

# 18. Energie bewusst lenken – dein Weg zu Selbstbestimmung und Balance

*Kevin Bruns*

---

Unser Leben gleicht oft einer Autobahnfahrt. Der Alltag ist die Strecke, die Geschwindigkeit unser Stresslevel. Viele merken nicht, wie sehr sie das Gaspedal durchdrücken, nur um irgendwo anzukommen. Dabei bleibt kaum Zeit, den Blick aus dem Fenster zu genießen.

In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du die Kontrolle über die Geschwindigkeit und Richtung deines Lebens zurückgewinnen kannst. Du wirst lernen, wie du dabei Kraft tankst, anstatt sie ständig zu verlieren. Es geht darum, die Energie, die dir zur Verfügung steht, gezielt einzusetzen, um ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Auf den folgenden Seiten wirst du entdecken, warum viele Menschen unzufrieden sind, wie ich selbst an meinem Tiefpunkt angekommen bin und welche Methoden mir geholfen haben, mein Leben neu auszurichten. Am Ende wirst du verstehen, warum Energiemanagement entscheidend ist und wie du deinen Alltag aktiv gestalten kannst.

## **Warum sind wir zunehmend unzufrieden?**

Dir geht es vielleicht genauso wie vielen anderen in unserer Leistungsgesellschaft. Wir leben unser Leben um die Arbeit herum. Sie bestimmt den Alltag, wann wir aufstehen, ob und wann wir Pausen machen oder etwas essen. Wenn es die Aufga-

ben erfordern, machen wir regelmäßig Überstunden. Das wirklich Traurige dabei ist, dass die To-do-Liste niemals kürzer wird. Es gibt immer mehr zu tun, als tatsächlich machbar ist.

Die wenige Freizeit nutzen wir, um alltägliche Dinge zu erledigen oder versuchen Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Bleibt mal ein freier Moment übrig, denken wir, jetzt noch etwas für uns tun zu müssen. Doch häufig fehlt die Energie und so endet der Abend auf der Couch.

So ziehen die Tage, Wochen und Monate dahin. Ab und zu blitzt ein Gedanke auf: „Ist das alles?“ Je öfter diese Frage kommt, desto stärker wird das Gefühl der Unzufriedenheit. Warum geben wir unsere Lebenszeit für äußere Verpflichtungen her, ohne die eigenen Ziele zu verfolgen? Es fühlt sich an, wie mit angezogener Handbremse zu fahren. Die Reifen drehen durch und wir mühen uns ab, die Spur zu halten. Der Sprit geht zur Neige, ohne voranzukommen.

Hier kommt die bittere Wahrheit: Wer ständig für die Ziele anderer brennt, verbrennt sich irgendwann selbst. Stress entsteht, wenn wir im Hier sind, aber der Kopf schon in der Zukunft sein möchte. Dieser Widerstand gegen den Status quo treibt uns an, ohne je wirklich anzukommen. Dabei wäre es so viel erfüllender, täglich etwas mit Hingabe zu tun. Nicht, um irgendwo anzukommen, sondern weil es im Moment wichtig ist.

Richtige Gewinner haben längst erkannt, dass nicht die Arbeitszeit unser wertvollstes Gut ist, sondern unsere Energie. Und genau diese gilt es bewusst einzusetzen.

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, wofür du deine Energie wirklich einsetzt? Für dich selbst oder für die Ziele anderer?

### **Wie sieht dein persönliches Energiekonto aus?**

Das Gefühl der Unzufriedenheit, das viele Menschen spüren, zeigt sich oft in ihrem Energiekonto. Dieses Konto entscheidet, wie lange wir den Herausforderungen des Alltags standhalten können. Lass es mich mit einer Metapher erklären.

*Stell dir vor, jeder Mensch erhält zu Beginn seines Lebens eine Schatztruhe mit 1000 Energiemünzen. Jeden Abend wird der Tag bewertet.*

- *Gab es Konflikte?*
- *Sind Überstunden angefallen?*
- *Hast du ungesund gegessen oder Alkohol konsumiert?*
- *Hast du schlecht geschlafen?*
- *Hast du Zeit mit Freunden oder der Familie verbracht?*
- *Hast du dir Zeit für Sport und Hobbys genommen?*
- *Hast du dich ausreichend erholt?*

*Wenn die Bilanz negativ ausfällt, kostet es am Ende des Tages eine Energiemünze. An besonders erholsamen Tagen, wie im Urlaub oder an entspannten Wochenenden, kann eine Energiemünze hinzuverdient werden. Wenn dein Alltag jedoch von Stress und Erschöpfung geprägt ist, wirst du irgendwann feststellen, dass dein Konto leer ist. Dabei werden erste Warnsignale bemerkbar: Vergesslichkeit, fehlende Konzentration, Lustlosigkeit oder Überempfindlichkeit. Unser Körper ist sehr belastbar und kann sozusagen in den Dispo gehen.*

