang mein Leben wird: Am Ende meines Lebens werde ich

- sehr viel geliebt haben und genug geliebt worden sein,
- viel gelernt haben und viele andere inspiriert haben (das ist mein "höheres Vermächtnis", das für eine bessere Welt),

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

- viel Freude und viel Zeit, um mich selbst kennenzulernen, gehabt haben und
- einige bestimmte Länder bereist haben.

Wie ich das erreiche, weiß ich auch schon ganz genau. Ich bin längst dabei, das tagtäglich zu leben.

"All you need is enthusiasm, passion, tirelessness and the will, the hunger and the need to do it."

Alles was du brauchst sind Enthusiasmus, Leidenschaft, Rastlosigkeit und den Willen, den Hunger und das Verlangen, es zu tun.

(Stephen Fry in seiner Autobiographie,
["The Fry Chronicles"](#))

Das ist meine Vision. Das ist das Ziel für mein Leben.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Wer willst *du* in diesem Leben sein?

Vergiss nicht zu leben

Vor einiger Zeit stellte ich fest: Ich brauche unbedingt wieder ein Privatleben!

Irgendwie arbeitete ich rund um die Uhr für ganzichselbst. Ich produzierte beinahe täglich Blogposts! In einem Monat hatte ich 2 Bücher geschrieben und veröffentlicht. Ich baute an meinem neuen Trainingsprogramm für angehende #Freiberufler. Und wenn ich mal grade nichts in den Computer tippte, dann dachte ich über das neue Jahr nach oder redete mit meinem Liebsten über das Unternehmen. Ja selbst nachts lag ich wach und plante, plante, plante!

Damals habe ich gemerkt, dass es mir nicht ausreichte, zu wissen, was ich *für die Arbeit* als nächstes tun will. Mein Jahr ist businessmäßig ganz gut ausgeplant: Ich kenne mein ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

1. Halbjahresprojekt, und ich kenne mein (erstes) 2.
Halbjahresprojekt. Damit bin ich ganz gut ausgelastet.
Darauf baue ich meine Monatsplanung auf.

Das alles machte mir ja eine Menge Spaß! Aber wo blieb
mein Privatleben?! Ich wollte, dass meine Tage auch privat
sich zufriedenstellend anfühlen. Ich möchte nicht nur
arbeiten. Und ich muss aufpassen, dass ich dabei nicht
ausbrenne. Denn das kann dir auch als #Freiberufler
passieren. (Gerade, wenn deine Arbeit so dermaßen deine
Leidenschaft ist, kann es passieren, dass du kein Ende
findest.)

Burnout trifft auch #Freiberufler

Irgendwann im Laufe des Tages merke ich: Ich kann einfach nicht mehr. Nicht noch mehr arbeiten heute.

Bildschirm ausschalten! (Was mir noch schwerer fällt, seit ich meinen Mac habe.) Und dann?

Dann kommt es leider öfter vor, dass ich allein Zuhause bin und nichts mit mir anzufangen weiß. Ich hatte wieder vermehrt Migräneschübe und Nackenschmerzen. Und Langeweile, wenn ich nicht arbeiten kann. Das ist doch traurig! So konnte es einfach nicht weitergehen! Damit tue ich mir nicht gut. Ganz und gar nicht.

Genau für diese akuten Fälle schrieb ich mir dann öffentlich in meinem Blog auf, was ich mir selbst fest verspreche:

Ich will feste Zeiten frei haben!

Ich erlaube mir:

- lange zu schlafen
- freie Vormittage
- nach 4 Stunden Arbeit einen richtigen freien Feierabend zu haben
- die Wochenenden frei zu machen

Meine Tage möchte ich beginnen mit einer entspannten Morgenroutine.

Morgenroutine

(auch wenn's nicht sooo früh sein wird), bestehend aus

- positiven Gedanken
- Obst: Smoothie oder Müsli mit Obst und Joghurt
- einem Milchkaffee auf dem Balkon

Tom Hodgkinson behauptet in seinem Buch „[Die Kunst, frei zu sein](#)“, dass Arbeit in den eigenen vier Wänden doppelt so effektiv und damit doppelt so schnell erledigt werden kann.

4-Stunden-Arbeitstage

Dann - irgendwann gegen 12, 13 Uhr - setze ich mich an meinen Computer.

Dieses Jahr liegt mein 80/20-Augenmerk ganz auf dem einträglichsten Einkommensstrom - den Mailkursen bzw. dem all-inclusive-Angebot – der ganzichselbst Lounge (erfahre mehr auf der Webseite – Link siehe hier unten).

Außerdem bilde ich mich mit Podcasts und Blogs weiter.

Gegen 17, 18 Uhr (ich hab Pausen eingeplant) mache ich dann Feierabend.

Wenn ich Hunger hab, esse ich – bio / vegan / regional / glutenarm.

Und dann? Das war der schwierigste Teil:

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Das Abschalten und das Gestalten der freien Zeit.

Gestaltung der Feierabende – für Selbständige

Am besten, ich mache für abends ab 18 Uhr Termine, wo andere Menschen auf mich warten. Ja, ich möchte meine Abende mit den mir liebsten Menschen verbringen.

Erledigt.

Ich muss nur aufpassen, dass ich mich nicht, wenn ich dann von diesen Terminen wiederkomme, nochmal an den Computer setze und doch noch arbeite.

Arbeitsvermeidung nach Feierabend - meine strengen Regeln

Für den Fall, dass ich dann noch nicht müde bin, könnte ich ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

- einen Liebesroman schmökern
- Liebesfilme schauen
- ein Bad nehmen
- mich auf den Balkon setzen (mit Tee ohne Koffein)
- Ukulele spielen oder Chorlieder üben - aber das dauert dann wieder bis spät in die Nacht

Was ich unbedingt vermeiden muss:

- nochmal den Computer aufzuklappen
- ein Selbsthilfe- oder gar Business-Hörbuch anzumachen
- Mails oder Social Media oder Blogs *im Handy* zu lesen

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Geht doch! Man muss sich nur mal die Muße nehmen und überlegen, was man sich wie vom Leben wünscht.

War eigentlich gar nicht so schwer.

Um klar zu sehen, genügt oft
ein Wechsel der Blickrichtung.
(Antoine de Saint-Exupery)

So, und nun die Übung für die Fortgeschrittenen:

Wir geben uns selbst Urlaub

Urlaub gönne ich mir bis zu 2 Monate im Jahr. Mal verteilt, mal als Reise von 3 Wochen oder länger.

Wenn du etwas erreichen möchtest, das du noch nie in deinem Leben erreicht hast, dann musst du etwas tun, das du noch nie getan hast!

(unbekannt)

Urlaub auch für Selbständige - und Mütter

Jedem Arbeitnehmer steht eine gewisse Anzahl Urlaubstage zu – so 20 bis 30 -, warum also nicht auch Selbständigen? Oder z. B. Müttern?

2012 genehmigte ich mir erstmals im Voraus im Sommer eine Wochen ohne jegliche Businessaufgaben + eine Woche vor Weihnachten bis einschließlich 2.1.. Insgesamt also 16 Arbeitstage. Nicht viel, oder? Und doch macht das kaum ein Selbständiger. Oder ein Elternteil.

Dabei ist es gar nicht so schwer:

So gibst du dir selbst Urlaub

1. **Als Selbständiger:** Lege deine Urlaubstage für das Jahr/das Restjahr *jetzt* verbindlich in deinem Kalender fest.

Ich sagte, *jetzt*!

Als Elternteil sehr kleiner Kinder: Suche dir im kommenden Monat 3 Tage (ein verlängertes Wochenende), an denen du die Kinderpflege deinem Partner/den Großeltern, Tanten/Onkeln des Kindes oder den Eltern eines Freundes deines Kindes überlassen kannst und fahre weg!

Die schaffen das auch mal ohne dich! Allen wird es gut tun. Du wirst erstaunt sein, wie viel besser es dir und deinen Lieben nach diesen paar Tagen geht. Vor allem kannst du mal wieder ausschlafen.

Dann: Gib deinem Partner im Monat danach dieselben ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

3 Tage ohne Kinder.

Und später erweitert ihr die Zahl der Tage füreinander oder plant häufiger pro Jahr diese wechselseitigen Miniurlaube ein. Tut es! Für euch und eure Beziehung.

