Praxis
Mutprobe

MARTINA JÄNICKE
WINGWAVE®-COACHIN
MENTALCOACHIN, NLP-MASTER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Telefon · 030 786 93 07
Mobil · 0163 863 31 58
kontakt@coaching-mutprobe.de
www.coaching-mutprobe.de

Treuchtlinger Str. 4
10779 Berlin
Schöneberg

Idealer Ablauf eines (homeoffice)-Arbeitstages

- Vorbereitung
- Arbeits-Einstieg
- **Vormittag I**
- Kurze Pause
- **Vormittag II**
- Mittagspause
- **Nachmittag**
- Abschluss, Kommunikation / Feedback / Reflexion, Vorbereitung auf Folgetag mit Eisenhower-Prinzip

Überblick behalten

4 Lebensbereiche

Spiritualität
Lebenssinn
Kultur

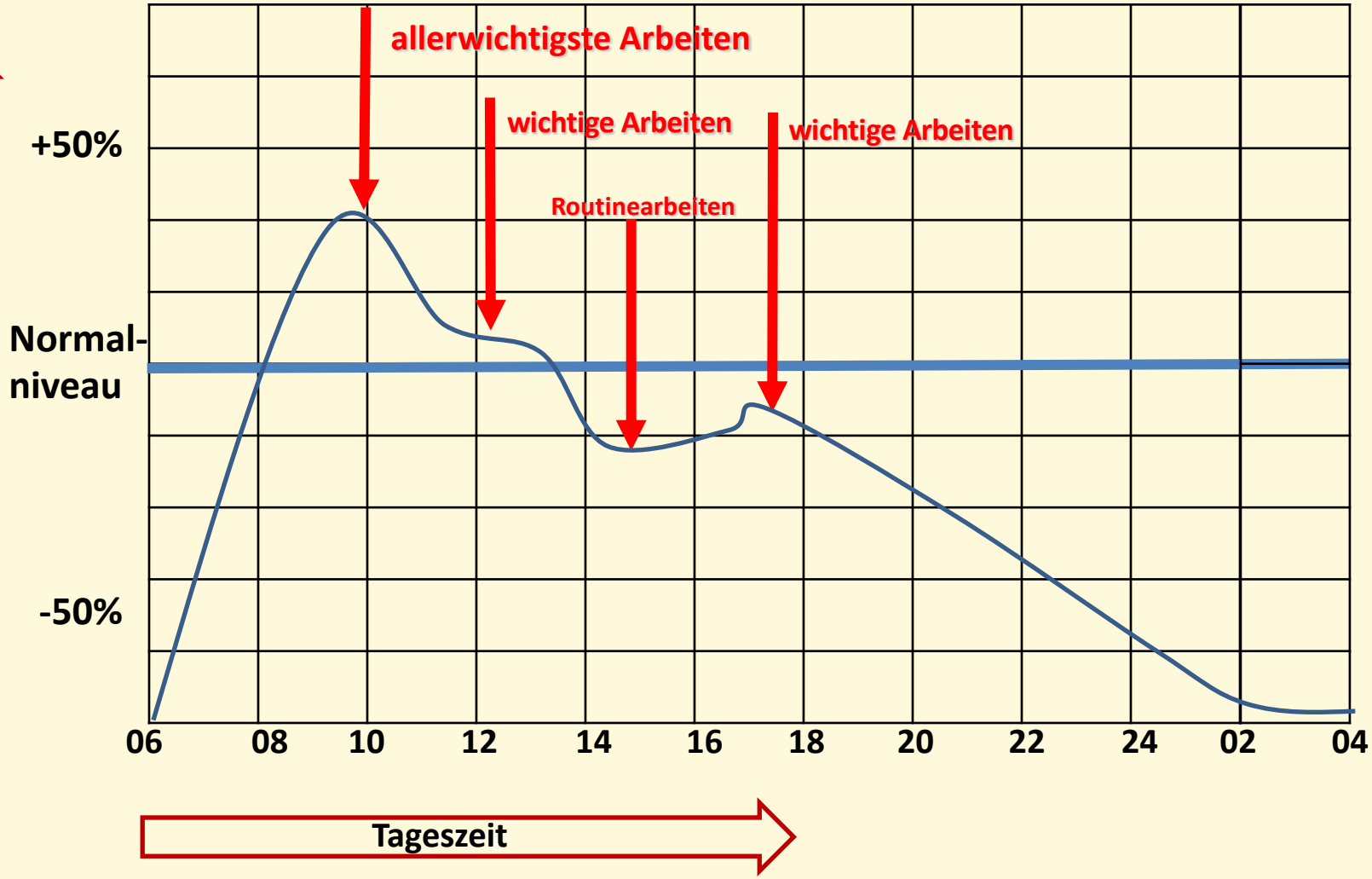
Genuss
