

Mein dritter Advent

STRESSFREI UND
ENTSPANNT DURCH DIE
WEIHNACHTSZEIT



MEINEZEIT-ONLINE



Gut geplant ist halb relaxt

Schnell doch noch Plätzchen backen. Fürs Abendessen einkaufen. Das Geschenk für Oma abholen. Zur Weihnachtsfeier in die Schule. Die jährlichen Weihnachtsgrüße an entfernt lebende Freunde und Verwandte schreiben. Und das alles zusätzlich zu den ganz alltäglichen Todos. Wo bleibt da noch Zeit zum Innehalten, um ein bisschen Weihnachtsstimmung einzufangen?

Der Countdown läuft. Es ist noch eine Woche bis Weihnachten. Und der Stress wächst, alles noch irgendwie schaffen zu müssen. Eine gute Planung hilft, den Stress zu vermindern und trotzdem alles Wichtige zu schaffen.

Doch besonders, wenn die Zeit gefühlt immer schneller verrinnt, haben wir oft nicht den Nerv, uns auch noch hinzusetzen und zu planen, dafür gefühlt Zeit zu verschwenden.

Und das ist falsch! Die Zeit, die Du für eine gute und konsequente Planung brauchst, holst Du mehrfach wieder herein. Betonung liegt auf konsequent. Einmal begonnen, bleib dabei. Sonst ist die Zeit tatsächlich verschwendet.

Und so geht´s:

Du brauchst einen Wochenplan und pro Tag einen Tagesplan.

Wenn Du elektronisch z.B. mit Outlook arbeitest, umso besser. Wenn Du eine Papierplanerin bist, auch gut.



Verschaff Dir zunächst einen Überblick.

Nimm **Deine Todo-Liste** und ergänze sie durch alles, wirklich alles, was noch zu erledigen, zu besorgen, zu bedenken ist. Termine, Verabredungen, Telefonate, alles. Was hier steht, wird nicht vergessen. Z.B. Weihnachtsgrüße schreiben: Kartenkaufen oder basteln, Text schreiben, Adressen überprüfen, Briefmarken kaufen...

Aber - hier gehört wirklich nur das drauf, was **unbedingt** in dieser Woche erledigt werden muss. Alles andere hat Zeit bis nach Weihnachten.

Clustern:

Vergebe Überschriften und leg Aufgaben und Erledigungen zusammen, die zusammen gehören und auch zusammen oder nacheinander erledigt werden können. Z.B. Essensplan und Einkaufsliste erstellen...

Selektieren:

Du wirst jetzt schon erkennen, was noch geht und was durchs Rost fallen wird. Die Schritte aus den ersten Ebooks werden hilfreich sein, Prioritäten zu bestimmen und Aufgaben zu verteilen.

Die wichtigsten Fragen hier lauten:

Was muss, was möchte ich selbst machen? Was kann mir jemand abnehmen und wer? Worauf verzichte ich?

Mit dieser bereinigten Liste gehst Du an den



Wochenplan:

Jetzt kommt der Trick: **Du planst rückwärts.**

- Lege einen Tag fest, an dem die jeweilige Aufgabe auf der Todo-Liste **spätestens** erledigt sein muss. Das kennzeichnest Du mit einem Kürzel für den jeweiligen Tag: Mo, Di, Mi...

Beispiel:

Wenn Du eine Gans braten willst, musst Du sie spätestens wann abholen? Und das Rezept spätestens wann herausgesucht haben? Und die Einkaufsliste dafür spätestens wann fertig haben?

- **Feste Termine** bekommen direkt im **Tagesplan** (weiter unten beschrieben) das vorgesehene Zeitfenster (also auch hier mit Dauer).

Tipp: Heiligabend fällt 2018 auf einen Montag. Weihnachtspakete sollten also spätestens am Samstag, 22.12. ankommen, um unterm Weihnachtsbaum zu liegen. Den Weihnachtsmann in allen Ehren, aber in Wahrheit hängt im Dezember alles an den Paketdiensten. Die Versandfristen der Versender findest Du weiter unten.

- Jetzt kommt einer der wichtigsten Schritte:
Du **schätzt die Zeit**, die Du für die Erledigung brauchen wirst.
Und Du notierst diese Zeit ebenfalls hinter den Wochentagskürzeln.

Danach überträgst Du alles in den



Tagesplan:

Wichtig ist ein Plan mit Zeitleiste am Rand, also einer Einteilung des Tages in Stunden. Der Plan braucht außerdem am rechten Rand einen breiten freien Raum für Notizen.

- Als erstes trägst Du die Zeit, die Du im Job verbringst als verplant ein.
- Dann trägst Du die schon bestehenden Termine und Routineaufgaben ein mit Zeitfenster. (s.o.)
- Jetzt kommen die Aktivitäten hinzu, die Du für die jeweiligen Tage bestimmt hast. Mit der geschätzten Zeit.

Denk an Deine `Zeit für mich-10 Minuten`, das sind feste Termine!

Spätestens jetzt erkennst Du, dass der Tag nur 24 Stunden hat. Essen und Trinken braucht seine Zeit. Und die Nacht ist zum Schlafen da!

Das Entscheidende kommt jetzt: **Verschieben und Streichen.**

- Lege fest, was an den jeweiligen Tagen auf jeden Fall erledigt werden muss (als spätester Termin) oder was auf einen Tag verschoben werden kann, an dem noch Zeit zur Verfügung steht.
- Bestimme Reihenfolgen nach Wichtigkeit, 1. 2. 3.
Lege Aufgaben und Wege zusammen, das spart Zeit.

Das ist Dein roter Faden für den Tag.