2. Überlege dir rechtzeitig, was vor dem Urlaub alles noch dringend zu erledigen ist und erledige – oder delegiere – das. Organisiere notfalls eine Vertretung. Du erinnerst dich an die 3 MITs? Die gelten auch hier. Jetzt erkennst du, was am Wichtigsten ist. In der Regel ist man am effektivsten, wenn der Urlaub naht.
3. **Als Selbständiger**, als Elternteil wird das wohl nicht nötig sein: Dann kündige öffentlich – per Rundmail, Mitteilung auf deiner Website, an deinem Laden, per automatischer Mail“beantwortungs“funktion - bei deinen Kunden an, dass du ab jetzt bis zum x. verreist und nicht zu sprechen sein wirst. Für den Notfall gib eine Vertretung an. (Besser nicht deine Handynummer,

denn dann wirst du nicht wirklich zum Urlaubmachen kommen.)

4. Lass dein Handy und deinen Computer Zuhause (oder von deinem Partner wegschließen) und mach Urlaub.

Die niedergeschriebene und ggf. öffentlich erklärte Erlaubnis zum Nichtstun wirkt wahre Wunder. Du wirst hinterher motivierter und produktiver sein und dich gesünder und zufriedener fühlen, wenn du dir Pausen, einen richtigen Feierabend und regelmäßige freie Tage (Wochenenden) und Wochen genehmigst. Und deiner Beziehung wird es auch gut tun. Probier's aus!

Ich erhielt eine Zeitlang immer öfter Mails von Lesern und Kunden an Wochenenden. Deshalb hatte ich eine Weile eine Meldung, die ich jeweils freitags in mein Blog stellte. Darauf schrieb ich, dass ich am Wochenende frei habe und ab Montag wieder zu sprechen bin. Und dann checkte ich auch wirklich keine Mails für die nächsten zwei Tage.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

(Zugegeben, diese Meldung dienten auch meinen eigenen Gewissen: Damit ich meine Kunden und mein Geschäft gut aufgehoben wusste. Inzwischen geht es auch wieder ohne die freitägliche Ansage.)

Vor meiner einwöchigen Reise im Sommer 2013 hatte ich öffentlich auf meiner Website und in meinen Social Media-Profilen erklärt, dass ich ab jetzt im Urlaub bin. Und es hat gewirkt! Nachdem ich von meiner Reise zurück war, fühlte ich mich abwartend, ruhig ... Ich hatte keine riesigen anstrengenden Energiesprünge mehr, von himmelhoch jauchzend, wie ich es seit Sommer 2008 so oft hatte - mit Herz- und Gedankenrasen und Hüpfen und Grinsen und Faust-in-die Luft – bis zu Tode betrübt. Ich war gelassen. Gleichmütig. Zufrieden.

Arbeitselan kommt und geht in natürlichen Wellen. Wir sind keine Maschinen. Wer hat sich überhaupt mal ausgedacht, dass wir von 9 bis 5 Uhr tagsüber arbeiten müssen, genau dann dazu in der Lage sind und genau diese ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

8 Stunden für die Erledigung unserer Arbeit brauchen?!

Das Prinzip der Erlaubnis für dich selbst

Wenn ich am Wochenende eine erlebnisreiche, aber auch anstrengende Konzerttour oder ähnliches unternehme, nach der ich früher immer eine schlimme Migräneattacke hatte, *erlaube* ich mir jetzt immer schon im Voraus, es in der Woche danach ruhig angehen zu lassen. Die Grundstimmung der ganzen Woche ist dann immer so, dass ich zuallererst auf mein Ruhebedürfnis, meinen Energiepegel achte und mir, zu den „unmöglichsten“ Zeiten, Auszeiten genehmige.

Die Erlaubnis für sich selbst funktioniert so unglaublich gut! Was geschrieben steht, hat mehr Kraft. Muss wohl Psychologie sein.

Gelernt habe ich es in einem Frauenforum. Dort war der ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Erlaubnis-Thread wohl der am häufigsten genutzte und langlebigste. Dort gaben sich die Mitglieder selbst die Erlaubnis, mal nicht so gut zu funktionieren wie üblich. (Etwas, womit meiner Erfahrung nach vor allem Frauen ein enormes Problem haben.)

Z. B. kann man sich die Erlaubnis geben, heute schlechte Laune zu haben, von einer Bemerkung gekränkt zu sein oder heute einfach mal gar nichts zu tun. Versuch's mal! Schreib es nieder, erkläre es deinem Umfeld - wie du magst. Funktioniert auch mit jedem anderen Problem oder jedem ("schlechten") Gefühl.

Wenn man sich erlaubt, es eine Weile lang zu fühlen, vergeht es oft. So viele Ratgeber empfehlen, ein unangenehmes Gefühl „wohlwollend oder annehmend zu fühlen“. Es darf da sein. Wenn du es erstmal anerkennt, dich auch mit diesem „schlechten“ Gefühl mögen kannst, dann vergeht es bald von allein. Oder du kommst auf den Grund oder die wahre Natur dieses Gefühls. (Siehe oben im

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylia.com

Kapitel über deine Kritiker.)

Robert Betz sagt: Gefühle wollen gefühlt werden.

Wir müssen nicht immer gut gelaunt sein. (Das geht gar nicht.) Sogar uns selbst gegenüber dürfen wir zugeben, dass wir nicht immer perfekt und total umgänglich sind.

Erlaube dir, einfach nur Mensch zu sein. Das reicht.

Du bist genug.

Arbeiten nach dem Lustprinzip

Warum gestehen wir allen anderen auch mal Schwächen zu,
nur uns selbst nie?

Niemand ist perfekt, und schon gar nicht können wir immer
funktionieren.

Wir sind keine Roboter.

Der Elan kommt und geht in Wellen. Und das ist ganz
natürlich. Es gibt Phasen.

Ich richte mich nicht mehr nach Wochentag oder
Wochenende. Wenn mich ein Wilder Esel antrifft, reite ich
ihn, egal welcher Wochentag oder welche Tageszeit gerade
ist.

Von Sommerhoch und Winterschlaf

Ich habe schon morgens halb 6 bei Sonnenaufgang Dinge kreierte. Wenn mir nachts eine Idee in den Kopf schießt, muss ich aufstehen und sie umsetzen. (Oder wenigstens die Einzelheiten notieren.) Inzwischen habe ich gelernt, dass ich vorher sowieso nicht wieder einschlafen kann.

Das ganze Leben verläuft in Wellen.

Es ist organisch, ganz natürlich. In einem Baum erkennt man diese Wellen mit dem Wechsel der Jahreszeiten. Und auch in uns gibt es sie. Mit mehr Sonnenlicht pro Tag werden wir fröhlicher, kommunikativer, fühlen uns leichter und beschwingter, haben mehr Energie.

Im Winter wollen wir vielleicht mehr ruhen, nachdenken, vielleicht planen für's neue Jahr. Lebe diese Wellen aus, lebe mehr im Einklang mit der Natur, lasse sie zu.

**Ggf. produziere auf Vorrat und zu „unmöglichen“
Zeiten, solange die Ideen frisch sind.**

Ich hatte mal eine Weile den Vorsatz, jeden Tag einen Blogpost zu veröffentlichen, und wenn ich einen Vortrag zu einem Thema, das mich brennend interessiert, höre, bin ich meist auch total inspiriert zu einem oder mehreren Blogbeiträgen. Oft genug formuliere ich sofort diese Posts aus und habe so einen Vorrat an fertigen, „druckreifen“ Artikeln für die nächsten zwei bis drei Tage. In meiner Bloggersoftware habe ich außerdem weitere rund 150 Entwürfe, die mehr oder weniger weit gediehen sind. An Themen mangelt es mir somit nie.

Jetzt ist es Sonntag Nacht, 23:42 Uhr. Eigentlich hatte ich geplant, nach dem Bad ins Bett zu gehen und mein Hörbuch weiterzuhören. Stattdessen kam mir in der Badewanne die Idee zu diesem Buch, und sogar viele der Sätze und Themen flogen mir schon zu, so dass ich sie hier sofort festhalten wollte, so lange die Idee heiß ist.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Jetzt habe ich es fertig geschrieben. Ich sollte es sofort veröffentlichen ... Fortschritt, nicht Perfektion. Eine Überarbeitung, Verbesserung ist hinterher immer noch möglich. (Stimmt, das hier ist die 4., stark erweiterte Auflage.)

Leben ist das, was passiert, während man andere Pläne macht.

War es nicht so?

Du bist ein Lebewesen, keine Maschine.

Intuitive Bürozeiten

Ich lege meine Arbeitszeiten nicht im Voraus fest. Ich arbeite nicht von 8 bis 16 Uhr, habe keine festen Bürozeiten, sondern ich lebe nach Gusto, notiere mir nur die Vorhaben für die nächste Woche und weiß den Schwerpunkt meines Monats/meiner Woche/meines Tages (3 MITs).

Und dann notiere ich die erledigten Dinge (Ta da-Liste) und werte sie aus. Vieles mache ich nach Gefühl und Stimmung, und wenn ich mich nicht wohl fühle, z. B., wenn ich meine Regel kriege, dann arbeite ich nicht, sondern entspanne.

