

# Energie - P.A.U.S.E.®

## für mehr Leistungsfähigkeit und Selbstachtsamkeit

**P** = Persönliche Zeit für mich

**A** = Aktivität einplanen

**U** = Umgebungswechsel

**S** = Sinnesreize wahrnehmen

**E** = Energie tanken

- Planen Sie sich täglich mindestens eine Energie – **P.A.U.S.E.** ein, um Ihre Resilienz nachhaltig zu fördern.
- Beschäftigen Sie sich in dieser Zeit mit sich und schalten Sie ab.
- Sie selbst entscheiden, wann und wie Sie Ihre Energie – **P.A.U.S.E.** erleben!

## Prioritäten setzen, Zeitressourcen sinnvoll nutzen

### Die Eisenhower-Matrix

|               | DRINGEND                                      | NICHT DRINGEND  |
|---------------|---|---|
| WICHTIG       | <b>A-Aufgaben</b><br>Sofort, selbst erledigen | <b>B-Aufgaben</b><br>Terminieren und selbst erledigen |
| NICHT WICHTIG | <b>C-Aufgaben</b><br>Wenn möglich delegieren  | <b>D-Aufgaben</b><br>In den Papierkorb                |

#### A-Priorität

Dringend & wichtig: sofort, heute noch selbst erledigen (z. B. Krisen, Notfälle, akute Personalplanung, ...)

#### B-Priorität

Wichtig, aber nicht dringend: terminieren, selbst erledigen (= unsere nächsten, wichtigen Ziele!)

#### C-Priorität

Dringend, aber nicht wichtig: delegieren, **NEIN** sagen?

#### D-Priorität

Weder dringend, noch wichtig: Müll, aussitzen, wenig bis keine Zeit dafür einplanen!

Nutzen Sie die Prioritäten-Matrix z. B. auf einem Whiteboard, einer Liste oder dem PC – alles ist möglich!

Durch die tägliche Planung Ihrer aktuellen Prioritäten geben Sie Ihrem Tag mehr Struktur und schaffen sich bewusst Freiräume für sich selbst.

So können Sie aktiv Stress vermeiden und Ihre Resilienz stärken.

#### Denken Sie daran:

Planen Sie auch Zeit zum „Nachdenken“ ein.