*Vielleicht rettetest du dich bis zum Sommerurlaub, doch auch dort warten Aufgaben wie Steuererklärungen oder Renovierungen. Dein Konto füllt sich nicht nachhaltig auf, und der Dispo ist schnell wieder ausgeschöpft. Ein Kredit muss her, um den Zynismus, die hohe Reizbarkeit und Frustration auszuhalten. Die „Mahnschreiben“ deines Körpers und Geistes werden lauter, bis Resignation einsetzt. Konflikte häufen sich. Der Ausweg? Vielleicht Alkohol, um ein paar Stunden die negativen Gedanken zu betäuben. Das unvermeidliche Ende ist die Energie-Insolvenz. Du bist gezwungen, die Arbeit komplett niederzulegen und dich ausschließlich auf deine physische und psychische Erholung zu konzentrieren.*

Viele Menschen heben im Alltag viel mehr von ihrem Energiekonto ab, als sie einzahlen. Ich weiß, wie sich das anfühlt, denn ich war selbst an diesem Punkt. Ich erinnere mich noch schmerzlich daran, wie ich mich oft abends mit Chips und dem

Feierabend-Bierchen auf die Couch legte, während der Kontakt zu Freunden und Familie auf wenige WhatsApp-Nachrichten im Monat schrumpfte. Ich wusste, dass ich nicht weiter das Energiekonto belasten konnte, doch ich fühlte mich gefangen. Der Feierabend brachte keine Erholung, sondern war nur ein kurzer Moment des Abschaltens, ohne wirklich aufzutanken.

An meinem Tiefpunkt, meiner Energie-Insolvenz, stand ich eines Abends in der Küche, als mein Handy im Arbeitszimmer klingelte. Ich hatte nicht einmal mehr die Kraft, hinüberzugehen und nachzusehen wer anrief. Alles fühlte sich schwer an, selbst die einfachsten Dinge.

Doch auch wenn sich die Energie-Insolvenz wie das Ende anfühlte, gibt es eine gute Nachricht: Diese Abwärtsspirale lässt sich durchbrechen. Genau wie bei einem finanziellen Konto kannst du auch bei deinem Energiekonto wieder Einzahlungen machen. Der erste Schritt ist, dir dieses Konto bewusst zu machen. Danach kannst du gezielt an deiner Gesundheit arbeiten, zum Beispiel mit kleinen Erholungen wie Pausen oder Spaziergängen, besserer Ernährung oder mehr Schlaf. Nutze die Wochenenden, um dir selbst etwas Gutes zu tun. Stück für Stück wird sich dein Energielevel verbessern. Du startest den Tag positiver, reduzierst Konflikte und gewinnst wieder Kraftreserven für Sport und Freizeit.

So habe ich damals begonnen, kleine Spaziergänge von 15 Minuten vor und nach der Arbeit einzuplanen. Das half mir, den Arbeitstag besser zu starten oder gedanklich abzuschließen. Als Proviant nahm ich immer etwas Obst oder Gemüse mit. Es waren kleine Veränderungen, doch sie haben mir geholfen, nach und nach wieder Kraft zu schöpfen.

Wenn du eines aus diesem Kapitel mitnehmen solltest, dann ist es die Erkenntnis, dass es nicht die Zahl der Überstunden oder unerwartete Umstände sind, die dich in Richtung Burnout treiben. Es ist die Gesamtheit dessen, wie du deine Energie einsetzt.

Wie sieht dein aktuelles Energiekonto aus? Welche Gewohnheiten kosten dich besonders viel Energie? Und welche kleinen Schritte könntest du gehen, um dein Konto wieder aufzufüllen?



### **Was war mein persönlicher Wendepunkt zum selbstbestimmten Energiemanagement?**

Damals fühlte ich mich wie eine Aufgaben-Erledigungs-Maschine. Ohne Antrieb, ohne Privatleben. Jahrelang hatte ich mehr von meinem Energiekonto abgehoben, als ich eingezahlt habe. Diese Erkenntnis kam jedoch erst, als ich an einem Wendepunkt in meinem Leben stand.

### **Mein Berater-Alltag:**

Vor fast zehn Jahren begann ich meine Karriere als SAP-Berater. Damals war ich bis in die Haarspitzen motiviert. Ich kannte meine Stärken im Umgang mit Menschen und hatte oft bewiesen, dass ich nicht nur sehr belastbar bin, sondern auch lösungsorientiert und analytisch denken kann. Mein Ziel war klar: Ich wollte der Welt zeigen, was in mir steckt, Erfolgserlebnisse sammeln und meine Grenzen kennenlernen.

Ein paar Jahre später hatte sich mein Alltag grundlegend verändert. Sonntags stieg ich ins Auto, um zu einem Kunden nach Süddeutschland zu fahren. Im Laufe der Woche wechselte ich oft mehrfach den Standort innerhalb Deutschlands. Neben den 35 Stunden Workshop pro Woche kamen 15 Stunden Fahrtzeit und viele Abendstunden im Hotel dazu, die ich für Mails, Vorbereitungen und konzeptionelle Arbeiten nutzte. Also eine ganz „normale“ 40-Stunden-Woche.