Z. B. plane ich zwar mein kommendes Jahr, meine Monate und meine Wochen und Tage, aber ich setze mich nicht damit unter Stress. Nach vielfachem Kampf für und gegen To do-Listen, nach Versuchen, wie so viele meiner Minimalistenkollegen ganz ohne Ziele zu leben, was für

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

mich nicht funktionierte, bin ich zur Planung zurückgekommen. Aber eben auf liebevolle Weise. Ich setze mich nicht unter Druck. Ich weiß, dass ich meine Ziele erreiche, die wichtigen und richtigen Schritte unternehme.

Ich bin *schon* unzufrieden, wenn ich das Gefühl habe, nicht produktiv gewesen zu sein. Ich brauche einen Grund, morgens aufzustehen.

Wenn ich also weiß, welche wichtige Aufgabe heute ansteht, und wenn ich diese Aufgabe erledigt habe, fühle ich mich gut und darf spielen gehen. Dieses Spielen betrifft oft genug auch mein Unternehmen. Es besteht in Netzwerken, Mails beantworten, Blogs lesen, Vorträge anhören und sich inspirieren lassen.

Der Gegensatz zur ersten Aufgabe des Tages ist allerdings, dass ich es nicht konkret plane. Ich lasse es geschehen, lasse mich treiben von dem, was ich lese und meiner

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Kreativität.

Im Inneren weiß ich, dass ich am Ende eines Tages oder einer Woche in der Summe eine Menge geschafft haben werde.

Aber bei all der Planerei haben wir aber bisher einen wichtigen Helfer total übersehen:

Die Zeit arbeitet für dich – die Kaffeekannenerleuchtung

Einmal hatte ich eine Kaffeekannenerleuchtung:

Beim Quetschen meines Kaffees in meiner French Press – diese Glaskannen mit dem Stempel, den man herunterdrücken muss – fiel mir auf:

Wenn's zu schwer geht, ist es noch zu früh.

(Sandra Hylla)

Man tut das grob gemahlene Kaffeepulver in die Kanne und gießt heißes Wasser drüber. Umrühren, Stempel runterdrücken, genießen.

Wenn sich aber der wirbelnde Kaffeesatz nach dem Umrühren noch nicht gesetzt hat, ist es unmöglich, den Stempel schon herunterzudrücken. Ein paar Minuten später dann ... kein Problem.

Und das lässt sich auf's ganze Leben übertragen. Ich benutze es seitdem als Mantra:

Wenn's zu schwer geht, ist es noch zu früh.

Lass die Zeit für dich arbeiten.

Also, ich lege das Ziel oder das Gerüst fest, aber dann bin ich gespannt, was die Zeit mit sich bringt.

Wie oft schon dachte ich, jetzt bräuchte ich eine Auszeit, und fing an, mir einen Vortrag anzuhören. Dieser hat mich dann allzu oft zu neuen Produkten oder Blogbeiträgen inspiriert, und siehe da: Da war mein wilder Esel und ganz automatisch auch der Elan, ihn zu reiten.

Lasse viel Platz für Unvorhergesehenes, für Inspiration, Wilde Esel, Kreativität. So kommen deine besten Ideen oder Produkte zustande.

Wilde Esel ausreiten

Der hier schon so häufig verwendete Begriff des Wilden Esels stammt von [Leonie Dawson](#).

Wenn du eine Idee hast, setze sie sofort um. Je frischer sie ist, umso mehr Begeisterung wirst du für sie verspüren. Je länger du überlegst, je länger du sie liegen lässt, umso mehr wird sie verblässen oder zu einem deiner hundert To dos werden, vor denen du dich zu drücken versuchst.

Werde nicht zu perfektionistisch. Arbeite, so lange es sich gut anfühlt, dann lass das Ergebnis frei. Es ist erstmal gut genug. Die passenden Abnehmer werden sich finden. Wie gesagt, nachbessern kann man später immer. Gib einfach dein Bestes. Das reicht für heute.

Und sei schon mal gewarnt: Nach einem Wilden Esel kommt ganz sicher auch wieder eine Flaute. Das ist nur natürlich. Erfreue dich auch an ihr.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Wenn der Esel dann wieder freigelassen ist, erlaube dir wieder bewusst einen kompletten Ruhetag oder erkläre dir selbst den Urlaub. Feiere, was du geschafft hast. Du brauchst das.

So, jetzt habe ich alle Grundprinzipien erklärt. Kommen wir zu den Hilfsmitteln für deine liebevolle Zeitplanung.

Die Tools

Der Tag, an dem ich meine To Do-Liste zerriss

Oh, ein nie endendes Thema für Minimalisten und #Freiberufler: To do-Liste ja oder nein. Meine Mentorin Leonie Dawson führt ein ganzes [To do list-Buch](#). Leo Babauta hat [To dos komplett abgeschafft](#).

Irgendwie bin ich ein Listenfreak und habe gern alles notiert und festgehalten und unter Kontrolle. Andererseits bin ich gelegentlich von meinen Listen und Aufgaben so überwältigt und gelähmt, dass ich gar nichts mehr tun kann.

Ich selbst konnte mich lange nicht entscheiden, ob ich überhaupt eine Liste führen möchte.

Mit To Do-Listen verband mich wirklich eine Art Hassliebe. Ich hatte irgendwann wirklich genug davon, mich von ihnen herumkommandieren zu lassen und forderte eines Tages:

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Stopp den To Do-Listen!

Ich wollte arbeiten wie Leo Babauta. Nach dem Lustprinzip, an genau dem Projekt, das mich gerade am meisten begeistert:

"I don't use todo lists much anymore, ... Most days I know what I want to work on — whatever I'm excited about at the moment."

Ich benutze keine To do-Listen mehr. An den meisten Tagen weiß ich, woran ich arbeiten will – daran, wovon auch immer ich in diesem Moment am meisten begeistert bin.

Und:

"Productivity, such as I care about it today, is simple. You pick the most important thing you want to do today, clear distractions, and start on it."

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Produktivität, so wie ich sie heute sehe, ist einfach. Du suchst dir das wichtigste, was du heute tun willst, schaltest alle Ablenkungen aus, und dann fängst du an.

(Leo Babauta)

"To Do" klingt ja auch so negativ, finde ich. Nach Pflicht, die einem irgendjemand anders aufgebürdet hat, und nicht nach Selbstbestimmung und Erfüllung meines Lebenssinns.

Man sagt, es wird sich alles schon richtig ergeben. Auch ich habe schon ganze Tage im Flow, mit der Energie zum Arbeiten, erlebt. An denen ich eine Menge geschafft habe. Besonders an Wochenenden.

Dem Universum vertrauen, auf das Bauchgefühl hören - die Kontrolle quasi abzugeben fällt mir schon sehr schwer, aber ich habe es ausprobiert. Ein Experiment.

Was soll ich sagen: Es lief nicht gut. Schon wenige Tage später lenkte ich ein.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Listen - man kann nicht mit ihnen, aber auch nicht ohne sie.

Okay, ich gebe es zu: Listen sind doch nicht so verkehrt. Natürlich, das weiß ich längst. Ich hadere weiter mit To Do-Listen (oder nur mit der Bezeichnung und dem, was ich daraus mache?), aber ich brauche einen Ort, an dem ich Ideen notiere, damit sie nicht verschwinden. Und ich schreibe einen Einkaufszettel. Und ich notiere mir, was ich pro Tag so geschafft habe.

Ideenlisten und nicht zu ernst genommene Projektlisten sind also wohl doch ganz hilfreich. Was man notiert hat, geht nicht mehr verloren. Mehr Macht hat so eine Liste doch nicht. Es ist nur Papier.

Und dann kam er:

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

Der Tag, an dem ich meine To Do-Liste zerriss.

„Heute war es soweit. Ich erwachte mit einem schmerzenden Hals, schweren Augen und einem schlechten Gewissen, denn sicher hatte ich eine Menge zu erledigen, vieles, was meine Agentur weiterbringen soll. Aber ich fühlte mich einfach nicht dazu in der Lage. Ich konnte keinen Anfang finden, keine einzige sinnvolle Aufgabe.

So ging ich meine To Do-Liste durch und merkte: Bei einigen der Aufgaben darauf wusste ich nicht mal mehr, wozu ich sie dort notiert hatte. Was hatte ich damit bezweckt?

Also zerriss ich die Liste.“

MindMaps - eine Alternative?

Auf dem inspirierenden stART Camp Dresden lernte ich neben vielem anderen auch [Alex Osterwalders Business Model Generation](#)"-Übersichten kennen. Diese Blätter beinhalten alle Informationen rund um ein Projekt, z. B. Partner, Aktionen, Kanäle, Wert, Einnahmen und Kosten ... Sie zeigen mir auf einen Blick, was ich zu tun hab und vor allem: Wofür.

