



# Zeitmanagement und Sport



**Zeit ist eine der kostbarsten Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen. Mit den Anforderungen an uns im Beruf und den sozialen Verpflichtungen von Familie und Freundeskreis kann es jedoch schwierig sein, Zeit für Sport und persönliche Erholung zu finden. Gutes Zeitmanagement kann Ihnen dabei helfen, diese Balance zu erreichen. In diesem Artikel werden wir verschiedene Zeitmanagement-Techniken untersuchen, die Ihnen helfen können, Sporteinheiten und Zeit für sich selbst in Ihren täglichen Zeitplan zu integrieren.**

Effektives Zeitmanagement ist der Schlüssel, um produktiv und ausgeglichen zu bleiben. Es ermöglicht Ihnen, Prioritäten zu setzen und sicherzustellen, dass Sie Zeit für die Dinge finden, die Ihnen wichtig sind, einschließlich Sport und persönlicher Erholung. Ohne gutes Zeitmanagement kann es leicht passieren, dass der Tag vergeht, ohne dass Sie diese wichtigen Aktivitäten unterbringen konnten. Einige der nachfolgenden Zeitmanagementtechniken kennen Sie vielleicht schon, manche vielleicht auch nicht. Wir schauen uns diese an, um zu erklären, warum sich diese Techniken besonders eignen, wenn man mehr Zeit für Sport und Erholung finden möchte.



# Zeitmanagementtechniken

## Prioritäten setzen mit der Eisenhower-Matrix

Die Eisenhower-Matrix, auch als Prioritätenmatrix bekannt, ist ein effektives Werkzeug, um Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit zu sortieren. Sie hilft Ihnen, Ihre Zeit optimal zu nutzen und sicherzustellen, dass wichtige Aktivitäten wie Sport nicht vernachlässigt werden.

Die Sortierung der Aufgaben erfolgt nach diesem Prinzip:

- Wichtig und dringend = Aufgaben, die sofort erledigt werden müssen.
- Wichtig, aber nicht dringend = Aufgaben, die geplant werden sollten.
- Dringend, aber nicht wichtig = Aufgaben, die delegiert oder minimiert werden können.
- Nicht dringend und nicht wichtig = Aufgaben, die eliminiert werden können.

Tipp: Indem Sie Sport und persönliche Zeit als wichtige, aber nicht dringende Aufgaben klassifizieren, können Sie diese fest in Ihren Zeitplan integrieren.

## Zeiten „blocken“

Zeiten blocken ist eine Technik, bei der Sie spezifische Zeitblöcke für bestimmte Aktivitäten reservieren. Diese Methode verhindert, dass andere Aufgaben Ihre geplanten Sporteinheiten und persönliche Zeit verdrängen.

So gehen Sie vor:

- Identifizieren Sie die wichtigsten Aktivitäten, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren möchten, zum Beispiel Ihre 60 Minuten Training jeden zweiten Tag
- Reservieren Sie feste Zeitblöcke in Ihrem Kalender für diese Aktivitäten, indem Sie diese Blöcke wie feste Termine behandeln
- Halten Sie sich strikt an diese Zeitblöcke und vermeiden Sie Ablenkungen/Abweichungen

Ein Beispiel: Reservieren Sie jeden Morgen von 6:00 bis 7:00 Uhr für Ihre Sporteinheit und jeden Abend von 20:00 bis 21:00 Uhr für persönliche Erholung.



### Die Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik ist eine Zeitmanagement-Methode, bei der Sie in kurzen, konzentrierten Zeitintervallen arbeiten, gefolgt von kurzen Pausen. Pomodoro ist eine Methode des Zeitmanagements, die von Francesco Cirillo in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Das System verwendet einen Kurzeitwecker, um Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte – die sogenannten Pomodori – und Pausenzeiten zu unterteilen. Der Name Pomodoro stammt von der Küchenuhr, die Cirillo bei seinen ersten Versuchen benutzte. Diese Technik kann Ihnen helfen, produktiv zu bleiben und gleichzeitig Zeit für Sport und persönliche Erholung einzuplanen.



