

## Zeitfenster

Für wiederkehrende Aufgaben bieten sich Zeitfenster an. Das ist ein Zeitraum am Tag, der für eine oder mehrere Tätigkeiten reserviert wird, etwa Mittagessen, Wohnung aufräumen, Bügeln. Dadurch muss man sich in seiner Zeitplanung nicht auf eine konkrete Uhrzeit festlegen, sondern eröffnet ein Zeitfenster. Das hat den Vorteil, dass eine minutiöse Planung vielen ein Gräuel ist, ein offenes Zeitfenster hingegen lässt mehr Spielraum z.B. wenn man sich vornimmt, die Bügelwäsche und einige E-Mails zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen zu erledigen.

Zeitfenster sollten so im Tagesablauf platziert werden, dass sie sich praktisch von alleine öffnen, z.B. beim Nachhausekommen, nach dem Abendessen, am Samstagmittag. Wichtig ist, dass ein ausreichend großes Fenster aufgemacht wird (1-2 Stunden, 3 Stunden). Die Zeit für die Aufgabe sollte so realistisch veranschlagt werden, dass die Aufgabe innerhalb des Zeitfensters möglichst auch erledigt wird. Das verhindert, dass unerledigte Dinge den Rest des Tages gedanklich „mitgeschleppt“ werden.

### **Oft stiefmütterlich behandelt: Pausen und Freizeit**

Nicht nur die anstehenden Pflichten, sondern auch Pausen und Freizeitgestaltung sind Teil einer sinnvollen Tagesplanung. Beide sind wichtig, um die Balance zwischen Anspannung (Arbeit) und Entspannung zu halten und die eigenen Energien zu erneuern. Pausen und Freizeit sollten daher bewusst in die Tagesplanung aufgenommen werden!

### Mögliche Zeitfenster/ Alltagsroutinen für mich

Routinen	Wann / wie oft/ wie lange?	Wobei würde das helfen?