



DREI ZONEN-MODELL FÜR KLARE ZEITGRENZEN

Seite 1/4

Klarer Schlussstrich statt Dauerpuls

Mit dieser Übung teilst du deinen Tag in klare Zeiträume ein – damit du fokussierter arbeiten, rechtzeitig abschalten und deine Energie gezielter einsetzen kannst.

Was du brauchst:

Ein leeres DIN-A4-Blatt oder ein Whiteboard

Drei Stifte in den Farben Grün, Gelb, Rot

Einen Rückblick auf deinen gestrigen Tag (Kalender, E-Mail-Verlauf o. Ä.)

Schritt 1 – Der ehrliche Rückblick (ca. 5 Minuten)

Zeichne auf dein Blatt eine Zeitleiste von 7 bis 22 Uhr. Beispiel:

|_7_|_8_|_9_|_10_|_11_|_12_|_13_|_14_|_15_|_16_|_17_|_18_|_19_|_20_|_21_|_22_|

Markiere mit den drei Farben:

Grün = volle Konzentration & Flow

Gelb = halb abgelenkt, aber aktiv

Rot = Freizeit, Pause oder eigentlich-jetzt-nicht-Zeit

Frage dich: Wann warst du wirklich im grünen Bereich?

Notizen:



DREI ZONEN-MODELL FÜR KLARE ZEITGRENZEN

Seite 2/4

Schritt 2 – Deine Zonen für morgen planen (ca. 5 Minuten)

Nimm dasselbe Raster und plane deinen kommenden Tag – bewusst.

Wo willst du grün arbeiten?

Wann bist du nur halbanwesend?

Und: Welche Zeit bleibt unverhandelbar rot?

Notizen:

Schritt 3 – Setz ein Zeichen (ca. 2 Minuten)

Formuliere eine kurze Statusnachricht oder Signatur wie:

Heute ab 18 Uhr im roten Bereich – offline für Fokus & Familie.

Oder:

Meine grüne Zeit ist vormittags – da erreichst du mich am besten.

Optional: Status in Slack/Teams entsprechend einfärben.

Notizen:



DREI ZONEN-MODELL FÜR KLARE ZEITGRENZEN

Seite 3/4

Bonus-Challenge für Mutige:

*Stell dir eine Erinnerung für die nächsten 5 Arbeitstage, um jeden
Abend kurz deine Zonen zu reflektieren.*

Was hast du verteidigt?

Was hat funktioniert?

Wo brauchst du klarere Grenzen?

Notizen:

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

 **Buch** mit 200 Seiten prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 **Plus: Aufwendig gestaltete farbige Toolbox im Download mit Anleitungen, Übungen & Checklisten**

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand – dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