Das Problem war doch, dass eine To do-Liste von außen aufgezwungen wirkt. Und dass immer zuviel drauf steht.

Die Lösung: *Zwei* Listen!

Ja, du hast richtig gelesen.

Eine 20% - und eine 80%-Liste.

Die erste enthält die wichtigsten Aufgaben, die die größten Ergebnisse bringen werden.

Die 80%-Liste ist eher eine Ideenliste. Ich habe einen Haufen neuer Ideen und wenn ich Zeit habe - und meine MITs erledigt habe - kann ich die eine oder andere von ihnen verfolgen ... Ich lasse mich nicht länger bevormunden, schon gar nicht von To do-Listen.

Meine To do-Liste ist lediglich eine Gedankenstütze. Ich mache Listen nur, um meine Gedanken zu ordnen und festzuhalten. Sie sind Hilfsmittel, *Freunde*.

Und: Sie sind keinesfalls unumstößlich. Im Moment mag ich total begeistert von einer Idee sein, aber es ist auf

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

keinen Fall schlimm, wenn ich sie später nie umsetze. Ich halte sie einfach erstmal fest.

Und zum Planen brauchst du natürlich einen Planer. Das Medium ist Geschmackssache. Papier? Computer?

Gib jedem Tag die Chance,
der schönste deines Lebens zu sein.

(Mark Twain)

Es gibt ja so viele verlockende Spielzeuge dazu im Internet!

Meine To-do-Listen führte ich mal per Google-Kalender und ließ sie mir in meiner Kommandozentrale, dem Smartphone, anzeigen.

Dann war es wieder eine reine Papierliste.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Dann war es – kurz – [Asana](#).

Online: Asana – Dein ganzes Leben ist ein Projekt

Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen,
sondern möglich machen.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Weißt du denn inzwischen, wie du dein Leben wirklich leben willst? Damit solltest du heute anfangen, denn irgendwann wird es zu spät sein. Irgendwann ist es um, und die meisten Menschen fragen sich dann, ob das jetzt alles war.

Ich möchte nicht auf meinem Sterbebett bereuen, nicht richtig gelebt zu haben. Daher beschäftige ich mich viele Stunden der Woche mit den Gedanken, was ich von

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

meinem Leben will und wie ich das erreichen kann.

Die Selbsterkenntnis ist der Weg allen Wissens.

(Lu Chio Yuan)

Ich nutze dazu manchmal eine Online-Projektmanagement-Anwendung namens [Asana](#). Der große Vorteil bei der Nutzung eines solchen Programm ist: Du legst dir Termine fest! So kommt es, dass du deine Schritte zu deinen Zielen auch wirklich durchführst, statt nur "man müsste mal ..." zu träumen.

Hierin legst du deine Lebensprioritäten fest, denn:

Dein ganzes Leben ist ein Projekt

Dein Leben besteht nicht nur aus Arbeit, oder? **Auch für dein Privatleben kannst du Asana nutzen.** Ich unterteile meine "To dos" oder mein Leben nicht zwischen privat und beruflich, denn bei mir - und auch bei dir, wenn du es dir genau überlegst - überschneiden sich diese Bereiche. Wir ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

leben doch auch, während wir arbeiten, oder tust du das nicht? Das fände ich traurig.

Meine Planung ist folglich ganzheitlich. Nur so kann und will ich leben. Meine Lebensprioritäten heißen wie folgt:

Ein Leben mit

- Liebe
- Zufriedenheit
- Wohlstand
- Ordnung
- Abenteuer
- Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

Und genau das sind meine „Projekte“, die ich in Asana

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylia.com

eingegeben habe: Liebe. Zufriedenheit. Wohlstand. ...

Nehmen wir bei mir als Beispiel das Projekt "(Ein Leben in ...) Wohlstand". Jetzt fange ich an zu planen, was ich alles dafür tun kann, künftig in mehr Wohlstand zu leben. Das sind die Unter-Projekte. Natürlich fällt mir da zuallererst meine Arbeit ein.

Also lege ich jetzt die Schritte fest, in denen ich meine Arbeit besser strukturieren will.

Und so mache ich das mit jedem Bereich meines Lebens.

Wichtig zur Erreichung deiner Ziele: Gib jeder Aufgabe ein Erledigungsdatum (due date). Nur so siehst du später in allen Ansichten und Filtern alle Aufgaben, und nichts geht unter.

Du kannst eine Aufgabe auch auf Wiederholung setzen.

Oder sie jemand anderem – einem Assistenten oder Teamkollegen – zuweisen.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Du wirst per Mail oder Alarmton an die Erledigung erinnert. Und es gibt noch einige feine Gimmicks mehr, z. B. unterschiedliche Ansichten wie Liste oder Kalender ...

Ja, ich plane viel, das benötigt eine Menge Zeit. Aber nur so erreiche ich meine Ziele.

Falls du mit Asana nicht warm wirst, hat jeder Computer ein weiteres einfaches Online-Tool zur Verfügung: Den Google Calendar. (Asana kann man übrigens in den Google Calendar integrieren.)

Online: Google Calendar

Z. Zt. - und über die längste Dauer - ist das mein bevorzugtes Planungsinstrument.

Ich führe mehrere nach Themen sortierte Google-Kalender mit einer jeweils dazu gehörigen Google-Aufgabenlisten (Privat, ganzichselbst, Schatz, Konzertkalender, Balkongarten, Marketingkalender, Geld ...). Die Kalender kann man zusammen anzeigen lassen oder einzelne wegschalten, wenn man sie grad nicht braucht. Jeder Kalender hat eine andere Farbe. Diese Farbcodierung behalte ich übrigens auch in meinem Papierkalender, bei Notizen etc. bei.

Sehr praktisch an Google finde ich die Erinnerungsfunktion, dass die Einträge per Drag & Drop beweglich sind und dass man alles leicht synchronisieren, im- und exportieren, mit anderen Anwendungen zusammen verwenden, einzelne Kalender auf Webseiten

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

veröffentlichen (unser Frauenladen-Veranstaltungskalender z. B.) und mit anderen Teammitgliedern teilen kann, wie z. B. unseren „Schatz“-Kalender.

Listen und Kalender auf dem Computer synchronisiere ich mit meinem Android-Telefon per ["Google Kalender" App](#) und ["Tasks Free" App](#), beide kostenlos.

Das war das im Prinzip. Sehr einfach und übersichtlich, wenn es einmal eingerichtet ist.

Suche dir ein Tool aus, das dir am meisten liegt, und benutze nur das. Ver-1-fachen.

Du bist mehr der Papierfetischist? Kann ich nachvollziehen. Ich habe es ein Jahr lang mit einem reinen Onlinekalender versucht, aber das war für mich irgendwie nicht greifbar genug. Ich brauche auch Papier und Stift.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

Auftritt: Mein Superbuch.

Mein Kalender/Planer/Jahrbuch ist eine ganz eigene Mischung. Er erfreut mich mit seinen herrlichen Farben, ist äußerst flexibel durch die Ringbindung und enthält weit mehr als nur ein Kalendarium. Im Prinzip könnte er meine Handtasche komplett ersetzen. Er ist ein richtiges kleines mobiles Büro. Aber sieh selbst, dass ich nicht übertreibe.

Offline: Dein Superbuch

Mein Kalender ist mein Gehirn, meine Chronik, mein Ernährungs-/Zyklus-/Migräne-Kalender, Notizbuch, Stichpunkt-Tagebuch, mein ultimatives Arbeitsmittel - mein Super-Buch. Ich kann nicht ohne ihn.

Seit ich 17 war führe ich Stichpunkttagbücher. Es fing an mit einem geschenkten Impressionen-Foto-Planer. Dann folgte mal ein Filofax, das ich "Loretta" getauft hatte.

Mal waren es die billigen A5-großen Buchkalender, die ich mit reichlich Fotos aus Zeitschriften, Aufklebern und Filmzitatzen liebevoll und zeitaufwändig verzierte. So voll, dass sie oft schon gar nicht mehr zu gingen. (Als Schüler hatte man noch eine Menge Zeit!)

Ein Jahr lang versuchte ich es mit einer reinen Online-Variante, aber mir fehlte das Papier. Das Schreiben, das Abhaken.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylia.com

Schließlich habe ich mir selbst meinen ultimativen Allroundkalender zusammengestellt. Einen A5-Ringordner mit Notizblock, Kalendarium und eingeklebten Zetteln sowie Klarsichthüllen für Kleinkram.

Mein Super-Buch

Na ja, ich nenne es nicht wirklich im Alltag so, und ich gebe zu, der Titel klingt sehr hochtrabend. Aber er kommt hin. Die Bezeichnung wird von diversen Quellen benutzt, z. B. von [Zeitblüten](#) oder von [Alexander Greisle](#) in [diesem Artikel](#).

Meinen Terminkalender habe ich überall dabei. Mein Ziel war es, das zusätzliche Notizbuch einzusparen, alle Aufgaben, Listen, Termine und Unterlagen auf Reisen nur an einem einzigen Ort zu sammeln. Ver-1-fachen, wie ich es nenne. Also habe ich meinen Terminplaner gepimpt.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ein wahrer Held: Einer für alle

Mnmlist Leo Babauta und viele andere Organisations-Gurus empfehlen, alles, was man zur Selbst-Organisation und zum Zeitmanagement an Papier braucht, an einem Platz zu haben. Also nur 1 Kalender für alles, nur 1 To Do-Liste, nur 1 Notizblock/-buch. Mir leuchtet das ein. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass das das (Geschäfts-)Leben vereinfacht (und erleichtert, sofern man regelmäßig entrümpelt ;))

Ich kann nicht ohne ihn leben!

Ca. 1 Jahr lang - von September 2010 bis Herbst 2011 - versuchte ich, ohne Papierkalender zu leben. Das Ergebnis: Irgendwie war in meinem Hirn nie richtig angekommen, welches Jahr wir eigentlich haben. Ja, ich brachte tatsächlich 2010, 2011 und 2012 durcheinander. Weil ich das Datum nicht oft genug vor mir sah. Ich bin wohl doch

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

ein sehr visueller Mensch, was meine Organisation angeht.

Aber jetzt muss ich ja auch nicht mehr ohne ihn. Ich habe ihn gefunden!

Allerdings hab ich auch gewisse Ansprüche ...

Ich liebe seine Flexibilität!

Meine Ansprüche an so einen ultimativen Kalender sind gewaltig:

Variabilität: Ich möchte ihn auseinander nehmen können, gelegentlich nur Teile (Module) davon mit mir rumtragen müssen, Seiten rausnehmen (entrümpeln) oder nachheften können, aber immer alles an nur 1 Platz haben.

Klarsichthüllen und Sammeltaschen ("Froschtasche" hinten - netter Begriff) für lose Zettel, die sich unterwegs so ansammeln (Quittungen, Kassenbons ...)

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Einen Platz für einen Stift.

Ein Notizbuch: Soll leicht sein, damit es überall mit hin kann. Aber auch wieder groß genug, damit man vernünftig drin schreiben kann; A5 hat sich bewährt. Und es muss ausreichend starkes Papier haben, damit Faserstift-Notizen nicht allzu sehr durchdrücken (90 g/qm ist super). Schön auch, wenn die Seiten perforiert sind, so kann man sie heraustrennen und z. B. in den eigentlichen Ordner für das Projekt (etc.) übernehmen.

So, nun werfen wir aber mal ein genauerer Blick auf mein Meisterwerk. Darauf brennst du doch auch schon, oder?

Der Ordner - das Auge (und das Herz) plant mit

Der A5-Ringordner mit Mr. Men & Little Miss-Motiv versüßt mir das Arbeiten und Planen allein mit seinem tollen Anblick. Er wartete schon seit Jahren auf eine wirkliche Verwendung. Die für den Kalender ist perfekt. Ich habe ihn mir in all den letzten Jahren noch nicht "übergeguckt".

Taschen und Hüllen - unverzichtbar

Ergänzt habe ich ihn durch diese praktischen Reißverschluss-Hüllen; eine vorne und eine hinten. Darin lassen sich Stifte, Textmarker, USB-Sticks, Geld, Ausweise, Briefmarken, kleine Klebenotizzettel ..., sogar das Handy sicher und wasserdicht aufbewahren.

Dazu habe ich sogar einen mobilen Locher. Ja, der ist einheftbar!

Einheftbar gibt es auch Klebezettel in diversen Farben. Wir ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

kommen noch auf die Farbkodierung zu sprechen. Ich finde diese Haftnotizen äußerst hilfreich.

Der Wochenkalender ist made by me. Du bekommst ihn in der ganzichselbst Lounge (siehe meine Webseite).

Die Kalenderübersicht - die ich, wie du ja inzwischen weißt, immer möglichst leer, unverplant lasse - hab ich mir nach meinen ganz eigenen Bedürfnissen erstellt. Ebenfalls hübsch bunt und mit Feldern für meine MITs (Most Important Tasks = wichtigste Aufgaben) pro Tag, 3 Zeilen für die Dinge, für die ich täglich dankbar bin, Aufsteh-/Bettzeit und Wetternotizen (ich bin ein Freak, ich weiß), Tag meines Zyklus' und ein paar leeren Zeilen: Die oben nutze ich z. Zt. für die Wochen-To Dos, die an jedem Tag für den täglichen Output - also quasi eine Ta da-Liste.

Tipp: Wenn man sich eh seinen Kalender selbst baut, kann man auch jede Woche in mehrere Spalten - je nach Arbeitsfeld - unterteilen. Es könnte z. B. eine Spalte für

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Privattermine geben, dann je eine für die größten beruflichen Projekte. Das macht's viel übersichtlicher.

Am rechten Rand notiere ich mir meine täglichen Arbeitsstunden, da ich ja Freiberufler bin.

Bonus: Farbkodierung

Termine und Aufgaben werden bei mir auch mit Textmarkern farblich unterschiedlich markiert.

Meine Markierungen zur Zeit:

- grün - ganzichselbst
- orange - Zeit, die ich mit den Liebsten verbringe
- lila - Zeit, in der ich mir selbst Gutes tue
- gelb - Essen, die meinen Paleo/Low Carb-Ernährungsplänen entsprechen haben

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

- pink - Essen, die o. g. noch nicht so entsprechen

Ich drucke die Wochenkalenderblätter immer im Voraus für die nächsten paar Wochen aus. Aber ich habe nie das gesamte Jahr als Wochenblätter dabei. So bleibt der Kalender leichter. Für den Überblick hab ich ja noch meinen Jahreskalender hinten drin.

Jahresplanung

Ich finde es wichtig, To dos - besonders, wenn man ein Unternehmen hat - jahresweise zu planen und dann auf die Monate, Wochen und Tage runterzuberechnen. Deshalb liebe ich meine Jahresübersicht.

Für die Jahresplanung habe ich auch noch ein weiteres Tool im Kalender, nämlich gleich vorn in der Umschlagklappe - da klebt meine Auflistung meiner Ziele für das aktuelle Jahr. Inkl. Anmerkungen, wie sich das Jahr für mich anfühlen soll und was es kosten wird - in Geld, aber auch in ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylia.com

sonstigem Einsatz (Hingabe, Zeit ...). So immer vor Augen kann ich die Ziele entspannt angehen.

Ja, du siehst, die Planung nimmt einen großen Teil meines Lebens und Arbeitens ein. Ich ermutige ja auch meine Leser immer wieder, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, es selbst zu gestalten und sich nicht von anderen "leben zu lassen". Das erfordert Muße. Und Planung. Und dafür habe ich noch ein ganz besonderes Lieblingshilfsmittel.

Mein Organizer für mein unglaublich gutes Leben & Arbeiten

Seit 2010 bringt meine Lehrerin Leonie Dawson, Bloggerin, Lebenskünstlerin und erfolgreiche Unternehmerin aus Queensland/Australien, ihr "Create your shining year"-Jahrbuch als Lebens- und als Business-Edition heraus. Das Set beinhaltet einen Kalender sowie zwei Bücher mit einer Menge wundervoll kolorierter Listenvordrucke, Fragebögen, Arbeitsblätter.

Das Ganze gibt's zum Selbstaussdrucken für grad mal \$9.95. Ausdrucken und sofort loslegen, das schönere Leben zu planen! So liebe ich das!

Oder auch als fertig, sofort nutzbares Buch.

[Du findest alle Infos auf Leonies Webseite.](#)

Ich nutze es, seit es es gibt, und es bringt mich jedes Jahr wieder unglaublich voran. Allein die Optik ist so

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

herzerwärmend und motivierend. Ein Tool, das man wirklich gern nutzt.

Die Workbooks beinhalten z. B. Seiten mit Fragen für den Rückblick auf das letzte Jahr, ganz viele Rubriken für die Zielsetzung für das kommende Jahr und die weiteren Lebensträume. Wie wäre es z. B. mit einer Liste der "100 things to do this year"?

Alle Seiten sind durch Leonie sehr farbenfroh und anregend in Handarbeit gestaltet und dann eingescannt und zum Jahrbuch zusammengefügt worden. Es ist ein wahrer Augenschmaus. Ich wünschte, alle Arbeitsmittel wären so wundervoll. (Aber warum nicht? Wir können sie uns ja so gestalten, siehe unser eigenes Super-Buch.)