Körper
Gesundheit

Arbeit
Leistung
Erfolg

Familie
Freunde
Kontakte

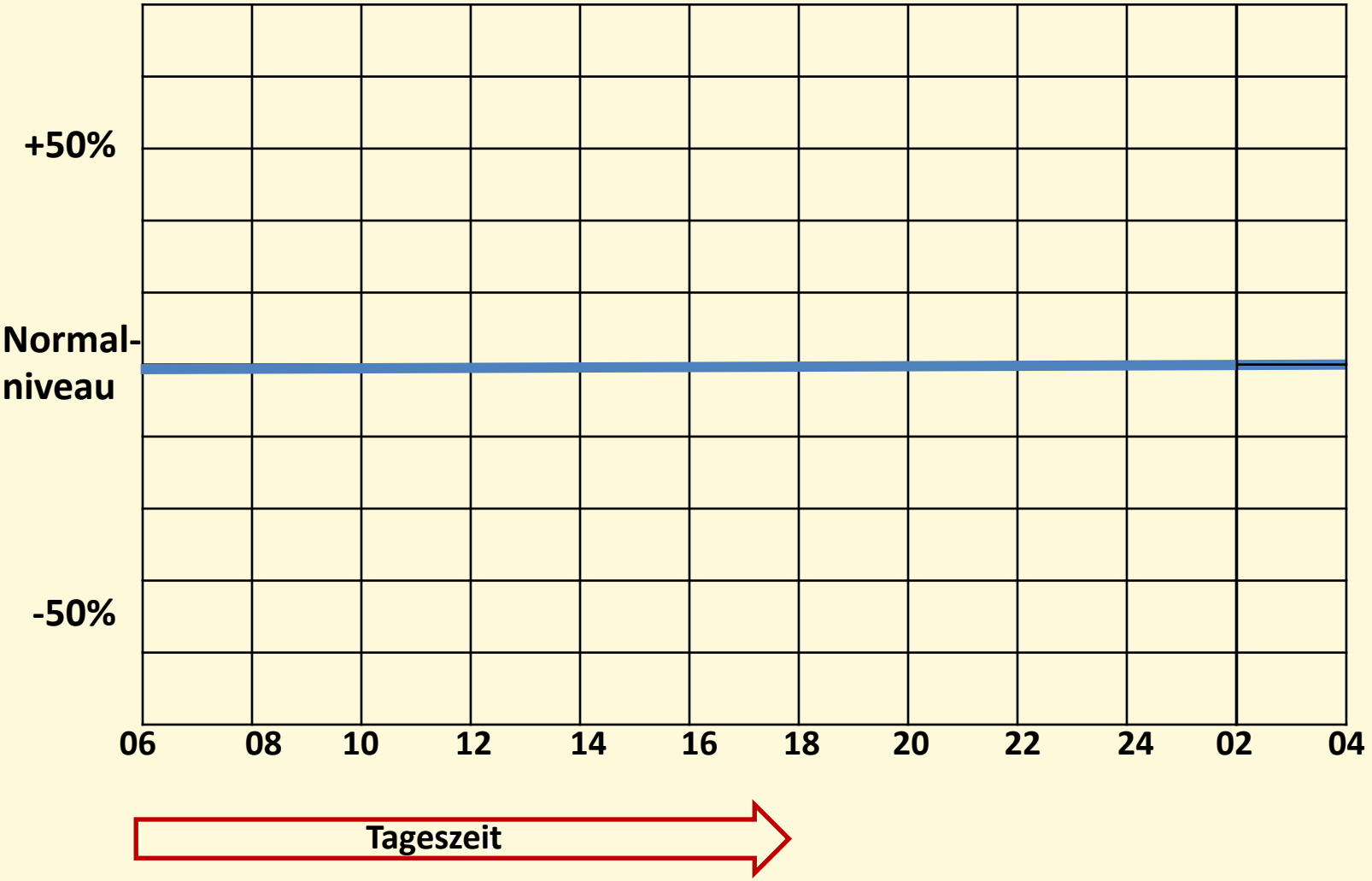
Biorhythmus - Beispiel

wir sind nicht zu jeder Zeit voll leistungsbereit



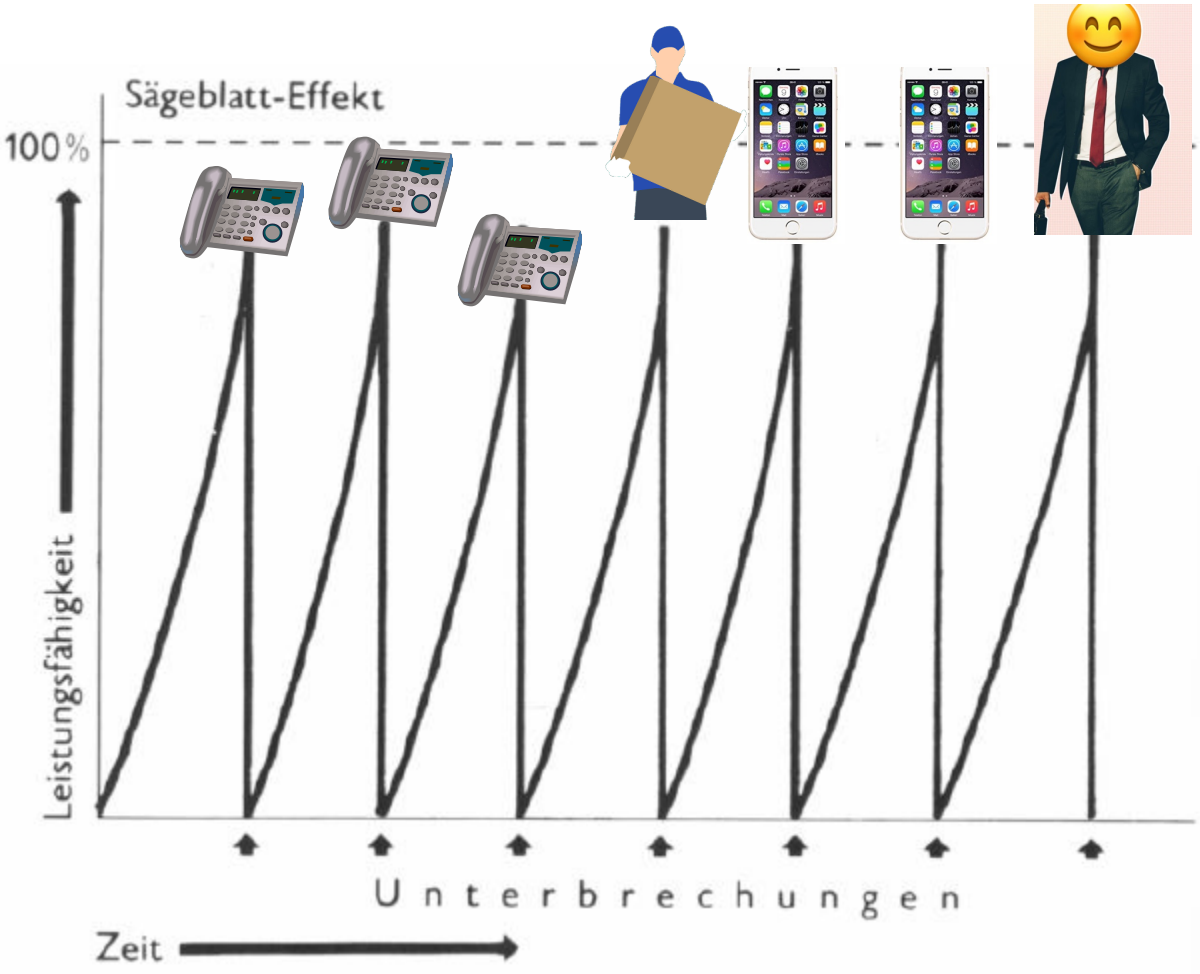
Mein Biorhythmus

wir sind nicht zu jeder Zeit voll leistungsbereit - Finden Sie Ihre Aktivitätskurve

