

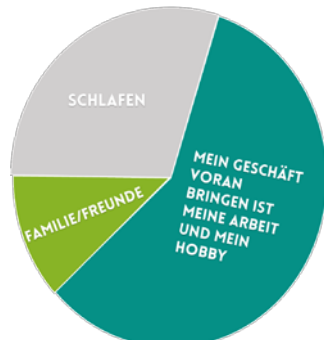
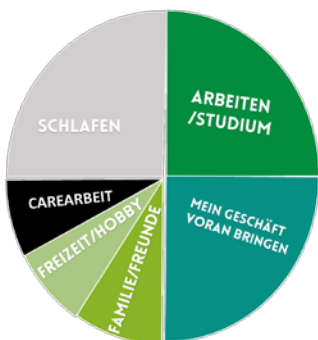
# Zeitmanagement und

## Work-Life-Balance

Die meisten Gründer\*innen starten im Kleinen. Sie sind Solo-Selbstständige oder wollen zunächst ihr Team und die selbst eingebrachte Arbeitszeit finanzieren. Es ist sinnvoll, dass du dir frühzeitig deine eigenen zeitlichen Ressourcen bewusst machst. Wie viel Zeit willst bzw. kannst du in dein Business investieren? Natürlich kann sich das je nach Lebens- und Start-up-Phase verändern.

Schließlich hält das Leben oft noch andere Verpflichtungen, aber auch Freuden bereit. Vielleicht musst du bis dein Start-Up Gewinne abwirft, noch einer Erwerbstätigkeit haupt- oder nebenberuflich nachgehen, oder du eignest dir im Studium das geeignete Fachwissen für dein Business an. Aber auch **Care-Arbeit**, wie Putzen, Einkaufen bis hin zur Kinderbetreuung oder Pflege eines älteren oder kranken Familienmitglieds kann unsere Zeit in Anspruch nehmen. Und für deine langfristige psychische und physische Gesundheit sollten natürlich auch die Freuden des Lebens nicht zu kurz kommen. Doch die Start-Up und Businesswelt sieht das meist anders. Für deine Idee zu brennen, muss nicht heißen „auszubrennen“. Also mach den ersten Schritt dazu hier:

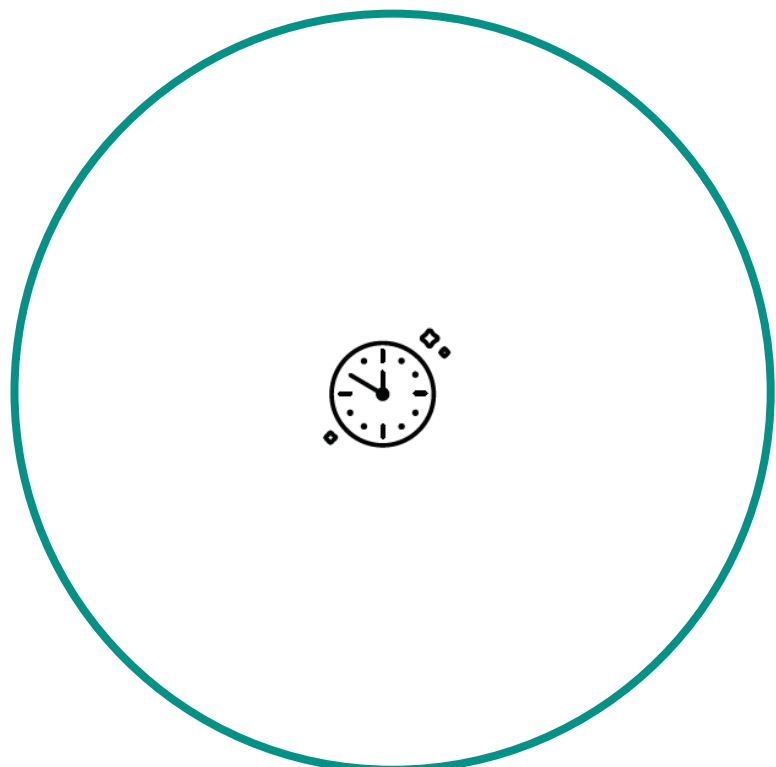
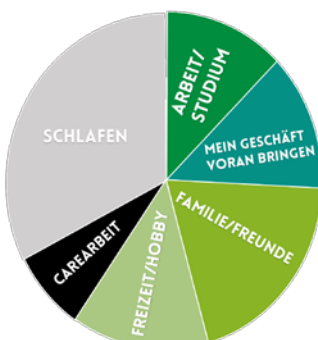
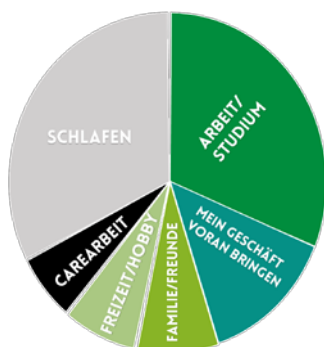
Hier siehst du nochmals unsere Beispiel-Zeitmodelle und die Frage aus dem Kompass:



Wenn du deinen Tag frei planen könntest, welches Modell kommt deiner idealen Zeiteinteilung am nächsten?

