

Eigenzeit:

Zeit für dich selbst oder für dein Projekt. Je mehr qualitativ hochwertige „Eigenzeit“ du hast, desto zufriedener und erfolgreicher wirst du.

Sozialzeit:

Zeit mit Freunden, Partnern und Familie. Auch hier geht es wie bei allen Zeiten vor allem um Qualität.

Naturzeit:

Schlafen, Essen und ein paar andere Dinge, nach denen dein Körper von Zeit zu Zeit ruft. Auch wichtig: wann ist deine „produktive Zeit“?

 **Montagsfieber**



Frei nach „Time is Honey“

Schrottzeit:

Die ganz Zeit, die du „wegwirfst“, indem du Dingen nachgehst, die vollkommen wertlos sind. Je weniger du davon verbrauchst, desto besser.

Aufgabenzeit:

Zeit, die du mit irgendwelchen Aufgaben verbringst. Machen diese Aufgaben wirklich Sinn oder kannst du sie einsparen?

Organisationszeit:

Zeit, die du für andere Organisationen verbringst: Beruf, Vereine, Kirche, Ehrenamt usw.