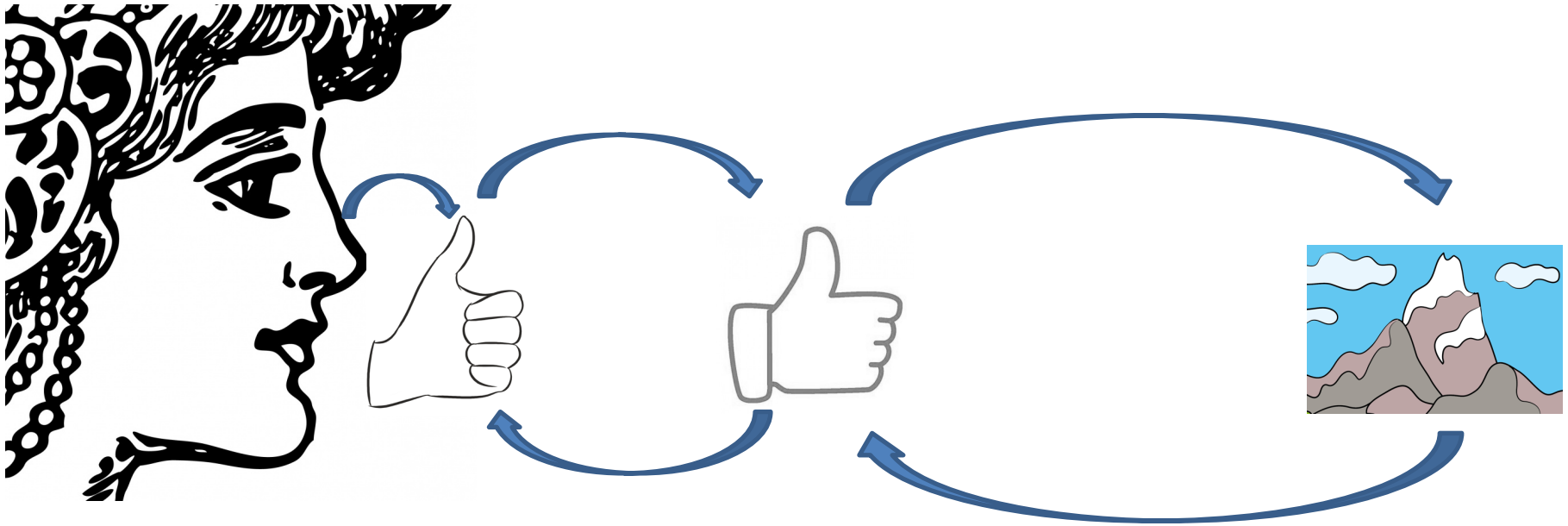


Sägeblatt-Effekt

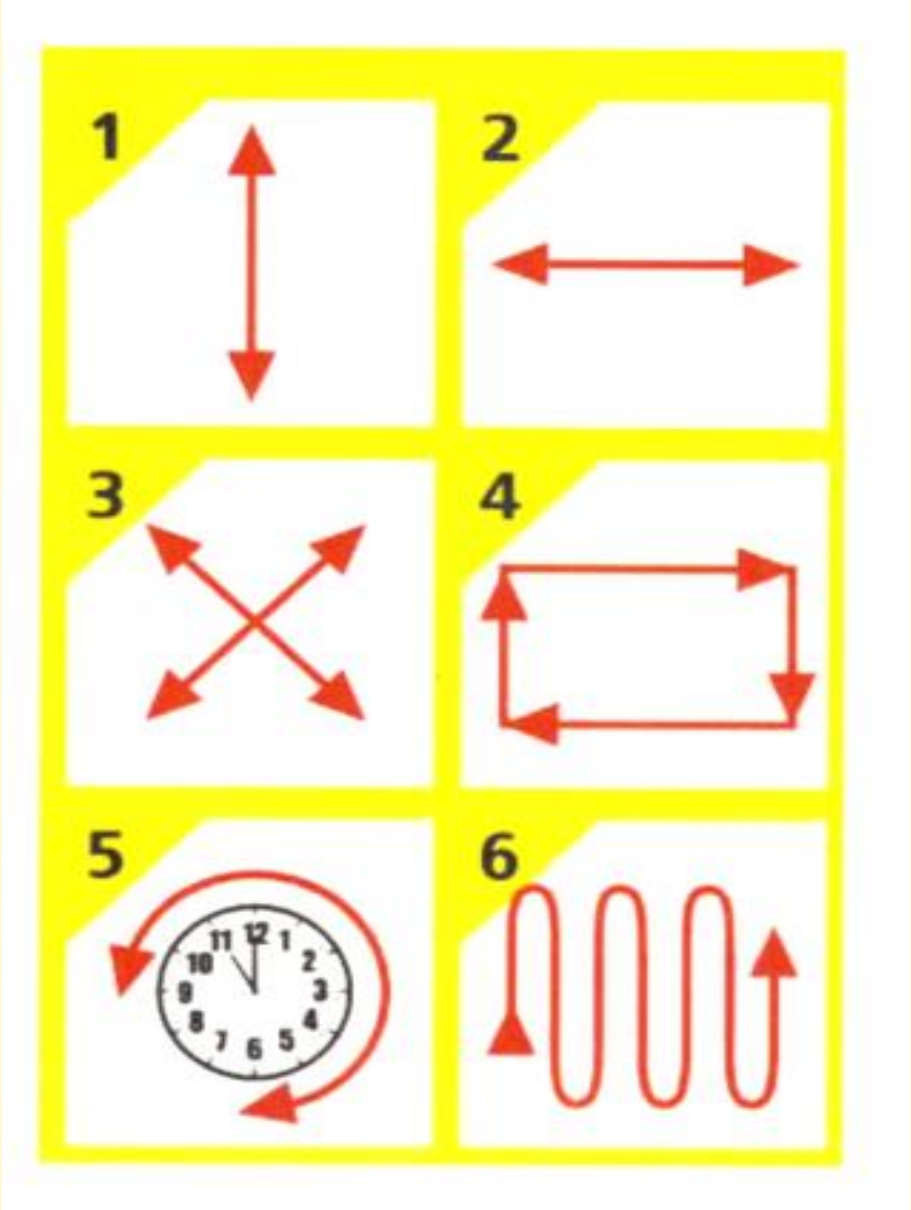
Ständige Unterbrechungen verhindern schnelles und konzentriertes Arbeiten und verlängern die Arbeitszeit