SAP-Projekte im Mittelstand dauern meist zwei bis drei Jahre und fordern besonders in der zweiten Projekthälfte enorm viel Einsatz. Der hohe Zeitdruck und Zwang zur absoluten Effizienz bringen einige Konflikte und Eskalationen mit sich. Bei zwei bis drei parallelen Projekten sind Berater durchgehend in intensiven Projektphasen gefangen.

Ich liebte den Job. Das Gefühl, wichtig zu sein, die Herausforderungen und die großartigen Momente mit meinen Kunden ließen mich die negativen Seiten lange ignorieren. Doch irgendwann spürte ich, dass ich nicht unbesiegbar bin. Die Stresssymptome wurden immer deutlicher.

Ich begann, mich mit Zeitmanagement zu beschäftigen, stellte jedoch schnell fest, dass es in meinem Beruf nicht funktionierte. Mein Alltag war geprägt von Meetings, unvorhersehbaren Anforderungen und der Notwendigkeit, flexibel auf neue Situationen zu reagieren. Selbstbestimmung gab es nicht. Warum also Tagespläne erstellen, die nicht eingehalten werden können? Es war frustrierend.

#### **Mein absolutes Tief:**

Der Rückschluss daraus, „einfach weitermachen“, hat mich schließlich am Rande der Energie-Insolvenz ankommen lassen.

Morgens zwang ich mich aus dem Bett, obwohl ich wusste, dass mich ein anstrengender, fremdbestimmter Tag erwarten würde. Mein Postfach bestimmte meine Prioritäten. Je lauter jemand schrie, desto wichtiger schien es mir. Ich rannte zur Kaffeemaschine oder ins Bad. Immer in Eile, um keine Zeit zu verlieren. Neben dem Schreibtisch stand ein Kasten Wasser, damit ich nicht immer in die Küche laufen muss. Essen und Trinken wurden auf das Nötigste reduziert. Nudeln mit Pesto, Schokolade und Chips waren Standard. Arbeit, Schlaf und die nötigsten Grundbedürfnisse – mehr blieb von meinem Leben nicht übrig.

Ich war gereizt, zynisch und für mein Umfeld unerträglich. Ich vergaß regelmäßig den Pin meiner EC-Karte, stand in der Küche und wusste nicht mehr, warum ich dort war. Es fühlte sich an, als hätte ich mich selbst verloren.

#### **Mein Wendepunkt:**

An Karfreitag änderte sich alles. Ich zog meine Schuhe an und beschloss, spazieren zu gehen, um mir endlich Klarheit zu verschaffen. Ein „weiter-so“ hätte mich in wenigen Wochen zum kompletten Stillstand gezwungen. An diesem sonnigen Frühlingstag fühlte es sich wie ein Neuanfang an. Die kühle Luft und der Wind schienen meine Gedanken frei zu pusten, während ich kilometerweit durch den Wald und am Rhein entlanglief. Ich hatte kein Ziel, aber den festen Vorsatz eines zu finden.

Mit der Unterstützung eines Stress-Coaches begann ich, an meiner Einstellung zur Arbeit zu arbeiten. Ich stellte mir grundlegende Fragen: Warum stelle ich immer die Bedürfnisse anderer über meine eigenen? Warum investiere ich so viel Zeit, anderen zu helfen, und bitte nie selbst um Unterstützung? Und warum habe ich das Wort „Nein“ im Laufe der Zeit komplett aus meinem Wortschatz gestrichen?

Diese Erkenntnisse waren schmerzhaft, aber befreiend. Niemand außer mir selbst sollte entscheiden, wofür ich meine Energie einsetze. Ich erkannte, dass meine einst glänzende Ritterrüstung zu einem rostigen Haufen Schrott geworden war. Ohne Pflege bleibt nichts auf dieser Welt glänzend. Doch genau hier begann meine Reise zu einem selbstbestimmten Energiemanagement.

### **Warum ist Energiemanagement der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben?**

Seitdem sind einige Jahre vergangen. Jahre, in denen ich mich selbst neu erfunden habe. In dieser Zeit habe ich unzählige Seminare besucht, Bücher gelesen und Podcasts gehört, die meine persönliche Entwicklung vorangebracht haben. Nach all diesen Erfahrungen kam ich zu einer zentralen Erkenntnis: Am Ende läuft alles auf mein Energiemanagement hinaus.

Vielleicht fragst du dich, was dieser Begriff genau bedeutet. In der Wirtschaft spricht man davon, mit minimalem Energieeinsatz eine geforderte Leistung zu erbringen, indem Strukturen, Prozesse und Systeme optimiert werden. Übertragen auf uns Menschen bedeutet das, unter Berücksichtigung unserer Verhaltensweisen, unseres Umfeldes und unserer physischen sowie psychischen Verfassung, die maximale Produktivität und Lebensqualität zu erreichen.

