

Die Woche – eine geniale Zeiteinheit!

➔ **WOCHENPLANUNG** Wir sind es nicht anders gewohnt: Ohne groß darüber nachzudenken, ist die Woche unsere übliche Planungseinheit. Aber die Woche ist viel mehr als eine sinnvolle Aufteilung von 365 Tagen, versehen mit einem Arbeits-Ruhe-Rhythmus. Wer lernt, die Woche als Ganzes zu planen, merkt bald, dass es dadurch besser gelingt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich nicht im täglichen Kleinklein zu verlieren. Einen wichtigen Beitrag dazu können Wochenplaner leisten, wie es sie im Onlineshop unter www.weekview.de gibt. Sie helfen, sich während der Woche auf das Wesentliche zu konzentrieren und so in Schule, Beruf und im

Privatleben den Überblick zu behalten. Aber warum ist die Woche eigentlich die beste Planungseinheit? Hier sind vier Gründe:

1. Ein Tag ist zu kurz, ein Monat zu lang: Deshalb ist die 7-Tage-Woche die beste Basiseinheit für ein effektives und agiles Zeitmanagement. Es ist die optimale Zeitspanne, um jeweils ein Zwischenfazit zu ziehen und gegebenenfalls Kurskorrekturen vorzunehmen.

2. Schnelle, verifizierbare Ergebnisse: Wochenziele wirken sehr motivierend. Sie sind in aller Regel zwar nur „Durchgangsstationen“ auf dem Weg zu höheren Zielen,

aber das unmittelbar vor Augen stehende Wochenziel spornt an und hilft, sich zu fokussieren. Denn über das Erreichen eines Ziels kann man sich nur freuen, wenn die Erreichung zeitnah überprüft werden kann.

3. Burnout-Ursachen entgegenwirken: Die wöchentliche Reflexion am Ende der Woche hilft, den eigenen Kurs zu überdenken. So ist man weniger in Gefahr, seine wahren Ziele, Wünsche und Träume aus dem Blick zu verlieren. Und wer sich mindestens den Sonntag wirklich freihält – möglichst auch von Handy und PC –, kann Körper und Seele die nötige Ruhe geben.

4. Umsetzung des EPTW-Prinzips. „Es steht für Erkennen, Planen, Tun und Wurzeln“, erklärt Nikolaus Obersteiner, der das wöchent-

liche Zeitplansystem weekview entwickelt hat. Das Geniale ist, dass man in jeder Woche diese vier elementaren Fertigkeiten durchlaufen und einüben kann und somit 52 Mal im Jahr sein Zeit- und Persönlichkeitsmanagement verbessert. Beim Erkennen geht es darum, die Prioritäten der Woche zu erfassen. Beim Planen wird die Woche als Ganzes durchdacht. Beim Tun kommt es darauf an, mit Fleiß und Ausdauer das Wesentliche im Zusammenspiel mit anderen Menschen und der Umwelt anzupacken. Beim Wurzeln wird schließlich das Erreichte überprüft und reflektiert. Nach der Neuorientierung und nach gründlichem Auftanken geht es dann frisch erholt und gestärkt in die nächste Etappe, um weiter die herausfordernden Ziele im Beruf, in der Familie und im Leben zu erreichen.

Familientouren in Ober- und Unterfranken

➔ **AUSFLUGSTIPPS** Gibt es etwas Schöneres, als mit Kindern die Natur zu erleben? Draußen spielen und Neues entdecken, abwechslungsreiche Ausflüge zu Burgen, an kleinen Bächen oder Flüssen entlang. Von der Mainschleife über den Steigerwald, die Fränkische Schweiz bis ins

Fichtelgebirge bietet das Buch familienfreundliche Wander- und Radtouren, dazu Tipps für Familienwochenenden, zum Klettern, Baden oder auch für den Winter.

Gerade für Familien bietet Franken viele abwechslungsreiche Ziele, an denen Kinder ihre Freude haben!

Die 74 besten Touren für die Familie hat Bernd Deschauer in seinem Erlebnisbuch „Familientouren in Ober- und Unterfranken“ zusammengestellt.

208 Seiten, ISBN 978-3-89889-220-9, 14,90 Euro, Heinrichs-Verlag





**NATURPARADIES
BURG RABENSTEIN**

HÖHLENFÜHRUNGEN
Tropfsteine & Höhlenbären

SOPHIE AT NIGHT
Musik- & Lichteffekte

HÖHLENKONZERTE
Gregorianik, Jazz & Blues

HÖHLENEVENTS
mit 3-Gänge-Burgmenü

SOPHIENHÖHLE

Burg Rabenstein Event GmbH · Rabenstein 33 · 95491 Ahorntal
www.burg-rabenstein.de · Tel 09202 / 97 00 44-0



29. Mai bis 3. Juni Sonnenhof Korwa
typisch - fränkisch - gut „da musst hin da ist was los“

- **Mittwoch, 29. Mai:** Fränkische Schlachtschüssel mit hausgemachten Siedwürsten
- **Donnerstag, 30. Mai / Vatertag:** Weißbierfrühstücken mit frischen Weißwürsten, Kerwatreiben und Musik mit Markus Brand. Ab 16 Uhr mit Tiger + Tom.
- **Freitag, 31. Mai:** 18 - 22 Uhr SAC-Zeitlohnmarkt
- **Samstag, 1. Juni:** Ab 21 Uhr SAC Sonnenhof-Rock Nacht im Bierzelt mit Garage Inc.
- **Sonntag, 2. Juni:** Ab 15 Uhr spielt auf dem Dorf- und Festplatz Stretzi
- Ab 16 Uhr Auftritt der Kindervolkstanzgruppe der Landjugend Gräfenhain
- „Reinspielen“ der Landjugend Gräfenhain
- **Montag, 3. Juni:** Kerwaausflug, ab 18 Uhr mit Stretzi
- „Reinspielen“ der Landjugend Gräfenhain
- **4. und 5. Juni:** geschlossen

Das Wirtshaus im Grünen

Bindlach/Pferch • Tel.: 09208 / 6 58 20 • info@opels-sonnenhof.de • www.opels-sonnenhof.de