Augenakkomodation in 3 Ebenen – Fern- und Nahsicht trainieren



Gesichtsfeld weiten



- Kopf still halten, nur die Augen bewegen
- Nach 3x Richtung und Arm wechseln
- Danach Schultern lockern, blinzeln

Eisenhower-Prinzip

Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheiden

Eisenhower

Dwight „Ike“ David Eisenhower
* 14. Oktober 1890 in Texas;
† 28. März 1969 in Washington D.C.
war der 34. Präsident der Vereinigten Staaten (1953–1961) und während des Zweiten Weltkrieges Oberbefehlshaber der alliierten Streitkräfte in Europa.

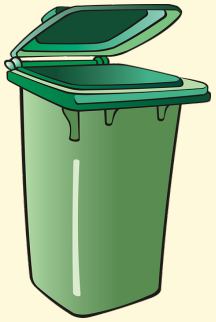
Wichtigkeit

B

Wichtig - nicht dringend

A

Wichtig und **dringend**



Nicht wichtig - nicht dringend

C

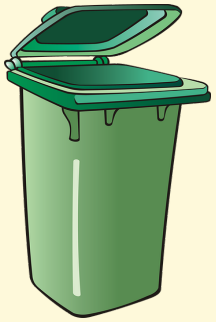
Dringend – nicht wichtig

Dringlichkeit

In welche Kategorie gehört diese Aufgabe?

Wichtigkeit

Dringlichkeit

B **Wichtig** - nicht dringend	**A** **Wichtig** und **dringend**
 Nicht wichtig - nicht dringend	**C** **Dringend** – nicht wichtig

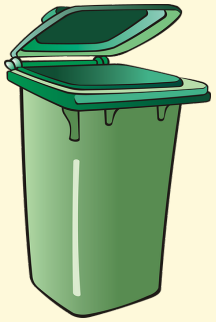
Welche Kategorie bediene ich gerade? Will ich das?

Wichtigkeit

Dringlichkeit

B

Wichtig - nicht dringend



Nicht wichtig - nicht dringend

A

Wichtig und **dringend**

C

Dringend – nicht wichtig

Habe ich das wirklich Wichtige noch im Blick?

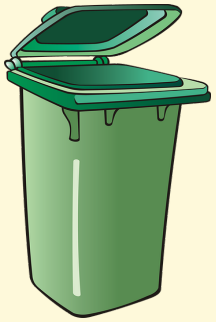
Wichtigkeit

B

Wichtig - nicht dringend

A

Wichtig und **dringend**



Nicht wichtig - nicht dringend

C

Dringend – nicht wichtig

Dringlichkeit

Habe ich den Mut, loszulassen?

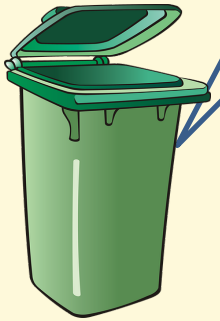
Wichtigkeit

B

Wichtig - nicht dringend

A

Wichtig und **dringend**



C

Nicht wichtig - nicht dringend

Dringend – nicht wichtig

Dringlichkeit