[Hier nochmal der Link zu Leonies Prachtstück.](#)

Ergänzend führe ich in meinem Ordner auch noch selbstgemachte Seiten zu meinen Projekten, meine To do-Listen (so ich denn grad welche führe), eine To do-Liste für mein ganzes Leben, Seiten über meine Finanzplanung, Seiten mit Affirmationen und stimmungsvollen Bildern ... alles, was mich erfreut und mir bei der Arbeit und im Alltag nützlich ist.

Und noch ein paar letzte Gimmicks in meinem Planer

Die selbstgebaute "Froschtasche"

Und meine Deutschland-Karte, auf denen ich die Orte markiert habe, in denen Freunde von mir wohnen.

Das Neueste: Mein Monatsabschluss-Blatt

In der Lounge - mein Geschenk für #Freiberufler und alle Trotsköpfe, die ihr Leben selbst leben wollen.

Genau so wichtig wie die Vorausplanung ist nämlich der ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

Monatsabschluss. Behalte deine Zahlen im Blick und freu dich am Wachstum. Erkenne, wo du deinen Zielen näher kommst. Oder sieh auf einen Blick, wo du etwas nachbessern kannst. Das Blatt hilft dir im Privatleben und in deinem Business. Alle Zahlen auf einem Blick!

Das Superbuch – kaum noch zu toppen, oder?

Aber jeder arbeitet anders. Wie wäre es mit einer Kommandozentrale auf deinem Desktop?

On- und offline: Eine Kommandozentrale auf dem Desktop

Und auf dem Startbildschirm meines Handys. In Form von Notizen. Auf dem Mac und auf dem Handy benutze ich neuerdings den Google-Dienst Keep (Notizen), der sich sogar zwischen beiden Geräten synchronisieren lässt.

Hier hast du To do-Listen, Jahres- und Monatsziele und Firmenmantras immer im Blick – je nachdem, wie du es dir einrichten willst. Und Farbcode überall: Wie auch in meinem Papierkalender markiere ich Aufgaben und Termine für meine unterschiedlichen Lebensbereiche in verschiedenen Farben: Geld-To dos blau, To dos für ganzichselbst grün, Privates orange ...

Aber wozu eigentlich die ganze Planerei?! Ganz klar, für ein gutes Leben!

Das Ziel all der Planung: Das gute Leben

Feierst du deine erreichten Ziele überhaupt, oder gehst du gleich zum nächsten Programmpunkt über? Genießt du das gute Leben auch, das du dir hier kontinuierlich erschaffst?

Erfolge feiern

So wichtig wie das Tun ist auch das Genießen. Wozu versuchen wir sonst überhaupt, all diese Ziele zu erreichen, wenn wir gar nicht mitkriegen, dass wir angekommen sind?

Mach mal eine Pause. Und lobe dich selbst, erkenne deine Leistungen an. Du wirst nicht immer von außen die Anerkennung bekommen, die du deiner Meinung nach verdienst, aber du selbst kannst sie dir jederzeit geben. Du bist dein engster Freund und Vertrauter!

Schicke deinen inneren Kritiker in Urlaub

Hektik Hektik Hektik ... Selbst beim Nichtstun ist es schwierig, wirklich nichts zu tun, oder? Da liegt man auf der Couch, aber man kommt einfach nicht zur Ruhe. Hin- und Hergewurschtel, zurechtlegen, hinsetzen, hinlegen, kurz mal gucken, hinlegen ... Und im Kopf To Do-Listen machen und vor Augen all das, was noch nicht perfekt aufgeräumt ist. Das ist so anstrengend!

Ruhe, Inner Mean Girl!!!

Das Inner Mean Girl – dein innerer Kritiker - ist die innere Stimme (die bei mir erstaunlich oft wie meine Mutter klingt), die einem sagt, man müsste mehr schaffen, sich mehr anstrengen, besser werden, schöner werden, schlanker werden usw. Aber mein Inner Mean Girl (inneres gemeines Mädchen) irrt sich. Sooo viel muss ich gar nicht mehr an mir arbeiten. Es wird Zeit, mal die *positiven* Seiten aufzulisten und nicht immer nur zu gucken, was man

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

verbessern muss. Auch das Buch "Simplify your life" von Werner Tiki Küstenmacher rät, sich mal eine *positive* Liste zu machen. Also los!

Meine 10 größten Stärken sind:

1. Begeisterungsfähigkeit
2. Leidenschaft (mein Beruf)
3. Einfühlungsvermögen
4. Sanftheit/Pazifismus
5. Toleranz (Vegetarier, fairer Konsum ...)
6. Klugheit/gute Auffassungsgabe
7. Realismus*
8. Ehrlichkeit

9. mangelndes Interesse am Bewerten anderer

10. Treue

*= grundsätzlicher Optimismus mit dem Gedanken, was schlimmstenfalls passieren *könnte* und ob ich mit diesem Ergebnis notfalls leben könnte; = nicht der Gedanke, dass das Schlimmste auf jeden Fall auch eintreten wird

Und jetzt du!

Wie lautet deine Liste? Du musst sie ja nicht veröffentlichen, wenn es dir zu persönlich ist, aber es wäre schön, wenn du dir mal über deine positiven Eigenschaften Gedanken machen würdest. Allzu oft hören wir doch nur die Kritik in unserem Kopf.

Konzentriere dich doch mal nur auf deine positiven Eigenschaften und schick deinen inneren Kritiker für eine Weile in Urlaub und feiere einfach das Leben.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Feiere das Leben

Du feierst das Leben, wenn du öfter im Hier und Jetzt präsent bist. Wenn du mit den Menschen zusammen bist, die du liebst. Wenn du genau das tust, was du liebst.

Genieße die Früchte deiner Arbeit.

Keine Sorge, du kannst das üben mit dem Hier und Jetzt.

Präsent sein üben

Halte einfach mal inne. Atme. Jetzt schau dich um. Was siehst du?

Lausche, was hörst du?

Fühle in dich hinein: Wie geht es dir? Was fühlt dein Bauch?

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Und was befühlten gerade deine Hände?

Diese kleine Übung kannst du immer öfter tun, mehrmals am Tag. Sie wird dich mehr ins Hier und Jetzt bringen.

Mach eine Pause. Gehe raus. Verschnaufe.

Gib dir einen Tag frei. Unter der Woche.

Mach einen Wochenendtrip oder ein Picknick mit deinem Schatz oder deiner Familie.

11 Ideen, was du tun kannst, um deine Erfolge zu feiern und deine Energie wieder aufzuladen

Meine 11 liebsten Dinge, um meinen Geist, Körper und meine Energie zu nähren:

Das Wort "nähren" selbst hat schon so einen warmen,

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylle.com

wohltuenden Klang. Hier sind sie, die 11 mächtigsten Heilmittel in meinem Medizinbeutel - übrigens auch sehr gut kombinierbar:

1. Schlafen und Höhlenzeit = Zeit für dich selbst, ohne Verpflichtungen

Wie ich mein breites, mit üppig gemusterter Bettwäsche (Rosen, rote Karos!) bezogenes Bett liebe!

2. Ein Smoothie

Obst und etwas Saft in einen Mixer – et voila. Macht wacher als jeder Kaffee. Und ist Frühstück für Faule - ohne zu kauen. Man fühlt sich gleich gesünder!

3. Vegetarisches Essen

Gern herzhaft. Mit Kartoffeln!

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

4. Mit deiner Familie, Kindern und Freunden herumalbern

Meine liebsten Menschen auf der Welt. Es geht doch nichts über Gesellschaft, wenn man Trübsal bläst.

5. Gute-Laune-Musik hören und laut mitsingen, sogar in deinem Zimmer herumtanzen

Ich empfehle Ska oder die 17 Hippies.

6. Am Wasser sitzen

Wasser hilft immer. Ich fühle mich sofort entspannt. Und Bäume. Mein Lieblingsbaum ist wie ein Zelt (siehe Höhlen-Zeit).

7. Deine Lieblings-Klamotten in schönen bunten Farben tragen

8. Schokolade oder Sweet Chai oder Kaffee mit Milch

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

9. Ein lustiges oder unterhaltsames Buch (Liebesroman), Hörbuch oder Hörspiel, inspirierende Bücher und Blogs

10. Einer geführten Meditation lauschen

11. Ein Bad nehmen - so wie ich es jetzt tun werde

Was kannst du noch tun, um dich rundum gut zu nähren?

Ja, so einfach ist das. Und ich hab noch mehr auf Lager:

Wenn du nicht so leicht erkennen kannst, wie weit du es gebracht hast, mach doch mal eine „Heute vor 10 Jahren“-Übung.

Die „Heute vor 10 Jahren“-Übung

Was war heute vor 10 Jahren in deinem Leben? Wo hast du gewohnt? Wo hast du gearbeitet? Mit wem warst du befreundet? Wie war dein Leben damals?

(Wenn du anfängst, immer schön Stichpunkttagbuch zu führen, werden dir die nächsten Durchläufe dieser Übung in ein paar Jahren keine Probleme mehr bereiten.)

Ich finde diese Übung aufschlussreich, erheiternd und inspirierend. Und ich sehe, dass ich mir auf die Schultern klopfen kann für das, was ich seitdem in meinem Leben erreicht habe.

Die „Heute vor 10 Jahren“-Übung kann wirklich die Empfindungen von damals wieder wachrufen. Aber es ist auch gut, zu wissen, dass manches vorüber ist. Du hast es überstanden, du bist da durch deine Kraft rausgewachsen. Das hast du gut gemacht.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Du kannst dir selbst dankbar sein für all das, was du geleistet und in deinem Leben verändert hast.

Kleiner Exkurs:

Triff dein 10-jähriges Ich

Um dem Kind in mir näher zu kommen, habe ich mir auch mal Fotos von meinem 10-jährigen Ich vorgenommen und versucht, mich durch ihr Betrachten in mich damals und in diese Zeit zurückzusetzen.

Es ist aufschlussreich, das Kind in sich selbst heute mit den Erwachsenenaugen kennenzulernen. Auch dabei erkennst du, wie weit du dich inzwischen entwickelt hast. Du erinnerst dich an die Träume, die dieses Kind hatte, an die Dinge, die es gern getan hat, und wer weiß: Vielleicht nimmst du ein paar dieser Ideen ja wieder in deinen Alltag auf ...

Die gegensätzliche Übung ist eine E-Mail an dein

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

zukünftiges Ich.

Eine E-Mail an dein zukünftiges Ich

Es gibt einen Online-Dienst, der das ermöglicht: [Future Me](#).

Du kannst deinem Selbst in ein paar Jahren jetzt eine E-Mail schreiben, sie voraus datieren, und dann kriegst du sie später zugestellt und kannst dich wundern.

Na ja, bleiben wir lieber im Hier und Jetzt und üben uns noch ein bisschen darin, zu erkennen, wie wohlhabend wir eigentlich jetzt bereits sind.

Wir müssen nicht immer nur streben. Wir haben schon so viel.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Dankbarkeit lernen

Du kannst es erlernen, dankbar zu sein, zu erkennen, dass du genug hast, den Wohlstand um dich herum zu erkennen. Hier lernst du, loszulassen und zu vertrauen.

Dankbarkeit

Zufriedenheit

Genug.

Überleg doch mal, welche Geschenke du allein heute Morgen schon erhalten hast:

Geschenke, Geschenke überall!

(Ein Experiment zum Nachmachen)

Die Welt ist voller Geschenke. Und wir dürfen sie auch reichlich annehmen. Ich starte heute mal ein kleines Experiment und versuche, alle Geschenke aufzulisten, die ich heute bekomme:

Es ist 8:01 h. Ich fühle mich wach. Das ist bei mir nicht üblich, aber ich freue mich drüber und nutze es. (Ein Geschenk des Schatzes, der um 7 aufsteht, um zur Arbeit zu fahren.)

Carpe diem - pflücke den Tag. Vor mir liegen ungefähr 16 wache Stunden, die ich füllen kann, ganz so wie ich es möchte. Ich bin #Freiberufler, das hab ich mir 2008 selbst geschenkt.

Ich hatte heute Nacht einen wunderbar detaillierten Traum von meinen Nichten und bin heute neben meinem Liebsten ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

erwacht, nachdem er mich gestern Abend zum Abendessen ausgeführt hatte. Ich wurde schon vor dem Aufstehen angelächelt und in den Arm genommen. Er hat mir einen hübschen Ohrwurm hiergelassen und den Duft seines Parfums.

Meine Schränke sind voller schöner Kleidung. Da fällt mir ein: In den Rock, den ich so gern trage, ist immer noch ein unverhofftes Kompliment eingewebt: Eine kleine ältere Dame letztens beim Bäcker kam auf mich zu und meinte: "Schöner Rock". Daran denke ich jedes Mal, wenn ich den Rock sehe. Dass das dermaßen lang nachwirkt ...!

Ich mache meine Fenster zu, und schon ist es warm im Zimmer. Ich habe ein Dach über dem Kopf, ich habe viel Platz, um mich auszubreiten. Mein Bett und mein Zimmer liebe ich! Die Wohnung hat meine Schwester damals ausgesucht, weil sie sich hier schon auskannte, und dafür bin ich ihr immer wieder dankbar.

Bis auf eine Druckstelle von den Schuhen gestern tut mir nichts weh. Ich bin kerngesund, und falls mich mal eine Krankheit plagt, habe ich einen Arzt gleich hier unten im Haus. Gestern hab ich gegen Bauchkrämpfe eine Schmerztablette genommen. Ich weiß, das ist noch nicht Annehmen von dem, was da ist, aber in dem Moment kam sie mir wie ein Geschenk des Himmels vor.

Ich habe zuverlässig Strom (bei meiner Reise durch Indien z. B. gab es Tage, an denen der Strom erst abends wieder verfügbar war), mit dem mein Computer läuft und der mir gleich mein Kaffeewasser erhitzen wird.

Die Spülmaschine hat für mich das Geschirr abgewaschen, die Waschmaschine kümmert sich an meiner Stelle um meine Wäsche. Ich muss nicht einen ganzen Tag lang in der Waschküche hart schuften, wie noch meine Mutter. Und mein Mitbewohner hat gestern das Bad geputzt - wie gut ich es habe!

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Hmmm, Kaffee mit Milch. Danke an die Kaffeebauern, Herrn Darboven, der sie - jedenfalls in dem Fall - fair bezahlt und an die Kühe, von denen die Milch stammt.

Ein Hungergefühl? Auf der Kommode steht eine Schale mit Birnen, im Kühlschrank wird Joghurt frisch gehalten, und wenn ich nichts mehr Zuhause habe, gehe ich in den Supermarkt in der Nachbarschaft oder freitags auf den Wochenmarkt, der so überwältigend voller guter Dinge ist. Für mich ist gesorgt.

Mal eben in meine tägliche Amazon-Suche reinschauen. Wieder viele - legale - Kindle-Bücher für 0,00 € (meistens Klassiker, aber auch Werbeaktionen für nur einen Tag), aber heute ist für mich nichts Interessantes dabei. Aber ich habe ja noch einen kleinen Vorrat.

8:28 Uhr, so, dann mache ich mich mal an die Arbeit. Oh, das hab ich ja schon längst: Dieses Buch hier gehört ja auch dazu! Fühlte sich gar nicht wie "Arbeit" an! Und es ist auch

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

ein bisschen ein Geschenk meiner vielen Mentoren. Die Dinge, die ich für meine Unternehmen machen möchte, fliegen mir immer so zu!

Und wie viele Geschenke mir schon allein in den vergangenen 27 Minuten aufgefallen sind!

Homeoffice: Hat sich wieder eins meiner Bücher verkauft? Ich sehe Käufe meiner Produkte ebenfalls als Geschenke an mich und bin für jeden einzelnen sehr dankbar.

Exkurs zum Geben und Empfangen

Ich schreibe extra "geben und *empfangen*" statt „geben und nehmen“, denn "nehmen" kann auch schnell mit "widerrechtlich oder gewaltsam" missverstanden werden, und wenn auch nur im Unterbewusstsein. "Empfangen" dagegen löst gleich ein viel schöneres, wärmeres Gefühl aus und wirkt auch nicht so passiv, einseitig.

Ich habe manchmal noch so meine Gewissensbisse mit dem Empfangen. Mein Liebster gibt sehr gern, führt uns sehr oft zum Essen aus, fährt uns beide mit dem Auto herum. Er hat selbst daran so viel Spaß und freut sich, dass er es sich jetzt finanziell leisten kann und nun in mir auch noch Gesellschaft dabei hat, die das genau so gern tut wie er.

Ich dagegen habe in den letzten Jahren den Großteil meiner Ersparnisse in mein neues Leben und meine neuen Unternehmen investiert und fühle mich finanziell nicht ganz auf gleicher Augenhöhe mit ihm, um ihm so viel

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Materielles zurückgeben zu können, wie ich meine, tun zu müssen.

Dabei weiß ich vom Kopf her, dass ich das auch nicht muss. Das wäre nicht der Sinn seines Gebens. Aber die Erziehung vieler Generationen vor uns steckt halt auch noch in mir. Jetzt habe ich schon eine Liste an Dingen aufgestellt, die ich stattdessen geben kann.