Doch Energiemanagement ist mehr als Effizienz. Anders als Zeitmanagement, welches nur auf maximale Produktivität in einem bestimmten Moment abzielt und dabei deine aktuelle Verfassung und beeinflussenden Faktoren ignoriert. Im Energiemanagement geht es darum, bewusst zu entscheiden, wofür du deine Energie einsetzt, wie du sie wieder auflädst und wie du bereit sein kannst, wenn es wirklich darauf ankommt.

Energiemanagement ist keine Methode. Es ist eine Haltung. Es bedeutet Selbstbestimmung und Lebensqualität. Um deine Energie gezielt zu lenken, braucht es ein Zusammenspiel verschiedener Aspekte, die ich in fünf Dimensionen unterteilt habe.

1. **Selbstmanagement – Strukturiert und selbstbestimmt durch den Alltag:**  
Selbstmanagement ist die Grundlage für ein gut organisiertes und stressfreies Leben. Es hilft dir, deine Zeit bewusst einzusetzen und klare Prioritäten zu setzen, um deine Ziele Schritt für Schritt zu erreichen. Mit den richtigen Techniken gewinnst du Klarheit und behältst die Kontrolle in deinem Alltag. Methoden wie Time Blocking unterstützen dich dabei, deinen Kalender aktiv zu gestalten und deine Energie gezielt für das Wesentliche einzusetzen.
2. **Mental Health – Fokus und Selbstfürsorge als Schlüssel zu deinem Wohlbefinden:**  
Mental Health gibt dir die innere Stabilität, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Du lernst negative Stresssignale frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Selbstreflexion, Resilienz und Selbstfürsorge stärken nicht nur dein Wohlbefinden, sondern geben dir die Energie, schwierige Situationen zu meistern und bewusste Entscheidungen zu treffen.
3. **Emotionale Intelligenz – Bessere Beziehungen zu dir selbst und anderen:**  
Emotionale Intelligenz ist der Schlüssel zu empathischen Beziehungen, beruflich und privat. Sie befähigt dich, deine Emotionen zu verstehen und gezielt einzusetzen, um Konflikte souverän zu lösen und Beziehungen zu stärken. Je besser du deine eigenen Bedürfnisse kennst, desto klarer kannst du sie vertreten. Empathie und ein bewusster Umgang mit Emotionen sind der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg.
4. **Persönliche Entwicklung – Stärken entfalten und an Zielen wachsen:**  
Persönliche Entwicklung bedeutet, deine Stärken, Fähigkeiten und Potenziale

zu entfalten. Wenn du dir deiner Möglichkeiten bewusst wirst und Veränderungen aktiv gestaltest, kannst du über dich hinauswachsen. Jede Herausforderung wird zur Chance, Neues zu lernen, dein Wissen zu erweitern und deine Ziele sicher zu erreichen.

5. **Energiemanagement – Deine Ressourcen nachhaltig nutzen:** Ein bewusster Umgang mit deiner Energie ist die Grundlage für langfristige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Energiemanagement verbindet äußere Strukturen, innere Stabilität und persönliche Entwicklung, um deine Ressourcen gezielt einzusetzen. Aspekte wie Bewegung, Ernährung, Regeneration und Stressprävention helfen dir, deine Energiequellen zu schützen und neue Kraft zu schöpfen.

Die gezielte Arbeit mit diesen Dimensionen hat mir geholfen, ein klares Zukunftsbild für mich selbst zu entwickeln. Ich wusste genau, wohin ich wollte und welche Schritte dafür nötig waren. Das führte dazu, dass ich meine Aufgabenbereiche bewusst an meine Ziele anpassen und all jene Aufgaben abgeben konnte, die nicht auf diese Ziele einzahlten.

Gleichzeitig lernte ich, meinen Tag proaktiv zu gestalten. Ich behielt alle Aufgaben im Blick und plante meinen Kalender so, dass ich alles rechtzeitig erledigen konnte. Wenn etwas zeitlich nicht machbar war, konnte ich das frühzeitig kommunizieren und begründen. Nach und nach verschwanden die ständige Hektik und Getriebenheit aus meinem Alltag. Stattdessen spürte ich, wie Struktur und Selbstbestimmung mir nicht nur innere Ruhe, sondern auch Energie gaben.

In der Summe geht es bei diesen Dimensionen darum, deine Energiequellen zu erkennen und gezielt zu nutzen. Integriere kleine Gewohnheiten in deinen Alltag, die sich sofort positiv auf dein Energielevel auswirken. Das können erholsamer Schlaf, Zeit für deine Hobbys, eine ausgewogene Ernährung, Spaziergänge in der Natur oder schöne Momente mit deinen Liebsten sein. Gleichzeitig ist es wichtig,

Energiefresser zu reduzieren, wie ständigen Druck, wiederholte Unterbrechungen oder Tätigkeiten, die fremdbestimmt und sinnlos erscheinen.