In die Notizenspalte kannst Du Details eintragen oder spontane Einfälle.

Und wann Du Deine Lieben an übernommene Aufgaben erinnern willst.



Plane nicht zu knapp und lass **Puffer und Freiräume** für Ablenkungen und Aufenthalte durch Unvorhergesehenes. Im Idealfall verschaffen sie Dir zusätzliche kleine Verschnaufpausen.

Alles, was nicht mehr in die Woche und dann in den Tag passt und keine 1, 2 oder 3 an Wichtigkeitspunkten hat, wird auf den `Streichen-Prüfstand` gestellt. Was nicht geht, geht nicht. Vor allem nicht auf Kosten Deines Nervenkostüms. Dein Ziel sollte sein, den Weihnachtsabend entspannt und fröhlich zu verbringen und nicht erschöpft und entnervt. Nach dem Motto: **Entspannt ist wichtiger als perfekt.**

Über die `mal ebens` und `wenn Du schon mal...danns` ... haben wir letzte Woche schon gesprochen. Sei jetzt wirklich konsequent und lass Dich nicht von anderen für die Bereinigung ihrer Todo-Liste missbrauchen! Wenn Du noch Zeit hast, biete Dich an. Ansonsten, trainiere Dein NEIN.

Ja, es kostet Zeit und auch Überwindung, gerade, wenn die Todo-Liste übervoll ist gefühlt gar nicht alles zu schaffen ist. Und jetzt auch noch kostbare Zeit für Wochen- und Tagesplanung aufbringen?

Ich plane seit einiger Zeit so gut wie jeden meiner Tage auf diese Weise. Besonders dann, wenn es viel zu tun gibt und Fristen drohen. So schaffe ich mehr und habe den Kopf frei ohne die Befürchtung, etwas Wichtiges zu vergessen.



Dem vorgeschaltet sind noch Monats- und Jahresplanung, aber davon an anderer Stelle mehr.

Probiere es mal aus. Du wirst Dich wundern, wie relaxt Du an die letzte Adventswoche gehst.

Im letzten Ebook befassen wir uns mit dem Weihnachtsfest und wie Du Streitereien und Eskalationen verhinderst.

Ich wünsche Dir eine schöne dritte Adventswoche.

Deine Christiane



Versandfristen der Paketdienste:

DHL

Versandfrist national:

- Postbank-Filialen: 21.12., 10 Uhr
- Partner-Filialen, Paketshops, Packstationen: 20.12., 18 Uhr

Versandfrist international:

- Deutschlands Nachbarländer: Premium: 17.12. / Standardpaket: 14.12.
- Weitere europäische Länder: Premium: 13.12. / Standardpaket: 10.12.

Deutsche Post

- Versandfrist national: 21. Dezember
- Versandfrist EU: 15. Dezember
- Versandfrist Nicht-EU: 11. Dezember

DHL Express

- Versandfrist national: 22.12. (DHL Express liefert am 24.12. aus)
- Versandfrist international: variiert je nach Zielland

Hermes

- Versandfrist national: 20. Dezember, 12 Uhr
- Versandfrist Europa: 15. Dezember, 12 Uhr

Abholungen können bis 19. Dezember beauftragt werden.

GLS

- Versandfrist national: 20.12.
- Versandfrist Deutschlands Nachbarländer: 19.12.
- Versandfrist weitere EU-Länder: 18.12.

DPD

- Versandfrist national: 19. Dezember, 12 Uhr mittags
- Versandfrist DPD Express national: 21. Dezember, 12 Uhr
- Versandfrist EU-Länder: 14. bis 18. Dezember, je nach Zielland

UPS

- Versandfrist national: 21. Dezember mit UPS-Express
- Versandfrist international: 21. Dezember mit UPS Express Worldwide (länderspezifische Ausnahmen)



Weitere Tipps:

Silberbesteck polieren

Schön, wenn es beim Festessen so richtig strahlt. Polieren ist zeitaufwändig und nervig. Schneller geht es so: Eine Schüssel mit Alufolie auslegen, eine Prise Salz und warmes Wasser hineingeben und Besteck 15 Minuten darin liegen lassen. Anschließend noch mit einem Küchenhandtuch auf Hochglanz bringen.

Zeit sparen

Kaufe Geschenke wenn möglich unter der Woche ein, dann ist es in den Läden ruhiger.

Mach den Großeinkauf für die Feiertage sinnvollerweise Mitte der Woche, am Wochenende sind dann nur noch die Vorbestellungen und frische Lebensmittel zu besorgen.

Nutze den Verpackungsservice, den es in vielen Buchhandlungen und Kaufhäusern gibt.

Gutes tun

Wie schnell vergessen wir in all dem Stress und der Hektik, dass gerade die Adventszeit die „Zeit der Liebe“ ist und es Menschen gibt, denen es nicht so gut geht, wie uns. Es gibt viele Projekte, die es wert sind, unterstützt zu werden, regional oder weltweit. Ob es Weihnachten im Schuhkarton ist, oder Tüten mit praktischen Utensilien (Zahnbürste und Zahnpasta, warme Socken, Müsliriegel,...), die an Obdachlose verteilt werden oder die vielen großen Organisationen, die sich um das unvorstellbare Leid in den Krisenregionen der Welt kümmern. Sehr viele wichtige und sinnvolle Projekte weltweit sind einzig und allein durch unsere Geld-Spenden möglich. Vielleicht ist es ein guter Gedanke, etwas von unserem Wohlstand zu teilen.

Hier gibt es ein paar Ideen, wie Du sinnvoll spenden kannst.

<https://utopia.de/ratgeber/sinnvolle-spenden/>