Oder sieht deine ideale Wunschzeiteinteilung ganz anders aus?

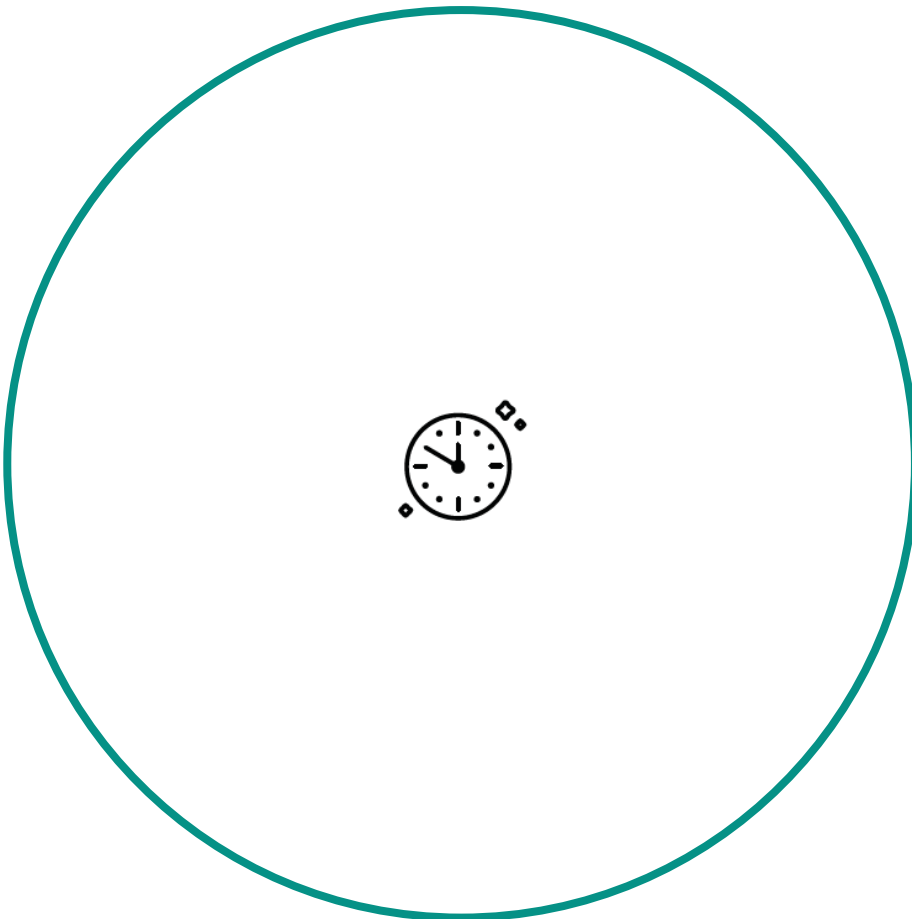
Dann gestalte sie hier selbst:





# Reflexion Zeiteinteilung


Wenn du an die letzte Woche zurückdenkst: Wie verteilt sich deine Zeit tatsächlich?  
Gestalte hier dein persönliches Zeit-Kuchendiagramm, wie es aktuell aussieht.



Vergleiche nun deine Wunsch-Zeiteinteilung mit deiner realen Zeiteinteilung.

Wie stark unterscheiden sie sich voneinander?

Was könntest du in deinem Alltag ändern, um deiner Wunsch-Zeiteinteilung näher zu kommen?

Deine Ideen für Veränderung: 

---

---

Du hast die Übung ausgefüllt und erste Ideen gesammelt, wie du dein Zeitmanagement zu deiner Zufriedenheit hin verändern kannst? Prima - der erste Schritt hin zur Veränderung ist getan!

Nun geht es an die Umsetzung. Dabei gilt: Überfordere dich nicht. Gewohnheiten lassen sich am besten Schritt für Schritt im Kleinen verändern. Fang mit einer Veränderung an, und wenn diese zur Routine geworden ist, geht es mit der nächsten weiter.