Darüber hinaus kannst du dich schrittweise auf all die Dinge fokussieren, die langfristig auf dein Energiekonto einzahlen. Dazu gehören mehr Selbstbestimmung im Alltag, das bewusste Einsetzen deiner Stärken oder das Erlernen neuer Fähigkeiten. Kleine Veränderungen können hier bereits große Wirkung entfalten.

Welche Dimension spricht dich besonders an? Hast du eine Idee, wie du hier eine kleine Veränderung vornehmen könntest, um dein Energielevel positiv zu beeinflussen?

### **Warum ist Time Blocking der Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung?**

Wenn ich eine Sache nennen sollte, die den größten Einfluss auf meinen Weg zu mehr Selbstbestimmung gehabt hat, dann ist es das Time Blocking. Ich erinnere mich an eine Phase, in der ich gleichzeitig spannende neue Aufgaben übernehmen durfte, während meine Projekte aufgrund der hohen Dynamik ein hohes Maß an Flexibilität verlangten. Dank des Time Blockings wusste ich genau, welche Aufgaben ich in welcher Reihenfolge abarbeiten konnte und wann sie fertiggestellt sein würden. Dieses klare System hat nicht nur mir geholfen, den Überblick zu behalten, sondern auch allen Beteiligten in dieser stressigen Zeit mehr Sicherheit und Struktur gegeben.

Time Blocking war für mich ein echter Wendepunkt. Es ging nicht nur darum, die Kontrolle über meinen Kalender zurückzugewinnen, sondern auch darum, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln. Ich lernte, harte Entscheidungen zu treffen, anders zu kommunizieren und vor allem für meine eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Vielleicht hast du selbst schon einmal versucht, deine Aufgaben in feste Blöcke zu verteilen, und festgestellt, dass ein Tag mit 24 Stunden oft nicht ausreicht. Daher ist der Prozess, Prioritäten zu setzen und die eigene Zeit aktiv zu gestalten, ist entscheidend. In den nächsten Schritten zeige ich dir, wie du Time Blocking effektiv einsetzen kannst, um mehr Klarheit, Struktur und Selbstbestimmung in deinen Alltag zu bringen.

1. **Die Grundlage – Zeit und Energie bewusst erfassen:** Der erste Schritt ist, dir genau anzusehen, wie du deine Zeit und Energie in einer typischen Woche einsetzt. Protokolliere für eine Woche alle Aktivitäten – vom Schlaf über Arbeitszeiten bis hin zu Freizeit und Erholung. Nimm vor allem die Arbeitszeit genauer unter die Lupe. Wie viel Zeit verbringst du in Meetings? Wie lange an deinen Aufgaben? Ergänze zu jeder Tätigkeit eine Bewertung, ob sie dir Energie gibt oder raubt (+ / 0 / -). Wenn das Ergebnis dich erschreckt, sei nicht entmutigt. Nutze diese Unzufriedenheit als Motivation. Nichts treibt uns mehr an, als der Wunsch unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
  
2. **Der perfekte Tag – Das Grundgerüst für deinen Alltag:** Um Time Blocking effektiv einzusetzen, skizziere zunächst deinen perfekten Tag und berücksichtige dabei deine individuellen Energiphasen. Bist du eine Lerche, die morgens produktiv ist, oder eine Eule, die abends erst richtig in Schwung kommt? Mit diesem Wissen kannst du deinen Tag in sinnvolle Blöcke aufteilen. Denke dabei über folgende Fragen nach:
  - Wann stehst du auf, und wie beginnst du deinen Tag?
  - Wie gestaltest du deine Arbeitszeit?
  - Wann hast du Hochphasen für anspruchsvolle Aufgaben?
  - Wann brauchst du Pausen oder Erholung?
  - Wie gestaltest du den Feierabend und die Zeit vor dem Schlafengehen?Dein Ziel ist es, ein flexibles Grundgerüst zu schaffen, das deinem natürlichen Energieverlauf entspricht und Raum für die wirklich wichtigen Dinge bietet. Hierbei kannst du unspezifisch bleiben und mit Kategorien wie Meetings, intensive Arbeitsphase, Routineaufgaben, Körperhygiene + Frühstück, Sport oder TV-Zeit arbeiten. So entsteht eine strukturierte, aber anpassungsfähige Grundlage für deinen Tag.
  
3. **Prioritäten setzen – Das Wichtigste zuerst:** Sobald du deinen perfekten Tag skizziert hast, geht es darum, deine Prioritäten zu definieren. Stephen

Covey beschreibt in seinem Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“, wie wichtig es ist, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, die langfristig entscheidend sind – auch wenn sie nicht dringend erscheinen. Dazu zählen etwa deine Gesundheit oder Weiterbildung, die oft Proaktivität und Disziplin erfordern und deshalb leicht vernachlässigt werden.

Um diese Aufgaben zu identifizieren, betrachte deine verschiedenen Rollen im Leben, wie zum Beispiel Ehepartner, Teamleiterin oder Freund, sowie deine wichtigsten Lebensbereiche wie Gesundheit, Finanzen oder persönliche Entwicklung. Definiere für jede Rolle und jeden Bereich 2-3 Ziele, die du aktiv verfolgen möchtest, und überlege, wie viel Zeit du pro Woche dafür einplanen willst. Indem du deine Prioritäten bewusst setzt, legst du den Grundstein für einen Alltag, der deine langfristigen Ziele in den Fokus rückt.

4. **Time Blocking – Dein Werkzeug für mehr Selbstbestimmung:** Mit den bisherigen Erkenntnissen kannst du nun deinen Wochenplan gestalten. Nutze dafür einen digitalen oder analogen Wochenkalender und beginne, alle 168 Stunden schrittweise zu planen.

Starte damit, die identifizierten Ziele aus deinen Rollen und Lebensbereichen über die Woche zu verteilen. Den Rahmen setzt du nun durch die notwendigen Grundbedürfnisse wie Schlaf oder Essen. Vergiss die Pausen nicht. Kleine Pausen zwischendurch sind kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Dein Energielevel wird es dir danken.

Füge anschließend alle feststehenden Termine deiner Arbeitswoche hinzu. Plane dann die Arbeitszeit, orientiert an deinem perfekten Tag und den Rollen, die du im Beruf einnimmst. Nun fülle die restlichen Lücken auf und denke daran, dass wir keine Maschinen sind. Unproduktive Zeiten, spontane Aktivitäten oder Social Media gehören ebenso zum Alltag und sollten bewusst eingeplant werden.



Dieser Prozess braucht Zeit und Geduld. Doch mit jeder Woche wirst du besser darin, deinen Plan anzupassen und aus deinen Erfahrungen zu lernen. Lerne aus dem Gestern für das Morgen.

5. **Proaktiv leben: Der Umgang mit Herausforderungen:** Time Blocking bedeutet nicht, deinen Plan stur abzuarbeiten. Es geht vielmehr darum, die Kontrolle zu behalten, bewusste Entscheidungen zu treffen und vor allem deine Zeit wertzuschätzen. Ein „Ja“ zu einer Tätigkeit bedeutet immer ein „Nein“ zu einer anderen – meistens zu dir selbst. Vielleicht verzichtest du hin und wieder auf einen Freizeitblock, um wichtige Arbeitsaufgaben zu erledigen. Doch die Entscheidung dafür sollte bewusst von dir kommen und nicht von jemand anderem.

Wenn du jedoch regelmäßig Freizeitblöcke für Arbeitsinhalte opferst, solltest du deine Prioritäten neu überdenken. Es geht nicht darum, mit Vehemenz jegliche Überstunden zu vermeiden. Es geht darum, selbst aktiv zu entscheiden.

Time Blocking bringt dich zwangsläufig dazu, die Gestaltung deiner Arbeitszeit zu überdenken. Gibt es genug Raum für alle Projekte, Aufgabenbereiche und Rollen während deiner Arbeitszeit? Wenn nicht, stehen unangenehme, aber notwendige Entscheidungen an. Du wirst kommunizieren müssen, dass du für einige Aufgaben keine Kapazität mehr hast. Der Vorteil ist, dass dein Kalender dir dabei hilft, diese Entscheidungen transparent zu machen. Sei flexibel, wenn es um die Details deiner Arbeitszeit geht, aber bestimmend in der Summe der Arbeitszeit. Das macht den Unterschied zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung.

Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, ein System zu entwickeln, das deinen individuellen Bedürfnissen gerecht wird. Dafür brauchst du Strategien, um wertschätzend und bestimmt „Nein“ zu sagen oder um dein Umfeld in deine persönliche Transformation einzubeziehen. Oft haben Menschen in deinem Umfeld Schwierigkei-

ten mit deiner Veränderung, weil sie selbst gezwungen werden, sich anzupassen. Doch wer die Zukunft gestalten möchte, muss die Gegenwart stören.

Ich erinnere mich noch, wie skeptisch ich zunächst war, als ich mit der Time Blocking Methode anfang. Es fühlte sich seltsam und unangenehm an, jeden Tag so genau zu verplanen. Doch mit kleineren Anpassungen wich meine Unsicherheit schnell einem Gefühl der Zufriedenheit. Ich war überrascht, wie viel Klarheit ich gewann und welche positiven Aspekte zum Vorschein kamen. Es fühlte sich an, als hätte ich endlich die Kontrolle über meinen Kalender zurückgewonnen.

Time Blocking ist mehr als eine Methode. Es ist ein Werkzeug, das dir Selbstbestimmung ermöglicht. Es bringt dich dazu, deinen Alltag aktiv zu gestalten, Prioritäten zu setzen und deine Zeit bewusst zu wertschätzen. Auch wenn es noch viele Möglichkeiten gibt, die Methode weiter zu perfektionieren, kannst du bereits mit diesem Wissen sofort loslegen. Probiere es aus, und du wirst überrascht sein, welche positiven Veränderungen du in deinem Leben bemerkst.

### **Wie kann das Leben selbstbestimmt gestaltet werden?**

Selbstbestimmung beginnt mit der bewussten Gestaltung deines Alltages. Doch seien wir ehrlich: Wie oft hast du dich schon gefragt: „Ist das schon alles? Ist da noch mehr?“ Diese leise, nagende Stimme, die in ruhigen Momenten lauter wird. Vielleicht hörst du sie beim Autofahren, beim Spazieren oder abends im Bett. Was wäre, wenn du ihr endlich Gehör schenkst? Wenn du anfängst, größer zu denken und dein Leben bewusst in die Hand zu nehmen?

Ich habe mir diese Fragen auch gestellt, als ich es geschafft hatte, wieder mehr Ordnung und Proaktivität in meinen Alltag zu bringen. Doch anstatt mich zurückzulehnen, spürte ich, dass da noch mehr sein musste. Ich wollte herausfinden, was wirklich zu mir passt, was mich erfüllt und welche Ziele ich noch erreichen möchte. Dieser innere Wunsch, mein Leben bewusster zu gestalten, führte mich auf eine Reise, die mich hierhergebracht hat. An den Punkt, an dem ich dir diese Zeilen schreibe.

Die folgende Methode war für mich ein Wendepunkt. Sie half mir nicht nur, meine Wünsche und Träume zu erkennen, sondern auch konkrete Schritte zu gehen, um sie zu verwirklichen.

### **Die Buchmetapher: Dein Leben, deine Geschichte**

*Stell dir vor, du schreibst ein Buch über einen Menschen, der genauso ist wie du. Dieselben Erfahrungen, Fähigkeiten, Stärken und Talente. Jetzt bist du in dem Buch am heutigen Tage angekommen. Dieser Mensch steht an einem Scheideweg. Es braucht eine Wendung, einen mutigen Schritt nach vorne. Dieser Charakter ist bereit, sein eigenes Glück in die Hand zu nehmen und eine Heldenreise zu beginnen. Die Protagonistin oder der Protagonist kann nicht scheitern, es sei denn, du entscheidest es. Wie geht das Buch weiter?*

Welche zehn möglichen Wendungen könnte deine Geschichte nehmen, um glücklicher und erfüllter zu werden? Schreibe zu jeder Wendung zwei bis drei Sätze. Denke dabei groß und ohne Grenzen. Es gibt kein Scheitern. Alles gelingt. Mach den Protagonisten nicht schon an der Startlinie klein. Es ist dein Buch. Du bestimmst, wie es weitergeht. Was passiert als Nächstes, damit der Protagonist sein Leben selbstbestimmt gestalten kann?

Es geht darum, kreativ zu sein und die Wünsche hervorzuholen, die vielleicht lange unter der Oberfläche geschlummert haben. Oder neue Ideen zu entwickeln, die dich reizen und faszinieren. Die ersten Gedanken werden noch sehr nah an deinem aktuellen Alltag sein. Doch lass nicht locker. Stell dir kreative berufliche oder persönliche Wege vor, die dich inspirieren. Vielleicht möchtest du ein eigenes Unternehmen gründen, eine Weltreise machen oder deiner kreativen Leidenschaft mehr Raum geben. Es gibt kein Scheitern – nur Möglichkeiten.

### **Klarheit: Von der Vision zur Entscheidung**

Nimm dir Zeit, um deine Ideen wachsen zu lassen. Du musst nicht alles sofort festlegen. Überlege in den kommenden Tagen und Wochen immer wieder, welche Möglichkeiten dir in den Sinn kommen. Je häufiger du darüber nachdenkst, desto

kreativer werden deine Ideen. Am Ende reduzierst du deine Liste auf fünf Varianten, die dich am meisten ansprechen. Lass dich dabei nicht von der Frage leiten, ob sie realistisch sind. Es geht darum, das zuzulassen, was dich begeistert und inspiriert. Was heute für dich nach Science-Fiction aussieht, kannst du in einigen Jahren in deinem Buch vielleicht als Reportage zu Ende schreiben.

Zu jeder Variante notierst du ein paar Gedanken:

- Was reizt dich an dieser Idee?
- Welche Stärken oder Interessen kannst du dabei einbringen?
- Was müsste passieren, damit du diesen Weg gehen kannst?

Wenn du bereit bist, nimm dir ein Wochenende oder einen freien Tag, um deine Favoriten auszuarbeiten. Schreibe deine Gedanken auf, ergänze neue Varianten und entwickle konkrete Schritte, die du gehen könntest. Denke daran: Eine Entscheidung ist kein Ereignis, sondern ein Prozess. Gib dir die Zeit, die du brauchst.

### **Der Bewertungsprozess: Dein Kompass für die Zukunft**

Um die richtige Richtung zu wählen, kannst du dir drei entscheidende Fragen stellen und mit einer Skala von 1 bis 10 bewerten:

- Kann ich mir vorstellen, diesen Weg für die nächsten 10 Jahre zu gehen?
- Wie stark kann ich meine Talente und Stärken einbringen?
- Habe ich Lust, diesen Weg zu bestreiten?

