

Je stärker das Warum ist, desto stärker sind Sie motiviert die erforderlichen Veränderungen durchzuführen und desto einfacher fällt es Ihnen. Die folgenden Fragen sollen Sie dabei unterstützen ein starkes Warum zu finden und klar zu machen. Denn Zeit zu sparen, nur um Zeit zu sparen, macht wenig Sinn.

Was wollten Sie schon die ganze Zeit machen und verschieben es immer wieder auf später, weil Sie der Meinung sind dafür keine Zeit zu haben?

Wofür möchte ich mehr Zeit?

Was würde ich machen, wenn ich eine Stunde mehr pro Tag hätte? Wie würden Sie diese Stunde verbringen? Würde ich an meinen Traumprojekten arbeiten? Würde ich mehr Zeit in meine Beziehungen investieren? Würde ich mich weiterbilden? Würde ich neue Hobbys anfangen oder alte fortsetzen bzw. wieder aufnehmen?

Was mache ich Besonderes in dieser einen Stunde?

Wem mache ich eine Freude in dieser Zeit?

Wie unterscheidet sich diese Stunde von den anderen Stunden des Tages?

Beantworten Sie diese Fragen ebenfalls für den Fall, dass Sie plötzlich **einen ganzen Tag mehr in der Woche** haben! Was machen Sie an diesem Tag?

Sobald Sie die Antworten ehrlich aufgeschrieben haben und sich klar gemacht haben, warum Sie mehr Zeit wollen, fällt die Veränderung leichter und Sie können sofort loslegen, sobald Sie die freie Zeit haben.

Es geht nicht darum dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben!