

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

*Ein Problem kann nicht auf seiner Entstehungsebene gelöst werden.*  
(C.G. Jung)

Wenn Sie mit der Kontrolle von Zeit am Ende sind,  
geben Sie die Kontrolle auf und wechseln die Ebene.  
Es funktioniert: Die Zeit arbeitet wieder für Sie .

Es gibt nicht nur eine Zeit, sie existiert als

- Quantität: Chronos
- Qualität: Chiros

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

## Ziele

- Aktive Wahrnehmung
- Zeit-Räume schaffen durch Transzendieren der Zeit
- Synchronisation des Bewusstseins  
und mehr als nur Zeit gewinnen

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

**Am Ende dieses 2-tägigen Trainings können Sie differenzieren und auswählen:**

- Zeit - Quantität und - Qualität
- Biologische Zeit
- Psychologische Zeit
- Transzendente Zeit

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

## Seminarinhalte

Wahrnehmung von Zeit

Reaktionsmechanismen

Verhaltensmodifikation und Interaktion

- Biologisch: Atemtechnik
- Psychologisch: Aktive Imagination, Visualisierung
- Soziologisch: Sozialtherapeutisches Rollenspiel
- Spirituell: Selbst - Identifikation

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

## Transfer in den Beruf/Coaching

- **Rückblick auf den Arbeitstag:** akzeptieren was war- alternative Bilder der Veränderung entwickeln
- **Visuelle Planung des neuen Tages:** Selbstbild, Teambild, einen Faden über den Tag spannen
- **Kommunikation:** in Verbindung mit sich und den anderen bleiben.
- **Mit dem Prinzip der Synchronizität zusammenarbeiten:** Der Weg vom Bauch zum Kopf führt über das Herz. Sind wir im Bauch fokussiert, steuert uns die Vergangenheit- im Kopf begegnen wir der Zukunft- **im Herzen sind wir präsent, wir sind im Fluss mit dem Ganzen und transzendieren die quantitative Zeit: die Zeit dient uns.**

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

## Methoden

- Impulsreferate
- Visualisierung
- Kleingruppenarbeit
- Sozialtherapeutisches Rollenspiel (ASIS)

## Zielgruppe

alle Berufsgruppen

# Zeitmanagement: Zyklen und Rhythmen

- **Dauer** 4 Tage
- **Beginn** Montag um 09.00 Uhr
- **Ende** Donnerstag um 16.00 Uhr
- **Ort** Kloster Heiligkreuztal