

Lean leben: weniger Stress, mehr Leichtigkeit

LearnInProgress®

Keine Zeit und Energie verschwenden!

**Konzentrieren
Sie sich auf
das was
wirklich zählt!**

Wahrnehmen, was zählt – loslassen, was nicht.

Lean Thinking ist mehr als eine Methode – es ist ein **Mindset**.

Es geht darum, sich auf das zu **konzentrieren**, was Ihr **Leben** wirklich **bereichert**, und **Überflüssiges loszulassen**.

Dieses Worksheet hilft Ihnen, Ihre täglichen Aktivitäten zu hinterfragen, Energiefresser zu erkennen und Schritt für Schritt mehr Raum für das Wesentliche zu schaffen.

**Schauen Sie sich alle
Aktivitäten an.**

Bereichern Sie Ihr
Leben?

Nicht alles was wir tun
ist wertschöpfend!

Wichtig ist, den
Unterschied zu
erkennen.

Bringt es etwas oder nicht?

	Aktivität	Wert- schöpfend	Nicht Wert- schöpfend
1	Stundenlang planlos am Handy scrollen.		
2	Frisches, leckeres, gesundes Essen zubereiten.		
3	Noch einmal in den Supermarkt rennen, weil etwas vergessen wurde.		
4	Einen Spaziergang in der Natur machen.		
5	Nach verlorenen Schlüsseln oder wichtigen Papieren suchen.		
6	Mit einem Freund oder einer Freundin ein tiefgründiges Gespräch führen.		
7	Aus purer Gewohnheit fernsehen.		
8	Die Wohnung sauber machen und Ordnung schaffen.		
9	In langen Schlangen warten, ohne die Zeit sinnvoll zu nutzen.		
10	Ein inspirierendes Buch lesen.		
11	Immer wieder über dieselben Dinge streiten.		
12	Sich jeden Tag etwas Zeit für Sport oder Bewegung nehmen.		
13	Mahlzeiten nicht planen und Lebensmittel wegwerfen.		
14	Sich Zeit für ein Hobby nehmen.		

Unterschied erkennen!

Manche Aktivitäten
lassen sich vielleicht
nicht komplett
vermeiden — das ist
in Ordnung.

Bewusstsein für den
Unterschied
entwickeln, ist der
erste Schritt!

Wertschöpfend

- Frisches, leckeres, gesundes Essen zubereiten
- Einen Spaziergang in der Natur machen
- Mit einem Freund oder einer Freundin ein tiefgründiges Gespräch führen
- Die Wohnung sauber machen und Ordnung schaffen
- Ein inspirierendes Buch lesen
- Sich jeden Tag etwas Zeit für Sport oder Bewegung nehmen
- Sich Zeit für ein Hobby nehmen

Nicht wertschöpfend

- Stundenlang ziellos am Handy scrollen
- Noch einmal in den Supermarkt rennen, weil etwas vergessen wurde
- Nach verlorenen Schlüsseln oder wichtigen Papieren suchen
- Aus purer Gewohnheit fernsehen
- In langen Schlangen warten, ohne die Zeit sinnvoll zu nutzen
- Immer wieder über dieselben Dinge streiten
- Mahlzeiten nicht planen und Lebensmittel wegwerfen

Was tun Sie so den ganzen Tag lang?

Tragen Sie hier Ihre heutigen Aktivitäten ein.

Überlegen Sie dabei ehrlich: **Hat es Ihnen wirklich etwas gebracht?**

Markieren Sie anschließend, wie Sie die Aktivität einschätzen.



Aktivitäten		Wert- schöpfend	Nicht wert- schöpfend
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Was können Sie verbessern?

Nachdem Sie nun erkannt haben, welche Tätigkeiten und Aufgaben Ihnen in Ihrem Alltag nichts bringen, ist es Zeit zu entscheiden: Loslassen oder verbessern?

Tätigkeit, die Ihnen nichts bringt:

Warum hilft sie nicht wirklich?

Wie könnten Sie es besser machen?

Welche Unterstützung wäre hilfreich?



**Konzentrieren
Sie sich auf
das was
wirklich zählt!**

Hat Sie die kurze Analyse inspiriert?

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten,
für mehr Gelassenheit, Klarheit und Fokus im Alltag,
freue ich mich, von Ihnen zu hören.

s.schoch@ip-international.biz