

meine äußeren Faktoren

1. Schau Dir die Liste in Ruhe durch. Setze überall ein Kreuz, wo Du das Gefühl hast, da könnte etwas aus der Balance geraten sein. Versuche Deinen Versand dabei auszuschalten und einmal in Dich hineinzuspüren, wie es Dir mit dem jeweiligen Punkt geht. Und ganz egal, wieviel Kreuze Du setzt, es handelt sich erst einmal um den aktuellen Stand der Dinge.
2. Überlege nun welche der angekreuzten Dinge besonders wichtig und besonders dringlich sind. Übrigens, hier greift das Eisenhower-Modell nur teilweise. Denn da es um Dein Wohlbefinden geht, kannst Du auch nichts delegieren. Du bist die einzige Person, die etwas daran ändern kann. ;o)
3. Bringe die "Baustellen" in eine Reihenfolge, in der Du sie angehen möchtest.
4. Gehe die Baustelle mit der Nummer 1 als nächstes an und beginne kleine Veränderungen umzusetzen.
5. Schritt für Schritt und nicht zuviel auf einmal.

Lebensstil

- Schlaf
- Ernährung
- Substanzen
 - Kaffee
 - Alkohol
 - Energiedrinks
 - Zigaretten
 - Drogen
 - Süßigkeiten
- Bewegung
- Hobbys
- Wohnen

Finanzen

Adäquater Arbeitsplatz

- fehlendes Sinngefühl
- Überforderung
- Unterforderung
- Mobbing
- ungünstige Arbeitszeiten

zwischenmenschliches Klima

aktuelle kritische Lebensereignisse

akute Erkrankungen

Sind immer **wichtig und dringlich** und sollten an allererster Stelle stehen!!! Auch eine Erkältung. ;o)

alltägliche Situationen

-
-
-
-
-

wichtig und/oder dringlich

Reihenfolge

Gutes Umsetzen!