So funktioniert es:

- Wählen Sie eine Aufgabe aus
- Stellen Sie einen Timer auf 25 Minuten (einen sogenannten Pomodoro)
- Arbeiten Sie konzentriert, bis der Timer klingelt, und machen Sie dann eine 5-minütige Pause und nutzen Sie diese zum Beispiel zum Meditieren oder für Rücken-, Dehn- oder Mobilisationsübungen
- Wiederholen Sie dies viermal und machen Sie dann eine längere Pause von 15-30 Minuten

Indem Sie Ihre Arbeit in Pomodori unterteilen, können Sie produktiver sein und gleichzeitig sicherstellen, dass Sie regelmäßig Pausen für Bewegung und Erholung einplanen.

### Morgenroutine etablieren

Eine strukturierte Morgenroutine kann Ihnen helfen, den Tag produktiv zu beginnen und sicherzustellen, dass Sie Zeit für Sport und persönliche Erholung finden. Eine gute Morgenroutine kann Aktivitäten wie Meditation, Bewegung und Planung des Tages beinhalten.

Umsetzung:

- Planen Sie eine feste Weckzeit, die Ihnen genügend Zeit für Ihre Morgenaktivitäten gibt.
- Integrieren Sie kurze Sporteinheiten wie Yoga oder Joggen in Ihre Morgenroutine.
- Nutzen Sie die Zeit für eine kurze Meditation oder das Lesen inspirierender Texte.
- Planen Sie Ihren Tag und setzen Sie Prioritäten.

### Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Trotz der besten Planung können unerwartete Ereignisse eintreten. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und Ihren Zeitplan bei Bedarf anzupassen. Flexibilität bedeutet nicht, dass Sie Ihre Ziele aufgeben, sondern dass Sie in der Lage sind, Ihre Prioritäten neu zu ordnen und Ihre Zeitpläne anzupassen.



Tipps:

- Planen Sie stets einen Puffer für unerwartete Ereignisse in Ihrem Zeitplan ein.
- Seien Sie bereit, Ihre geplanten Sporteinheiten und persönliche Zeit anzupassen, wenn notwendig.
- Bewerten Sie regelmäßig Ihren Zeitplan und nehmen Sie Anpassungen vor, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Prioritäten einhalten.

## Technologien nutzen

Es gibt zahlreiche Apps und Tools, die Ihnen helfen können, Ihre Zeit zu planen, Erinnerungen zu setzen und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Empfohlene Tools:

- **Kalender-Apps:** es kann Ihr Leben um vieles einfacher machen, wenn Teammitglieder Ihren beruflichen Kalender einsehen können und wenn Sie Ihren privaten Kalender mit Ihren Mitbewohnenden teilen. So kann man sich gegenseitig unterstützen und es erleichtert die Aufgabenplanung enorm.

- **Task-Management-Apps:** Apps, die wie ein virtuelles Memoboard funktionieren, mit denen Sie Ihre Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit verschieben können und mit denen Sie den Fortschritt Ihrer Aufgaben verfolgen können, sind dann ideal, wenn Sie Ihre Aufgaben lieber digital verwalten möchten

- **Fitness-Apps:** Sie suchen einzelne Übungen, Sie möchten einfach nur die verschiedenen Intervall-Funktionen nutzen schlichtweg Ihre sportlichen Aktivitäten tracken? Es gibt sämtliche FitnessApps und Fitnessuhren auf dem Markt, die Sie dabei gut unterstützen können.

- **Meditations-Apps:** Apps, die Übungen zum Anhören enthalten und diese anleiten sind ein hilfreiches Tool, denn Sie bieten Abwechslung, sparen Zeit und man kann sie von überall aus nutzen