Das sind z. B. meine Gesellschaft/Gegenwart/Zeit, meine Liebe und Hingabe, meine Zärtlichkeit, Berührung, Umarmung, Zuhören, (berufliche) Inspiration und Hilfe bei täglichen Aufgaben wie seinem Papierkram oder dem Umzug.

Denkst du auch über die Geschenke nach, die du heute so empfängst? Ich wünsche dir einen herrlichen Tag und viele viele Geschenke.

Ich hab jetzt ein kleines, sehr wirksames Mantra, das mir durch unzufriedene Momente, in denen ich immer noch ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylia.com

mehr tun oder haben will, hindurch hilft:

Danke, ich hab alles

Bei all dem Streben nach mehr, nach Besserem, nach einer verbesserten Version meiner selbst vergesse ich leider selber oft, zu erkennen, was ich schon habe, was ich geschafft und aufgebaut habe und wofür ich dankbar bin.

Deshalb werde ich jetzt immer mal wieder diese

Dankbarkeitsübung für mich - und für dich? - machen.

Mach doch mit:

Im April 2008 war ich weinend zusammengebrochen. Ich konnte nicht mehr. Ich wollte so nicht weiterleben. In den letzten Jahren seitdem habe ich das meiste meines Besitzes weggegeben, meinen Fernseher entsorgt, meine Beamtenlaufbahn hinter mir gelassen, aufgehört, Mist zu kaufen. Heute habe ich viel mehr als je zuvor.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich habe angefangen, mich selbst kennen- und lieben zu lernen, mir ein Sexleben, ja überhaupt ein Leben zu genehmigen, meine Tage so zu leben, wie *ich* es für richtig halte und nicht andere, und ich habe meine Berufung gefunden:

Das Schreiben.

Ich habe schlicht und ergreifend angefangen, mein Leben mit Sinn zu füllen statt mit materiellem Krempel. Ein Leben voller Liebe und Lernen und Wachstum und Heilung.

Es hat eine Menge Zeit und Arbeit erfordert, aber endlich - endlich - führe ich das Leben, das ich führen will. Ich bin angekommen. Ich fühle mich endlich, wie ich mich immer fühlen wollte: Content. Zufrieden.

Mein Leben ist jetzt all das, was ich mir beim Einzug hier damals auf meinem Vision Board gewünscht hatte.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Ich habe meine Tagesroutine gefunden, die wirklich *ich* bin: Lange schlafen, freie Vormittage, bedeutungsvolle, erfüllende und erfreuende Arbeit bis in den Abend, und dann die Abende und Wochenenden mit meinen Liebsten und liebsten Hobbies wie z. B. dem Singen.

Jeden Morgen danke ich für das Geschenk des neuen Tages. Jeden Tag danke ich für all die Geschenke: Mein Leben, meine Gesundheit und die meiner Lieben, meinen Wohlstand, meine Freiheit, meine wundervolle Wohnung und diese großartige Stadt, in der ich lebe und für meine Lehrer.

Beim Aufwachen freue ich mich auf den neuen Tag, denn endlich beginne ich ihn ohne Schuldgefühle. Die Dinge, die mir Schuldgefühle schon beim Augenaufschlagen gemacht haben, die habe ich eliminiert: Meinen früheren großen Traum von einer Konzertagentur, der sich als doch nicht passend herausgestellt hat, habe ich - mit wehem Herzen - ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

gehen lassen. Es war eine Erlösung und die richtige Entscheidung.

Heute sind meine Tage gefüllt mit Leben, Lernen, Freude, Sinn. Und ganz viel Zeit. Ich bin, ich schreibe, ich lerne, ich knüpfe neue Beziehungen - auch die zu mir selbst - und festige die vorhandenen.

Ich singe, ich musiziere, ich freue mich, ich erschaffe, ich erkunde, ich bin dankbar.

Und ich gebe.

Ich liebe.

Meine Perspektive ändert sich. Ich muss nicht mehr ständig verbessern und haben wollen. Ich sehe, was ich habe und danke dafür.

Danke, ich hab alles.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Wofür ich heute dankbar bin:

1. Also, ich bin gesund.

2. Meine Lieben sind alle gesund und munter.

3. Ich habe alles, was ich zum guten Leben brauche.

4. Wir leben in Frieden.

5. Ich habe eine wunderschöne Wohnung.

6. Alles funktioniert.

7. Alle meine Wünsche sind leicht erfüllbar.

8. Ich darf jeden Tag ausschlafen.

9. Ich darf die Arbeit tun, die ich liebe.

10. Meine Arbeit wird von hunderten von Menschen

täglich wahrgenommen, gelesen, gewürdigt. Hunderte -

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

wie unglaublich viele das sind!

11. Ich kann mir die Zeit frei einteilen.

12. Ich habe einen Liebhaber. Das war sooo lange ein Traum von mir!

13. Ich lebe in der schönsten Stadt der Welt.

Wofür bist *du* heute dankbar? Jetzt in diesem Moment?

Die einfachen Dinge im Leben sind häufig auch die Quelle des größten Glücks.

Lass uns mehr Bewusstheit und Dankbarkeit üben. Was funktioniert da bei dir gut?

Nicht nur streben, streben, streben. Sondern *leben*.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Es ist ganz einfach

Voraussetzung ist also, sich selbst zu kennen. Und Mut zu haben, zu sich selbst zu stehen. Vor sich selbst und vor anderen. Das ist Selbst-Liebe.

Vergiss nicht:

Deine MITs fürs Leben

1. Leben planen 4
2. Geschäft planen 4
3. Leben 4

Endlich das Gefühl, irgendwo angekommen zu sein.

Viel Spaß beim Leben *deines* Lebens. Deine Sandra

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Liebe ist das Wichtigste.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Über mich

Wer bin ich?

Wer andere anstecken will, der muss gewaltig brennen.

(Fred Festenbach)

Ich bin Skorpion und so schon von Haus aus sehr leidenschaftlich. Genau genommen habe ich zwei riesige Passionen: Die Musik und das einfache Leben. (Skorpione lieben auch die Kontrolle, und nichts ist leichter zu kontrollieren als ein überschaubares System.)

Glücklich, wer mit den Verhältnissen bricht, ehe sie ihn gebrochen haben. (Franz Liszt)

2008 ließ ich meine zwölfjährige Beamtenkarriere, die mich ausbrannte, hinter mir zurück und bin heute ein freierer, gesünderer, selbstbestimmterer Mensch als je zuvor. Ich musste erst lernen, wie man auf eigenen Füßen steht, aber ich habe die Veränderung nicht einen Tag

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

bereit. Es ist ein Lernprozess, und der ist spannend und voller Erlebnisse.

Von 2009 bis 2013 führte ich meine eigene Konzertagentur Mad4Music, die A Cappella-Gruppen für Konzerte an Theater und Clubs und zu Firmen- und Privatfeiern vermittelte.

Und 2011 kam noch ganzichselbst hinzu, das im Blog und mit seinen Produkten wie diesem Jahrbuch hier anderen Menschen helfen möchte, ihr Potential zu finden und ihnen Alternativen zu ihrer vielleicht krank machenden Arbeits- und Lebensweise aufzeigen will - genau so, wie ich es selbst erlebt habe und immer noch erlebe.

ganzichselbst macht Minimalisten der Fülle und #Freiberufler.

Du findest mich unter www.sandrahylla.com.

ganzichselbst. einfach leben.

www.sandrahylla.com

Die ganzichselbst-Community

... ist ein Forum voller toller Menschen und voll mit allen Büchern, Kursen, Lehrmaterialien und Coachings, die du für deinen Neustart in dein freies Leben suchst.

Umgib dich mit Positivem und Inspiration. Mentoren helfen.

Finde Gleichgesinnte. Menschen, die bereits das erreicht haben, was du erreichen möchtest, sei es im Lebensstil, in beruflicher Hinsicht, bzgl. eines Reiseziels, das du noch vor dir hast.

Lies ihre Erfahrungen, und wenn du magst, nimm Kontakt zu ihnen auf. Das ist per Internet heute leichter als jemals zuvor.

Diese Menschen werden dich immer wieder inspirieren und dir helfen, deinen Traum am Leben zu halten und dich darin ganzichselbst. einfach leben. www.sandrahylla.com

bestärken, ihn wahr zu machen.

Komm in die ganzichselbst Lounge – dem Forum für
deinen Neuanfang.

Unser Geist fliegt höher, wenn ihm ein anderer voraus
fliegt.(August Pauly)

Ich freu mich drauf, dich kennenzulernen und mich mit dir
auszutauschen.