Den Alltag managen… (I)

Situation

Jonas ist Vater von zwei Kindern. Seine Frau Jenny ist mit dem dritten Kind schwanger. Da fallen allerlei Aufgaben im Alltag an.

Bildquelle: © iStock.com/VectorMine

1

Schaut Euch zunächst die unten stehenden Begriffe an und versucht diese in Euren Worten zu beschreiben.

Prioritäten setzen

Synergien nutzen

Pausen richtig nutzen

Zur Hilfe könnt Ihr auch die Infos auf der Rückseite anschauen.

2

Überlegt anhand dieser drei Begriffe, was man tun kann, um den Alltag leichter zu managen. Überlegt, was dies konkret heißen kann.

Prioritäten setzen

Aufgaben, Ziele, Wünsche nach bestimmten Aspekten ordnen: Zum Beispiel nach Wichtigkeit, Dringlichkeit, Nützlichkeit. Man ordnet Aufgaben (Ziele, Wünsche) in eine sinnvolle Reihenfolge.
So kann man die eigenen Kräfte und Energien bündeln und besser einsetzen!

Synergien nutzen

Konzentrierte Energie zur gemeinsamen Erfüllung von Aufgaben.
Wirken von Aspekten und Faktoren, die sich gegenseitig fördern.

Pausen richtig nutzen

Mehrere Minipausen bringen eine bessere Erholung als eine längere Pause
Also z.B.: 5 Minuten Pause, in der man in Ruhe einen Kaffee trinkt und einmal nichts macht. (Auch nicht auf dem Handy neue Nachrichten liest!)

Quelle: (12.06.2023)
https://karrierebibel.de/prioritaten-setzen/
https://www.wortbedeutung.info/Synergie/
https://www.zeit.de/karriere/beruf/2011-07/entspannung-pausen-tipps?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.de%2F