Der Weg mit der höchsten Punktzahl ist wahrscheinlich der, den du mit Überzeugung verfolgen möchtest. Diese Methode gibt dir Klarheit und hilft dir, deine Entscheidung bewusst und zielgerichtet zu treffen.

### **Schritt für Schritt: Kleine Veränderungen, große Ziele**

Ich erinnere mich gut an meinen eigenen Weg. Damals beschloss ich, zunächst meine Rolle und Aufgabenbereiche anzupassen. Das war kurzfristig machbar und ermöglichte mir, erste Verbesserungen zu erzielen, ohne direkt meinen Arbeitgeber wechseln zu müssen. Doch ich wusste, dass das nur ein Zwischenschritt sein

würde. Langfristig stand für mich fest, dass ich mich selbstständig machen wollte. Dafür musste ich jedoch noch viele Fähigkeiten erwerben und Wissen aufbauen.

So konnte ich kurzfristig mehr Zufriedenheit erreichen und gleichzeitig konsequent an meiner Zukunft arbeiten. Vielleicht ist das auch dein Weg: kleine Schritte, die dich nach und nach deinem Ziel näherbringen, während du dir Zeit nimmst, deine Vision zu entwickeln. Nimm dir jetzt ein Blatt Papier und schreibe die erste Variante für dein Buch auf. Es muss nicht perfekt sein. Es reicht, einfach anzufangen. Die Entscheidung liegt in deinen Händen. Fang an, deine Geschichte zu schreiben und mach sie zu deinem Meisterwerk.

### **Was kannst du daraus mitnehmen?**

Stell dir vor, du öffnest morgens die Augen und bist voller Energie. Du freust dich auf die Herausforderungen, die vor dir liegen und kannst es kaum erwarten, die Dinge anzupacken. Deine Aufgaben sind keine Belastung mehr, sondern Chancen, über dich hinauszuwachsen. Abends legst du dich zufrieden ins Bett, erfüllt von einem Tag, der ganz dir gehört hat.

Für viele klingt das wie eine Utopie. Vielleicht auch für dich. Aber ich möchte dir etwas mit auf den Weg geben: Dieses Leben ist möglich. Es beginnt mit kleinen, unscheinbaren Schritten, wie einem kurzen Spaziergang, einer gesünderen Mahlzeit oder ein paar Minuten, die du nur für dich reservierst. Diese kleinen Veränderungen sind der Anfang einer Reise, die dein Leben nachhaltig verändern kann.

In den letzten Abschnitten hast du zwei kraftvolle Tools kennengelernt, die dich auf diesem Weg unterstützen. Sie helfen dir, die Kontrolle über deinen Alltag zurückzugewinnen und deine Energie gezielt auf die Dinge zu lenken, die dir wirklich wichtig sind.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer die ersten Schritte sein können. Es erfordert Kraft, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und sich von fremdbestimmten Erwartungen zu lösen. Aber ich verspreche dir, dass es sich lohnt.

Alles beginnt mit einer einfachen Frage: Wofür möchtest du deine Energie einsetzen?

Es liegt in deiner Hand. Nimm das Steuer deines Lebens in die Hand, löse die Handbremse und investiere deine Energie in die ersten kleinen Schritte. Sie führen dich in die Richtung des Lebens, das du dir wünschst. Finde deinen Weg zu mehr Selbstbestimmung und Erfüllung – einen Schritt nach dem anderen.



### *Über Kevin Bruns*

Kevin Bruns bringt über 15 Jahre Erfahrung in der IT- und Projektberatung sowie im Change Management mit. Heute unterstützt er vor allem SAP-Berater und insbesondere Young Professionals dabei, ihre Stärken bewusst einzusetzen, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten und dabei langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Mit seinem Energy-Coaching-Ansatz kombiniert Kevin fundierte Methoden mit klaren, praxisnahen Strategien. Sein Fokus liegt darauf, Menschen zu helfen, Stress und Überforderung frühzeitig zu erkennen und mit einem ganzheitlichen Ansatz die Kontrolle über ihre Energie zurückzugewinnen.

Als Coach, Trainer und Berater verbindet Kevin seine Erfahrungen sowie strukturierte Herangehensweisen mit motivierenden Impulsen, die Perspektiven eröffnen und nachhaltige Veränderungen ermöglichen. Sein Ziel ist es, Beratern Werkzeuge an die Hand zu geben, die ihnen helfen, sowohl im Job als auch im Privatleben erfolgreich und zufrieden zu sein.

**Kontakt**

Webseite: [www.kevin-bruns.de](http://www.kevin-bruns.de)

Mail: [hallo@kevin-bruns.de](mailto:hallo@kevin-bruns.de)

LinkedIn: [www.linkedin.com/in/kevin-bruns-growthvibeKontakt](http://www.linkedin.com/in/kevin-bruns-growthvibeKontakt)